

Manajemen Konseling Islam (Sebuah Alternatif Problem Solving Stress Akademik Siswa SD Pada Masa Pandemi Covid-19)

Susana Aditiya Wangsanata¹, Sucik Rahayu², Dwi Vianita Rosari³, Marno Al M. Syaiful Anwar⁴, Lestari Anggraini⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Islam Sunniyyah Selo Grobogan, Indonesia

Corresponding Author: ✉ wangsanata@stiss.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to find scientific answers to the problems studied, namely Islamic Counseling Management to overcome the academic stress of elementary school students during the Covid-19 pandemic. This research method is descriptive qualitative. with primary and secondary data collection methods. Primary data were obtained from various scientific articles relevant to this research study. Then secondary data is obtained from other sources such as the official government website, trusted articles and expert opinions. Based on the data collection, the important thing from this research emerges is that Islamic Counseling Management can be one of the determinants of student learning success during the Covid-19 pandemic in Indonesia. Then from the collection of the two data, it can be seen that the hypothesis of this research is that BK teachers will be able to help students solve academic stress during the Covid-19 pandemic. The results of this study indicate that, first, the BK teacher has the right technique in interacting with students, namely pedagogic abilities. Second, BK teachers will be able to better understand the condition of their students, due to the first reason. Third, students will be more comfortable with BK teachers, compared to other teachers who rarely have the right approach competence to students. These three indicators can be used as the basic foundation for why Islamic Counseling Management is needed for elementary school students.

Keywords: *Covid-19 Pandemic, Islamic Counseling Management, Student Academic Stress*

ARTICLE INFO

Article history:

Received
December 10, 2021
Revised
March 17, 2022
Accepted
March 21, 2022

How to cite

Wangsanata., et al., (2022). Manajemen Konseling Islam (Sebuah Alternatif Problem Solving Stress Akademik Siswa SD Pada Masa Pandemi Covid-19). *Attractive : Innovative Education Journal*, 4(1). 91-100

Journal Homepage

<https://www.attractivejournal.com/index.php/aj/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

CV. Creative Tugu Pena

PENDAHULUAN

Pentingnya Manajemen Konseling Islam masih menjadi isu yang banyak diperbincangkan dan menarik untuk dikaji secara ilmiah dan mendalam, agar guru BK mampu bekerja secara profesional dimasa pandemi Covid-19. Oleh sebab itu, manajemen konseling Islam harus dirumuskan dan dikaji secara matang baik dari sisi metode, media, dan materi yang akan disampaikan pada saat sesi konseling dilakukan. Manajemen konseling Islam yang terarah dan sistematis, akan menjadikan citra guru BK menjadi lebih profesional dalam melaksanakan tugas sebagai guru BK di sekolah. Selain itu, dengan sistem yang jelas pula maka guru BK akan terhindar dari sifat isedental serta sifat yang semata-mata hanya mengajak bukan menyelesaikan

permasalahan siswa, terutama adalah stress akademik. Sehubungan dengan hal itu, implementasi manajemen konseling Islam yaitu bagaimana menggerakkan guru BK untuk mencapai tujuan konseling (Kepahiang, 2017).

Manajemen Konseling Islam memiliki pengaruh yang kuat terhadap kinerja guru BK dalam hal menurunkan stress akademik siswa selama belajar jarak jauh. Dalam pelaksanaan manajemen konseling Islam, maka perlu diperhatikan prinsip-prinsip dalam manajemen. Adapun prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut, 1) prinsip efisien dan efektif yaitu manajemen dilakukan secara matang dengan mempertimbangkan keadaan, kemampuan organisasi, sarana prasarana, agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. 2) prinsip pengelolaan, yaitu manajemen dilakukan dengan sistematis dan terarah mulai dari proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan dan sampai pada pengawasan program yang dijalankan. 3) prinsip tanggung jawab, yaitu manajer memiliki tugas dan tanggung jawab untuk melaksanakan kegiatan manajemen secara tepat, baik di tingkat internal maupun eksternal. 4) prinsip leader yang efektif, yaitu manajer perlu memiliki sikap bijaksana, teladan serta berpegang teguh yang luas sehingga dalam pengambilan keputusan tidak merugikan siapapun. 5) prinsip kerjasama, yaitu pengorganisasian sumber daya manusia dalam bidang keahlian masing-masing, sehingga mampu mewujudkan citra kerja yang profesional dalam bidang yang ditugaskan masing-masing anggota (Isnaini, 2018).

