

PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR MATERI MENGATASI STRES DAN DEPRESI MELALUI BIDANG BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DENGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Sutopo

SMA Negeri 1 Sekaran Lamongan

Abstrak: Sekolah sebagai salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peranan yang amat penting dalam usaha mendewasakan anak dan menjadikannya sebagai anggota masyarakat yang berguna. Hal ini berarti sekolah turut pula bertanggungjawab tercapainya suatu tujuan, yang telah ditetapkan. Perlu dipahami bahwa masing-masing individu memiliki karakter yang berbeda-beda ada yang memiliki daya serap yang cepat ada yang sedang ada yang rendah. Karena perbedaan inilah yang dapat menimbulkan masalah kesulitan belajar sedang siswa yang pandai akan jenuh apabila proses pembelajaran disamakan dengan yang lambat belajar atau mengalami kesulitan belajar. Jenis penelitian yang digunakan di atas peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan (*action research*). Layanan kelompok untuk Peningkatan Prestasi pembelajaran bidang Bimbingan Pribadi dan Sosial siswa kelas XI IPA-2 SMA Negeri 1 Sekaran Lamongan tahun pelajaran 2015/2016. Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses layanan bimbingan kelompok yang paling dominan adalah bekerja dengan menggunakan alat/media, mendengarkan/ memperhatikan penjelasan guru, dan diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Kata kunci: prestasi belajar, stres dan depresi, bimbingan kelompok

Abstract: School as one of the institutions of formal education had a very important role in the effort to mature child and make it as useful members of society. It meant that schools also contribute to the achievement of an objective responsibility, which had been set. It should be understood that each individual had a different character that nobody has a rapid absorption of there being no lower. Owing to the difference was what can cause problems of learning difficulties, while good students will be bored when the learning process is similar with the students who has slow learning or learning difficulties. The research used classroom action research. Services in group to improve learning achievement in the field of personal and social guidance on the eleventh graders of Social 1 SMA Negeri 1 Sekaran Lamongan in the academic year 2015/2016. Based on the data analysis, it was obtained by the activity of the students in the process of counseling services that most dominant group is working by using the tool or media, listen to or pay attention to the teacher's explanation and discussion among students or between students and teachers. So it could be said that the students activity can be considered active.

Keywords: students' achievement, stress and depression, group counseling

PENDAHULUAN

Sekolah sebagai salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peranan yang amat penting dalam usaha mendewasakan anak dan menjadikannya sebagai anggota masyarakat yang berguna. Hal ini berarti sekolah turut pula bertanggung jawab tercapainya suatu tujuan, yang telah ditetapkan.

Perlu dipahami bahwa masing-masing individu memiliki karakter yang berbeda-beda ada yang memiliki daya serap yang cepat ada yang sedang ada yang rendah. Karena perbedaan inilah yang dapat menimbulkan masalah kesulitan belajar sedang siswa yang pandai akan jenuh apabila proses pembelajaran disamakan dengan yang lambat belajar atau mengalami kesulitan belajar.

Oleh sebab itu agar proses belajar mengajar berjalan dan berhasil dengan baik perlu mengadakan bimbingan belajar dan motivasi agar siswa terdorong untuk melakukan kegiatan belajar dan penyesuaian diri terhadap lingkungan dimana siswa berada, guru harus memahami semua siswa dalam satu kelas yang menjadi tanggungjawabnya. Dengan memahami ciri, sifat dan kemampuan masing-masing individu memudahkan guru dalam memberikan layanan kelompok belajar.

Belajar adalah inti dari kegiatan sekolah, maka guru berkewajiban untuk membantu mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi siswa dengan cara memberikan bimbingan yang sesuai kesulitan yang dihadapi oleh siswa yang bersangkutan.

Ketercapaian perkembangan siswa diperlukan tiga komponen pokok : 1) program kurikulum; 2) administrasi, 3) bimbingan belajar yang terarah. Ketiga komponen tersebut merupakan satu kesatuan yang integral.

Sekolah merupakan salah satu sistem pendidikan, dihadapkan pada tugas pokok untuk meningkatkan kehidupan yang lebih baik, kecerdasan, ketrampilan serta budi pekerti yang luhur merupakan unsur daripada tujuan pendidikan di sekolah. Guru berkewajiban untuk memberikan layanan kelompok belajar pada kesulitan yang sangat mendasar.

Layanan kelompok belajar ini diberikan secara khusus oleh guru kepada siswa yang mengalami kesulitan belajar dalam bidang pembelajaran ini, agar mereka dapat mandiri, memiliki kepercayaan diri, sehingga lama kelamaan mereka akan dapat memecahkan masalahnya sendiri.