Sejalan dengan konsep manajemen di atas yang memerlukan beberapa aspek yang perlu dipenuhi agar sebuah manajemen organisasi dapat berjalan. Maka demikian pula dengan manajemen di sekolah, khususnya adalah manajemen bidang konseling Islam. Apabila dilihat secara seksama, maka permasalahan dalam dunia pendidikan merupakan fenomena yang tidak pernah habis untuk diteliti. Hal ini menarik untuk ditelaah kembali di tengah pandemi Covid-19. Pemerintah dalam hal ini melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyatakan melalui Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 bahwa pembelajaran harus dilakukan secara online, sehingga pandemi Covid-19 dapat dicegah. & Ayriza, 2020). Sesuai dengan Surat Edaran tersebut, mengenai pedoman pelaksanaan pembelajaran pada TA 2020/2021 bahwa satuan Pendidikan yang berada di kawasan zona oranye wajib melaksanakan kegiatan secara online. (Rahmawati, Rosida, & Kholidin, 2020).

Sementara itu, data yang berkaitan dengan pandemic Covid-19 yaitu catatan terakhir dari WHO menunjukkan jumlah pasien terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 410.565.868 orang dengan total kematian sebanyak 5.810.880 orang pada 15 Februari 2022. (WHO, 2022). Sementara itu, jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia menurut data Kementerian Kesehatan pada 18 Februari 2022 sebanyak 5.030.002 orang dengan jumlah kematian 145.828 orang. (KEMENKES RI, 2022). Berdasarkan data tersebut, menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan yang menyebabkan pemerintah pusat mengambil berbagai kebijakan, termasuk di bidang pendidikan. Salah satu kebijakan tersebut adalah pada akhir tahun 2020 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) akan menyiapkan model pembelajaran jarak jauh atau online bagi siswa. Ini sebagai bentuk antisipasi penyebaran Covid-19 di kluster sekolah (Palupi, 2020, hlm. 19).

Kondisi di atas, menimbulkan gap atau kesenjangan dalam dunia Pendidikan, dikarenakan model pembelajaran jarak jauh baru pertama kali diterapkan di Indonesia, sehingga siswa perlu beradaptasi dengan model pembelajaran jarak jauh tersebut. Perlunya siswa beradaptasi disebabkan oleh situasi dan kondisi yang baru

dalam proses pembelajaran yang semula dilakukan secara face to face, kemudian diganti dengan pembelajaran jarak jauh. Proses pembelajaran jarak jauh tersebut menimbulkan berbagai kendala bagi siswa. Hal itu sebagaimana disampaikan dalam sebuah hasil penelitian bahwa kendala-kendala dalam proses pembelajaran jarak jauh cukup beragam. Adapun kendala tersebut adalah, 1) padamnya listrik pada saat proses pembelajaran, 2) jaringan internet yang tidak memadai, 3) kurangnya perhatian orangtua dalam membimbing anak dalam pembelajaran jarak jauh, 4) siswa kesulitan belajar dengan model jarak jauh, 5) munculnya kesalahpahaman antara siswa dan guru, 6) ketidaktahuan dalam mengoperasikan IPTEK (Hutami, 2021).

Sejalan dengan munculnya gap atau kesenjangan di atas, maka peneliti memiliki pendapat secara ilmiah yang kemudian didasarkan pada hasil penelitian. Menurut hasil penelitian bahwa, sistem pendidikan jarak jauh saat ini banyak mengalami hambatan. Bentuk hambatan tersebut adalah kurangnya peralatan yang mendukung proses pembelajaran jarak jauh, keterbatasan media teknologi Pendidikan, dan keterampilan pengajar dalam pembelajaran jarak jauh belum mencukupi. Selain itu, kendala teknis seperti koneksi jaringan serta kesalahan server atau server down and error (Mandala Putra & Putra, 2020). Selain itu, hambatan lainnya adalah biaya, motivasi dalam belajar, kurangnya layanan umpan balik, minimnya pengalaman belajar jarak jauh. Oleh sebab itu, penggunaan media pembelajaran dalam implementasinya dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan pola pikir siswa (Lestari, 2020).

Melihat berbagai kendala dalam proses pembelajaran jarak jauh dan bermacam-macam kendala, menyebabkan siswa mengalami stress akademik, yaitu ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan kondisi pembelajaran jarak jauh. Penyebab stress akademik adalah adanya academic stressor, yaitu stress yang bermula dari proses pembelajaran, misalnya tekanan untuk mendapat nilai yang bagus, proses belajar yang lama, tugas yang menumpuk, dan cemas dalam menghadapi ujian. Stress akademik tersebut salah satu dampak dari proses pembelajaran jarak jauh, sehingga siswa merasa terbebani. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, membuat siswa merasa tertekan dan cemas, sehingga timbul stress akademik siswa (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020).

Berdasarkan sistematika uraian di atas, dapat dilihat akar permasalahan siswa yang menyebabkan stress akademik. Sistematika akar permasalahan tersebut mulai dari situasi pandemi Covid-19 yang belum tahu akan berakhir, kemudian kebijakan pemerintah untuk pelaksanaan belajar jarak jauh, dan kurangnya sarana belajar jarak jauh, serta minimnya pengalaman mengoperasikan media belajar jarak jauh, sehingga siswa merasa tertekan dan cemas yang kemudian berdampak pada pola pikir bagaimana mendapatkan nilai yang bagus, menyelesaikan tugas yang menumpuk, dan cemas dalam mengikuti ujian. Oleh sebab itu, secara sederhana stress akademik adalah stress yang terjadi pada setting sekolah (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Adapun tujuan penelitian ini yaitu dengan melihat sistematika permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah perlu problem solving yang tepat untuk dapat menyelesaikan permasalahan stress akademik tersebut. Salah satu problem solving yang dapat digunakan untuk mengatasi stress siswa adalah perlunya Manajemen Konseling Islam. Mengingat bahwa pentingnya manajemen konseling Islam untuk dapat membantu menyelesaikan permasalahan siswa, terutama dimasa pandemi Covid-19, terlebih adalah bagi siswa. Adapun tujuan dari manajemen konseling Islam adalah memberikan layanan yang berkualitas. Dimana layanan yang berkualitas dari konseling Islam dilihat dari tingkat kepuasan konseli yaitu orang yang menjadi objek

konseling. Sedangkan tujuan kuantitas adalah jumlah konseli yang mendapatkan layanan konseling Islam secara baik (Isnaini, 2018).

Selain itu, dalam layanan konseling menurut ASCA National Model yang membagi kegiatan proses konseling ke dalam empat bidang. Pertama adalah foundation yang berisi pemikiran, kemudian filosofi, visi misi dan kompetensi bidang layanan. Kedua adalah delivery system yaitu di dalamnya memuat kurikulum konseling, perencanaan individual, kemudian layanan responsive serta dukungan sistem. Ketiga adalah management system yaitu terdiri dari aturan, penggunaan data, dan rencana tindakan serta penjadwalan. Keempat adalah accountability dimana didalamnya terdapat laporan hasil kinerja guru dan evaluasi program. (Pirmansyah, 2021).

Oleh sebab itu, maka guru BK sangat diperlukan untuk mengatasi stress akademik siswa selama proses belajar jarak jauh sangat memerlukan berbagai kompetensi lain. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia (PP RI) Nomor 19 Tahun 2005 tentang Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP) yang menyatakan bahwa pendidik (guru) harus memiliki kompetensi sebagai agen pembelajaran pada jenjang Pendidikan dasar dan menengah serta Pendidikan anak usia dini (Ismail, 2010). Peraturan lain yaitu berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 mengenai guru dan dosen pada pasal 10 ayat 1 yang mengatakan bahwa "kompetensi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi: Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial, dan Kompetensi Profesional yang diperoleh melalui Pendidikan Profesi" (Darmadi, 2016). Dasar hukum normatif tersebut menunjukkan bahwa guru memiliki tanggungjawab yang besar dalam hal penransferan pengetahuan kepada siswa. Kedua, kompetensi guru adalah menjadikan siswa yang semula tidak tahu menjadi tahu, dari yang semula ketergantungan menjadi mandiri, dan dari semula yang tidak terampil menjadi terampil. Yakni dengan menggunakan metode-metode pembelajaran yang berkualitas (Ismail, 2010).