Bimbingan Pribadi dan Sosial berfungsi untuk mengembangkan potensi manusia yang satu dengan yang lainnya berbeda. Potensi tersebut berkembang menjadi suatu kemampuan tertentu dalam sifat-sifat yang nampak pada diri seseorang tidak ada yang persis sama, itulah keunikan seseorang.

Dalam kehidupan sehari-hari keunikan, ciri-ciri dan kemampuan yang nampak kurang atau jelek, seseorang akan merasa rendah diri, menutup diri, maka dengan keunikan, ciri-ciri dan kemampuan yang nampak baik, seseorang akan merasa besar kepala, sombong dan acuh.

Tugas guru adalah menumbuh kembangkan modalitas siswa dengan layanan kelompok belajar sebab kenyataan di lapangan nilai pembelajaran Bidang Bimbingan Pribadi dan Sosial selalu rendah mencapai nilai rata-rata 59. Dengan rendahnya nilai tersebut berarti siswa mengalami kesulitan belajar yang mendasar. Karena rendahnya prestasi belajar ini merupakan salah satu indikasi bahwa siswa mengalami kesulitan belajar yang serius.

Melihat harapan dan kenyataan di lapangan seperti itu, maka penulis

melakukan Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul *Peningkatan Prestasi Belajar materi mengatasi stres dan defresi Melalui Bidang Bimbingan Pribadi dan Sosial dengan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI IPA-2 semester genap SMA Negeri 1 Sekaran Lamongan Tahun Pelajaran 2015/2016*.

Dengan harapan dapat memberikan salah satu alternatif sebagai solusi dalam upaya mengatasi kurang berhasilnya dalam pembelajaran Bidang Bimbingan Pribadi dan Sosial kelas XI. IS.1, yang selama ini dikeluhkan oleh berbagai kalangan, baik orang tua, masyarakat, guru dan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan (*action research*) berdasarkan pendekatan naturalistik-kualitatif. Objek penelitian ini adalah layanan kelompok untuk peningkatan prestasi pembelajaran bidang bimbingan pribadi dan sosial siswa kelas XI IPA-2 SMA Negeri 1 Sekaran Lamongan tahun pelajaran 2015/2016.

Dalam penelitian ini, peneliti dan objek yang diteliti saling berinteraksi yang proses penelitiannya dilakukan oleh peneliti (sebagai salah satu tenaga pengajar di SMA Negeri 1 Sekaran Lamongan), dan berfungsi sebagai alat penelitian.

Kegiatan ini dilakukan dengan mengikuti alur pokok yaitu :

1. Refleksi awal
2. Perencanaan Tindakan
3. Pelaksanaan Tindakan dan pengamatan
4. Refleksi

HASIL PENELITIAN

Siklus I

Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran

yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes ulangan 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 12 September 2015 di Kelas XI.IPA-2 dengan jumlah siswa 32 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes ulangan I dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Hasil analisis data penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa aktivitas guru yang paling dominan pada siklus I adalah menjelaskan materi yang sulit, membimbing dan mengamati siswa dalam menemukan konsep yaitu 21,7 %. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab, menjelaskan materi yang sulit dan membimbing siswa merangkum pelajaran yaitu masing-masing sebesar 18,3 % dan 13,3 %. Sedangkan aktivitas siswa yang paling dominan adalah mengerjakan/memperhatikan penjelasan guru yaitu 22,5 %. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bekerja dengan sesama anggota kelompok, diskusi antar siswa dengan guru, dan membaca buku yaitu masing-masing 18,8 % dan 11,5 %.

Hasil tes ulangan I menunjukkan bahwa dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 61,43 dari 32 siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai 65 hanya sebesar 61,43% lebih

kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 65%. Hal ini disebabkan karena siswa masih banyak asing dengan metode pembelajaran yang baru diterapkan.

Siklus II

Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes ulangan II dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 18 September 2014 di Kelas XI.IS.1 dengan jumlah siswa 32 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Kegiatan Awal

- a. Mengingatkan siswa pada materi mengatasi stress dan depresi
- b. Menyampaikan tujuan pembelajaran

Kegiatan Inti

- a. Siswa secara berpasangan diminta untuk mengerjakan LKS
- b. Selama siswa bekerja guru membimbing dan memfasilitasi mereka dan memeriksa apakah ada siswa yang mengalami kesulitan
- c. Setelah waktu yang diberikan untuk diskusi selesai, guru meminta beberapa pasangan untuk mempresentasikan hasilnya dan guru bertindak sebagai fasilitator.
- d. Siswa mengerjakan latihan soal yang ada pada buku siswa, kemudian dibahas dikelas.