Sementara itu bentuk unsur kebaruan dalam penelitian ini ditemukan bahwa kompetensi guru BK harus dimiliki oleh guru BK. Akan tetapi dengan merujuk pada peraturan pemerintah dan perundang-undangan di atas, serta tanggungjawab yang besar bagi seorang guru khususnya adalah guru BK, maka hal inilah yang menjadi pondasi dasar perlunya Manajemen Konseling Islam. Hal ini didukung dengan hasil penelitian bahwa pelaksanaan konseling sangat diperlukan di sekolah. Hal itu dikarenakan siswa dalam proses pembelajaran dalam hal ini adalah belajar jarak jauh, siswa mengalami kesulitan dan permasalahan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan sekitar (Batubara & Ariani, 2018). Konseling Islam adalah untuk mengatasi masalah yang akan dihadapi oleh siswa dalam jangka panjang diantaranya adalah, pertama siswa memerlukan persiapan yang matang sejak dini, untuk dapat menghadapi tugas yang lebih berat dimasa yang akan datang. Kedua, kondisi siswa yang masih minim akan pemahaman dan wawasan mengenai diri sendiri dan lingkungannya. Ketiga, penggunaan IPTEK yang kurang bijak sehingga dapat memberikan dampak yang negatif terhadap siswa (Batubara & Ariani, 2018).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti memiliki hipotesis atau jawaban sementara bahwa perlunya Manajemen Konseling Islam untuk membantu menyelesaikan permasalahan siswa yang berdampak pada stress akademik. Oleh sebab itu, menarik untuk dikaji secara lebih radic, sehingga dapat menemukan jawaban ilmiah untuk permasalahan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumbangsih keilmuan secara teoretik terhadap problematika Pendidikan di masa pandemi Covid-19 di Indonesia, sehingga proses pembelajaran

tetap dapat berjalan dengan baik dan benar serta mencapai tujuan Pendidikan sesuai dengan “Tap MPRS No. XXVI/MPRS/1966 tentang Agama, pendidikan dan kebudayaan, maka dirumuskan bahwa tujuan pendidikan adalah untuk membentuk manusia Pancasila sejati berdasarkan pembukaan UUD 1945. Selanjutnya dalam UU No. 2 tahun 1989 ditegaskan lagi bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan YME dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan” (Sujana & Sujana, 2019)

METODE

Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu manajemen konseling Islam, kemudian stress akademik siswa, dan pandemi Covid-19. Subjek penelitian ini adalah guru BK di seluruh Indonesia. Sementara itu instrumen utama penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) dan instrumen pendukung yaitu berbagai hasil penelitian ilmiah, sumber terpercaya serta pendapat para ahli yang berkaitan dengan variabel yang menjadi fokus penelitian ini. Guna menemukan jawaban atas pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini, maka metode penelitian ini adalah 1) jenis penelitian: penelitian kualitatif, yaitu dengan maksud untuk menjelaskan secara deskriptif dari sebuah fenomena dalam hal ini adalah urgensi Manajemen Konseling Islam. 2) pendekatan penelitian: pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan analisis konten. Analisis konten dianggap peneliti tepat untuk penelitian ini dikarenakan fokus analisis ini adalah membedah isi atau konten dari berbagai media cetak dan elektronik, untuk dapat menemukan jawaban dari pertanyaan penelitian yang dikaji. 3) sumber data: sumber data penelitian ini adalah primer dan sekunder. Sumber primer didapatkan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini. Sementara itu sumber sekunder didapatkan dari media lain seperti web resmi pemerintah (KEMENDIKBUD dan KEMENKES) maupun web resmi WHO. 4) tehnik pengumpulan data penelitian ini secara garis besar yaitu peneliti melakukan pengamatan terhadap berbagai hasil penelitian dan situs resmi, sehingga menemukan solusi dari gap atau kesenjangan yang terjadi. Selanjutnya adalah teknik analisis data yaitu mulai dari mengumpulkan data, kemudian mereduksi data, dan sampai pada mendisplay data dan mampu untuk menarik kesimpulan sebagai jawaban ilmiah dari gap atau kesenjangan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Urgensi Kompetensi Guru Bimbingan Konseling

Kompetensi seorang guru, dalam hal ini dikontekskan adalah guru BK, yaitu dalam Undang-Undang RI Nomor 14 tahun 2005, tentang guru dan dosen. Serta merujuk pada peraturan pemerintah Nomor 74 pasal 3 ayat 2,4,5,6 dan 7 yang mengatakan bahwa kompetensi yang harus dimiliki guru yaitu; kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial serta kompetensi professional (Murtadho, 2020). Apabila dilihat secara seksama dengan pola pikir yang mendalam, maka keempat indikator tersebut adalah termasuk dalam kategori kompetensi konselor. Adapun untuk menilai bahwa keempat indikator kompetensi tersebut adalah benar-benar termasuk dalam kompetensi guru BK dapat dilihat dengan ukuran sebagai berikut:

Pertama, kompetensi pedagogik guru BK yaitu berkaitan dengan proses pengelolaan layanan konseling yang diberikan kepada siswa (Wardhani, Farida, & Yudha, 2019) . Kedua, kompetensi kepribadian berkaitan dengan internal konselor, yaitu kualitas pribadi guru BK menjadi faktor penentu dari keberhasilan proses konseling (Putri, 2016). Ketiga, kompetensi sosial yaitu guru BK harus mampu bekerjasama dengan pihak lain, seperti guru dan kepala sekolah (Juliawan, Wiguna, & Bawa, 2020). Keempat, adalah kompetensi profesional dimana guru BK harus memiliki konsep dan praksis asesmen guna memahami situasi dan kondisi yang dibutuhkan pada saat proses konseling dilakukan (Suprihatin, 2018).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dipahami bahwa kompetensi pedagogik mencakup kemampuan guru BK untuk menguasai teori Pendidikan, psikologis siswa dan perilaku siswa. Kemudian kompetensi kepribadian mencakup guru BK memiliki sikap menghargai, menunjang dan mampu menampilkan kinerja yang berkualitas. Selanjutnya adalah kompetensi sosial dimana guru BK mampu berkolaborasi dengan pihak lain baik di dalam sekolah maupun luar sekolah, dan yang terakhir adalah kompetensi profesional guru BK harus menguasai etikaprofesi sebagai guru (87-317-1-PB-with-cover-page-v2.pdf, t.t.).

Bentuk Stress Akademik Siswa SD

Siswa pada jenjang Sekolah Dasar memiliki rentang usia dari 6 tahun sampai dengan 12 tahun. Pada rentang umur tersebut siswa memiliki tahapan yang penting di dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Siswa pada usia SD memiliki karakteristik yang khas dalam perkembangannya. Adapun tahapan tersebut adalah, pertama pada usia 6 sampai dengan 9 tahun, yaitu siswa memiliki tahap perkembangan sosial. Kedua, pada usia 9 sampai dengan usia 12 tahun, siswa memiliki ciri perkembangan yang bertolak belakang dari sebelumnya, yaitu bersikap individualis. Dalam tahapan usia 9 sampai 12 tahun, siswa memiliki upaya untuk mengenal dirinya sendiri, dan kemudian membandingkan dengan teman sebayanya. Pada proses inilah, sebaiknya perlu adanya pendamping pembimbing dari guru. Apabila proses perkembangan pada usia 6 sampai 12 tahun tidak berjalan dengan baik, maka dikhawatirkan siswa akan lebih cenderung untuk beradaptasi sehingga menarik diri dari lingkungan sekitarnya (Bahrodin & Widiyati, 2021).

Seiring dengan perubahan model pembelajaran saat ini, dari yang semula model belajar langsung menjadi model belajar tidak langsung dan tuntutan tahapan perkembangan yang khas, ternyata menyebabkan stress akademik pada siswa usia SD. Gangguan secara psikologis serta adanya penyakit fisik, dapat pula menjadi penyebab stress siswa. Menurut catatan KPAI pada bulan Desember tahun 2020, menyebutkan bahwa selama proses pembelajaran jarak jauh, dapat membuat siswa stress dan Lelah. Di dalam catatan survey tersebut dijelaskan bahwa terdapat 79,9% siswa yang mengalami stressor akademik. Hal itu dikarenakan siswa tidak dapat berinteraksi sosial dengan teman sebaya sebagaimana pada saat belajar di sekolah (Bahrodin & Widiyati, 2021).