Kegiatan Akhir

- a. Siswa dengan bimbingan guru menentukan langkah –langkah menyelesaikan masalah mengatasi stress dan depresi.
- b. Guru memberi tugas rumah

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes ulangan II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Instrumen yang digunakan adalah tes ulangan II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II menunjukkan bahwa aktivitas guru yang paling dominan pada siklus II adalah membimbing dan mengamati siswa melakukan latihan yaitu 25%. Jika dibandingkan dengan siklus I aktivitas ini mengalami peningkatan. Aktivitas guru yang mengalami penurunan adalah memberi umpan balik (16,6%), menjelaskan/melatih menggunakan alat (11,7%). Meminta siswa mendiskusikan dan menyajikan hasil kegiatan (8,2%) dan membimbing siswa memperbaiki kesalahan (6,7%).

Sedangkan untuk aktivitas siswa yang paling dominan pada siklus II adalah praktik menggunakan alat yaitu (21%). Jika dibandingkan dengan siklus I, aktivitas ini mengalami peningkatan. Aktivitas siswa yang mengalami penurunan adalah mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru (17,9%). Diskusi antarsiswa atau antara siswa dengan guru (13,8%), mempraktekkan yang relevan dengan KBM (7,7%) dan merangkum pembelajaran (6,7%). Adapun aktivitas siswa yang mengalami peningkatan adalah memperhatikan peragaan (12,1%) menyajikan hasil pembelajaran (4,6%), menanggapi/mengajukan pertanyaan/ide (5,4%) dan berlatih bersama siswa lain (10,8%).

Adapun nilai hasil tes pada siklus II memperlihatkan bahwa nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 85,83 dari

32 siswa sudah tuntas belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus II ini ketuntasan belajar secara klasikal telah mengalami peningkatan sedikit lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa ini karena siswa sudah mulai akrab metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Disamping itu kemampuan guru dalam pengelolaan proses belajar mengajar semakin mantap sehingga hasilnya pun prestasi siswa semakin meningkat.

PEMBAHASAN

Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki dampak positif dalam meningkatkan daya ingat siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi yang telah disampaikan guru selama ini (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan siklus II) yaitu masing-masing 61,43%, dan 85,83%. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses layanan bimbingan kelompok dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap proses mengingat kembali materi pelajaran yang telah diterima selama ini, yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses layanan bimbingan kelompok yang paling dominan adalah bekerja dengan menggunakan alat/media,

mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, dan diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah belajar aktif dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mengerjakan kegiatan, menjelaskan, memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab dimana prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil belajar, dapat disimpulkan bahwa layanan kelompok dapat meningkatkan prestasi belajar bidang bimbingan belajar pada materi mengatasi stres dan depresi siswa kelas XI. IS.1 SMA Negeri 1 Sekaran Lamongan tahun pelajaran 2014/2015. Simpulan ini dirumuskan berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum diterapkannya layanan kelompok ini nilai rata-rata siswa hanya mencapai 59, sesudah layanan kelompok nilai rata-rata siswa berubah menjadi 61,43 pada siklus I dan 85,83 pada siklus II.

DAFTAR RUJUKAN

- Budi Santoso, D. 1992. *Media Pembinaan Pendidikan*, Fa Dian Indah Pustaka, Jakarta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan, 1997, *Bimbingan dan Penyuluhan*, Depdikbud, Jakarta.

- Bagdan, R. dan Biklen, 1990, *Kualitatif untuk Pendidikan : Pengantar Teori dan Metode Alih Bahasa Memandir*, PAV, UT, Jakarta.
- Djamarah, S.B. 1991, *Prestasi Belajar dan Kompensi Guna*, Usaha Nasional, Surabaya
- Depdikbud, 1994, *Bimbingan dan Penyuluhan SMA*, Depdikbud, Jakarta.
- Depdikbud, 1995, *Pedoman Penilaian di SMA*, Dirjen Dikdasmen, Jakarta.
- Depdikbud, 1999, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar di SMA*, Dirjen Dikdasmen, Jakarta.
- Depdiknas, 2002, *Penyesuaian GBPP dan Penilaian Pada Sistem Semester di SMA* Depdiknas, Jakarta.
- De Porter, B.M.S.S, Nourie, 2000, *Quantum Teaching*, Kaifa Bandung.
- Hopkind, D. 1985, *A Teacher'S Guide to Classroom Research*, Philadelphia, Open University Press, Milton Keynes.
- MC. Niff, J. 1992, *Action Rersearch Principles and Practice*, New York Rantidge Chapment dan Hall Inc.
- Nasution, S, 1992, *Metode Penelitian-Naturalistik Kualitatif*, Tarsito, Bandung. NDT; PPL, UNM Malang, 1993, *Petunjuk Pelaksanaan PPL Keguruan IKIP Malang*, Malang.
- Sudirman, AM. 1988, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar Pedoman Bagi Guru dan Calon Guru*, Rajawali Pers, Jakarta.
- Sutijono, S, 1991, *Media Pembinaan Pendidikan*, Fa Dian Indah Pustaka, Jakarta.