Selain itu pula, seiring dengan perubahan dan tuntutan di dalam belajar dari kondisi yang sebelumnya, dapat menjadi pemicu munculnya stress. Dari tahun ke tahun KEMENDIKBUD menetapkan kelulusan dengan standar yang terus meningkat. Selain itu, baik pemerintah pusat maupun daerah kadang juga memberikan tuntutan agar mencapai prestasi yang tinggi, dan tingkat kelulusan siswa harus mendekati angka 100%. Di dalam menghadapi beban pelajaran yang cukup berat dirasakan oleh

siswa, dimana pihak sekolah dan orangtua menuntut untuk siswa meraih nilai yang tinggi (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013).

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa stress akademik siswa SD disebabkan oleh berbagai faktor antara lain adalah Lelah, banyaknya tugas, dan kurang istirahat dikarenakan banyaknya tugas. Stress akademik juga disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan, akan tetapi fasilitas pembelajaran jarak jauh juga menjadi faktor stress akademik seperti jaringan internet yang tidak memadai. Selain itu data KPAI mencatat bahwa banyak siswa yang mengalami tekanan psikologi sehingga berdampak pada putus sekolah selama pembelajaran jarak jauh. Selanjutnya, stress akademik adalah bentuk respon tubuh terhadap berbagai tekanan akademik yang melebihi kemampuan siswa (Septiana, 2021). Pendapat lain menyebutkan bahwa stress akademik adalah sebuah fenomena psikofisik. Fenomena tersebut bersifat manusiawi, maksudnya stress itu bersifat inheren di dalam diri seseorang dalam menjalankan kehidupan. Stress akademik bisa terjadi manakala terjadi ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017). Respon atau reaksi siswa ketika mengalami stress akademik seperti perasaan tidak menentu, perilaku yang berubah, sampai pada reaksi tubuh yang menunjukkan suasana psikososial tidak menyenangkan. Hal ini didukung dengan penelitian yang menyebutkan bahwa semakin tinggi stress akademi siswa, maka diikuti dengan penilaian yang buruk terhadap sekolahnya (Septiana, 2021).

Di dalam mengelola stress, khususnya adalah stress akademik perlu mengenali penyebabnya. Ada tiga hal yang menyebabkan kondisi siswa SD menjadi stress, yaitu frustrasi, konflik, dan kecemasan. Hal tersebut mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi siswa. Oleh sebab itu ada lima hal yang harus dilakukan siswa untuk mengelola stress akademik tersebut yaitu mengenal diri sendiri, peduli terhadap diri sendiri, memperhatikan keseimbangan kehidupan, bersikap proaktif, dan memiliki semangat hidup. Dalam mengelola stress tersebut tentu perlu bantuan dari pihak lain, yaitu guru kelas yang memiliki kompetensi sebagai konselor. (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020). Selain itu di dalam hasil penelitian lainnya disebutkan bahwa pada tahap analisis, diperoleh bermacam-macam materi yang dibutuhkan mengenai pengelolaan stress akademik siswa, yaitu mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir yang positif, relaksasi, dan memiliki manajemen waktu yang baik (Barseli, Ifdil, Mudjiran, Efendi, & Zola, 2020).

Manajemen Konseling Islam dan Relevansinya Dengan Problem Solving Stress Akademik Siswa SD

Sejalan dengan makna stress akademik siswa sebagaimana telah disebutkan peneliti di atas, perlu adanya upaya dari guru untuk membantu permasalahan stress tersebut. Hal itu dilakukan untuk membantu siswa meningkatkan kualitas diri dan potensi yang dimiliki siswa (Barseli, Ifdil, Mudjiran, dkk., 2020). Kemudian layanan konseling yang diberikan oleh guru, bertujuan untuk mengtasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Sebagai bagian yang integral dalam Pendidikan, layanan konseling memiliki peran yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran. Adapun salah satu bentuk layanan yang diberikan adalah bimbingan akademi. Bimbingan tersebut merupakan upaya pengembangan pemahaman dan atau keterampilan siswa dalam belajar serta memecahkan permasalahan belajar yang dihadapi (Nurmalasari, Yustiana, & Ilfiandra, 2016).

Upaya guru untuk dapat membantu menyelesaikan permasalahan siswa, memerlukan keterampilan tersendiri agar permasalahan stress akademik siswa dapat terselesaikan. Salah satu keterampilan yang perlu dimiliki guru adalah keterampilan

konseling. Adapun bentuk-bentuk keterampilan tersebut adalah keterampilan komunikasi, keterampilan diagnosis, keterampilan memotivasi dan keterampilan manajemen. Selain keempat keterampilan tersebut, keterampilan lainnya adalah keterampilan untuk mengajukan pertanyaan, baik pertanyaan terbuka maupun pertanyaan tertutup. Kemudian keterampilan untuk merefleksikan perasaan, keterampilan mendengarkan, dan keterampilan meringkas apa yang menjadi permasalahan siswa (Bahrodin & Widiyati, 2021). Tujuan guru kelas memiliki keterampilan sebagai guru BK adalah sebagai berikut ini, pertama adalah *supportive listening* yaitu memberikan siswa perasaan untuk dipahami dan diafirmasi. Kedua, adalah mengelola situasi yang bemasalah, ketiga *problem menegement*, keempat adalah mengubah keterampilan yang buruk dari siswa yang menyebabkan munculnya permasalahan, dan kelima adalah mewujudkan falsafah hidup siswa. Secara garis besar, keterampilan konseling dibagi menjadi dua yaitu keterampilan dasar dan keterampilan lanjutan. Keterampilan dasar seperti keterampilan penampilan, kontak mata, Bahasa tubuh, jarak, dan intonasi suara. Sedangkan keterampilan lanjutan adalah keterampilan memahami siswa, empati, keterbukaan diri, konfrontasi, perilaku dan keterampilan mengakhiri konseling (Hariko, 2017).

Perlunya kompetensi guru BK akan berdampak pada peningkatan profesionalitasnya dalam menjalankan tugas di sekolah. Untuk mencapai kompetensi tersebut maka dapat dilakukan dengan beberapa strategi baik yang bersifat internal maupun eksternal. Strategi internal dapat dilakukan melalui motivasi, kreativitas, pengembangan kecerdasan intrapersonal, dan pemahaman yang multikultural. Kemudian strategi eksternal dapat dilakukan mengembangkan kerjasama dengan tenaga ahli, dan instansi yang berkaitan dengan konseling, kemudian mengikuti workshop, pelatihan dan seminar konseling (Khalidun, 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa urgensi Manajemen Konseling Islam sangat penting. Mengingat bahwa usia siswa yang dalam rentang waktu 6 sampai dengan 12 tahun, serta proses pembelajaran yang dilakukan secara online memiliki berbagai kendala, sehingga menimbulkan stress akademik. Menurut hasil penelitian disebutkan bahwa siswa kelas 4,5,6 memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa kelas 1,2,3. Hal ini berdasarkan hasil rata-rata tingkat stress siswa kelas 4 sampai 6 sebesar 31,79. Sementara hasil rata-rata kelas 1 sampai 3 adalah sebesar 29,67 dan selisih rata-rata dari kedua kategori tersebut adalah sebesar 2,11. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa 95,2% siswa mengalami stress akademik yaitu dengan rincian sebagai berikut ini; pertama jumlah 4,8% siswa mengalami stress akademi yang rendah, kedua 54,4% siswa mengalami tingkat stress akademik yang sedang, dan ketiga sebanyak 40,8% siswa mengalami tingkat stress tinggi (Bahrodin & Widiyati, 2021).

KESIMPULAN

Manajemen konseling Islam sangat diperlukan untuk membimbing dan mengarahkan siswa selama belajar jarak jauh masih diberlakukan. Mengingat bahwa usia siswa yang rentan yaitu 6 sampai 12 tahun, perlu pedampingan di dalam situasi dan kondisi pandemi Covid-19 di Indonesia. Kemudian ukuran bahwa perlunya kompetensi guru BK bagi guru kelas, adalah dapat dilihat sebagai berikut ini. *Pertama*, guru kelas lebih sering bertemu dengan siswa setiap hari, lebih sering berinteraksi dengan siswa dibandingkan dengan guru BK. *Kedua*, guru kelas akan lebih bisa memahami kondisi siswanya, dikarenakan alasan pertama tersebut. *Ketiga*, siswa akan lebih nyaman dengan guru BK karena guru BK memiliki tehnik-tehnik dalam

mendekati siswa. Ketiga indikator tersebut dapat dijadikan pondasi dasar mengapa perlunya manajemen konseling Islam. Selain dengan berbagai aturan dari pemerintah sebagaimana dijelaskan di atas. Dengan demikian jelas terlihat nyata bahwa, manajemen konseling menjadi salah satu penentu keberhasilan siswa dalam menurunkan stress akademik di masa pandemic Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan jurnal ini adalah tim yang yaitu ketua Susana Aditiya Wangsanata, dan anggota adalah Sucik Rahayu, Dwi Vianita Rosari, M. Marno Al Anwar dan Lestari Anggraini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENELITI

Tugas dan tanggung jawab dalam penulisan ini adalah ketua sebagai penulisa utama dan anggota membantu mencari data penelitian.

REFERENSI

- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). Tingkat stres akademik siswa kelas vi pada pembelajaran tatap muka (ptm) terbatas. 8.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Batubara, H., & Ariani, D. (2018). Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3, 447–452. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v3i4.10744>
- Darmadi, H. (2016). Tugas, Peran, Kompetensi, dan Tanggung Jawab Menjadi Guru Profesional. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 13(2), 161–174. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v13i2.113>
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 41–49.
- hutami, e. r. (2021). kendala pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi bagi siswa sd, guru, dan orangtua. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 3(1). <https://doi.org/10.21831/jwuny.v3i1.40706>
- Ismail, M. I. (2010). Kinerja dan kompetensi guru dalam pembelajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 13(1), 44–63. <https://doi.org/10.24252/lp.2010v13n1a4>
- Isnaini, R. L. (2018). Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Manajemen Bimbingan dan Konseling Islam. *Manageria: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 35–52. <https://doi.org/10.14421/manageria.2016.11-03>
- Juliawan, I. W., Wiguna, D. G. E. S., & Bawa, P. W. (2020). Kompetensi sosial guru BK/konselor sekolah: Studi deskriptif di SMAN se-kota Denpasar. *Indonesian*

- Journal of Educational Development, 1(1), 75–81.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3760702>
- KEMENKES RI. (2022, Februari 15). Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. Diambil 25 Februari 2022, dari <https://covid19.kemkes.go.id/dashboard/covid-19>
- Kepahiang, M. K. (2017). Manajemen bimbingan dan konseling di sma. 10.
- Khaldun, R. (2016). Kompetensi profesional guru bimbingan dan konseling di madrasah aliyah. *Al-Tazkia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 14–36. <https://doi.org/10.20414/altazkia.v5i1.1324>
- Lestari, S. W. (2020). Kendala pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (pjj) dalam masa pandemi ditinjau dari media pembelajaran. 7.
- Mandala Putra, R., & Putra, M. (2020). Kendala Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dalam Masa Pandemi.
- Murtadho, A. (2020). Mengembangkan Kompetensi Guru dalam Perspektif Pedagogi Kritis (Telaah atas UU RI No. 14 tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen serta PP RI No.74 tentang Guru). *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 135–156. <https://doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7179>
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1). Diambil dari <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1897>
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19. 9(2), 12.
- Pirmansyah, A. (2021). Pelatihan berbasis first principles of instruction bagi guru bk madrasah di garut. *ceudekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 1(4), 359–370. <https://doi.org/10.51878/ceudekia.v1i4.648>
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.99>
- Rahmawati, N. R., Rosida, F. E., & Kholidin, F. I. (2020). Analisis pembelajaran daring saat pandemi di madrasah ibtidaiyah. *sittah: Journal of Primary Education*, 1(2), 139–148. <https://doi.org/10.30762/sittah.v1i2.2487>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. 2(1), 16.
- Sujana, I. W. C., & Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29–39. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>
- Suprihatin, S. (2018). Kompetensi Profesional Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 1(1), 14–26. <https://doi.org/10.30631/jigc.v1i1.2>
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Wardhani, N. S., Farida, E., & Yudha, E. S. (2019). Profil Kompetensi Pedagogik dan Profesional Guru Bimbingan dan Konseling SMA di Kota Bandung. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 147–154. <https://doi.org/10.30653/001.201932.63>
- WHO. (2022, Februari 15). Diambil 24 Februari 2022, dari <https://covid19.who.int/info?openIndex=2>
-

Copyright Holder :

© Wangsanata., et al., (2022).

First Publication Right :

© Attractive : Innovative Education Journal

This article is under:

