

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data

1. Profil Sekolah

Sejarah awal berdirinya Madrasah Aliyah Negeri 1 Pamekasan berawal dari sebuah Pondok Pesantren Modern Darus Salam di bawah asuhan KH.R.P.Moh. Syakrani, Madrasah Muallimin Darus Salam didirikan pada tahun 1966. Madrasah ini berlokasi di lingkungan Pondok Pesantren Modern Darus Salam, Jungcangcang Pamekasan. Madrasah ini diusulkan kepada pemerintah untuk dinegerikan, dan berdasarkan SK Menteri Agama Nomor: 70 Tahun 1970 usul itu diterima dan berubah menjadi Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri Jungcangcang dengan lokasi sementara menempati gedung MI di lingkungan Pondok Pesantren Modern Darus Salam.

Pada tahun 1984, Madrasah ini pindah lokasi, menempati gedung baru yang terdiri atas tiga ruang kelas, satu ruang kantor dan empat KM/WC, lokasi ini beralamat di Desa Lawangan Daya Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan berdekatan jarak (sekitar 250meter) dengan PGAN yang emudian alih fungsi menjadi MAN Pamekasan.

Beberapa kali nama MAN Jungcangcang ini diusulkan untuk menjadi MAN 1 Pamekasan dengan pertimbangan adanya dampak nama terhadap kehidupan madrasah baik ditinjau dari segi sosiologis, pedagogis maupun dari kacamata orang awam. Usul ini kemudian direspon dengan baik oleh Departemen Agama dan berubahlah nama MAN Jungcangcang

menjadi MAN 1 Pamekasan pada tahun 2003. Tanah yang ditempati mempunyai luas 4.682 m² pada tahun 1984 dan saat ini sudah menjadi 7.192 m² setelah membeli tanah sekitar dengan dana swadaya masyarakat.

a. Visi Madrasah

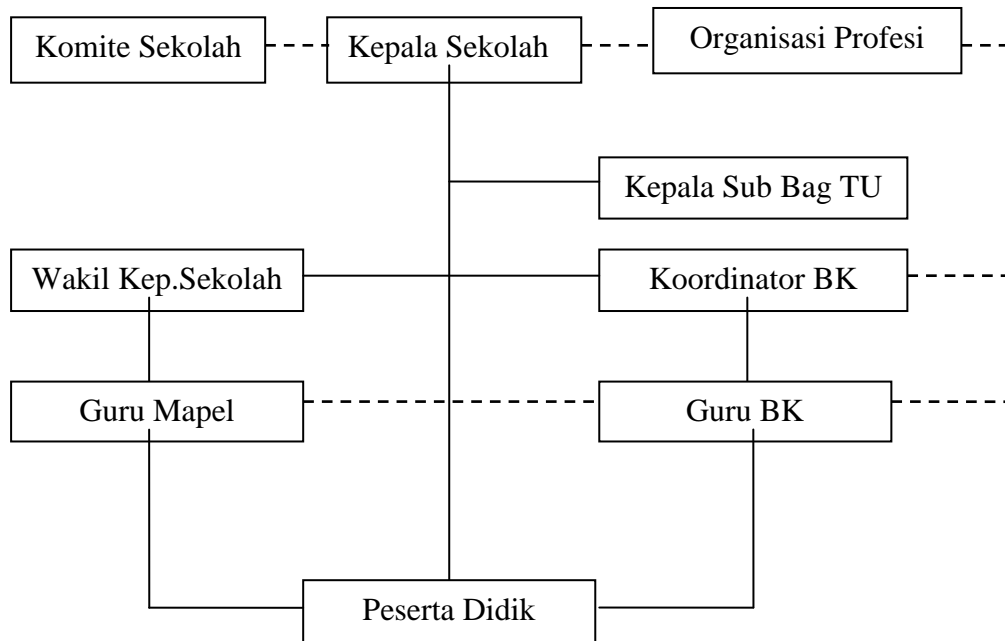
Visi Madrasah Aliyah Negeri 1 Pamekasan yaitu, “Akhlak Terpuji, Unggul Prestasi dan Siap Kompetisi.”, dengan indikator:

- 1) Siswa mampu melaksanakan ibadah wajib dengan tertib.
- 2) Sopan dan ramah terhadap keluarga atau sesama menurut norma Islam.
- 3) Banyak melakukan ke perguruan tinggi.
- 4) Terampil dalam perilaku sosial keagamaan dan terampil dalam menunjang keidupan.

b. Misi Madrasah

- 1) Menumbuh kembangkan semangat keunggulan dalam bidang agama, ilmu, pengetahuan, teknologi, keterampilan dan budaya.
- 2) Malayani dan mengembangkan potensi belajar.
- 3) Mengoptimalkan penghayatan terhadap nilai-nilai islami untuk dijadikan sumber kearifan bertindak.
- 4) Meningkatkan kesejahteraan sumber daya manusia (SDM) secara menyeluruh.
- 5) Merangsang dan membimbing untuk meningkatkan mutu pendidikan dan pembelajaran.

Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling



KETERANGAN

KOORDINATOR : Dra. Ismijati

ANGGOTA : 1. Abd Syukur, S.Pd

2. Nurita Febriyanti Surya, S.Psi

3. Suhartini, S.Ag

Bimbingan dan konseling di MAN 1 Pamekasan mempunyai Visi dan Misi Bimbingan dan Konseling tersendiri, yaitu:

a. Visi Bimbingan dan Konseling

Terwujudnya layanan bimbingan dan konseling dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli menuju pribadi unggul dalam IMTAK, IPTEK, tangguh, mandiri, dan bertanggung jawab.

b. Misi Bimbingan dan Konseling

- 1) Menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan peserta didik/konseli berdasarkan pendekatan yang humanis dan multikultur.
- 2) Membangun kolaborasi dengan guru mata pelajaran, wali kelas, orang tua, dan pihak lain dalam rangka menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling.
- 3) Meningkatkan mutu guru bimbingan dan konseling atau konselor melalui kegiatan pengembangan mutu keprofesionalan berkelanjutan.

Setelah peneliti melakukan penelitian lapangan dan memulai penelitian, peneliti melakukan penelitian sesuai dengan prosedur pengumpulan data yang telah dipilih, yaitu dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara. Wawancara adalah percakapan peneliti dan responden dengan maksud tertentu, dalam penelitian ini peneliti memilih wawancara tidak terstruktur. Wawancara dilakukan dengan beberapa peserta didik dengan kriteria yang telah ditentukan.

Kedua dengan observasi, yaitu didasarkan pada pengamatan secara langsung dengan non partisipan dan hal ini merupakan metode paling efektif untuk mengetahui sebuah objek kebenaran, karena memungkinkan peneliti untuk mengetahui secara langsung tanpa ada manipulasi data dari objek.

Ketiga dengan dokumentasi, yaitu pengumpulan informasi melalui dokumen-dokumen atau arsip yang diperlukan oleh peneliti sehingga

nantinya dapat dimanfaatkan sebagai penguji, menafsirkan atau bahkan memprediksi. Hal ini dilakukan untuk melengkapi data serta sebagai penjelas dari temuan wawancara dan observasi.

Hal tersebut dilakukan tentunya dengan merujuk pada fokus penelitian yang telah peneliti tetapkan di depan diantaranya: *pertama*, pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan. *kedua*, faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan dan solusinya. Dan *ketiga*, kendala dari pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan.

Hal ini akan dibahas satu persatu, sebagai berikut:

2. Pelaksanaan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa di MAN 1 Pamekasan

MAN 1 Pamekasan merupakan salah satu madrasah aliyah yang berada di kabupaten Pamekasan. Peserta didik MAN 1 Pamekasan berjumlah 640 dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 383 siswa dan siswa perempuan berjumlah 257 siswa. Peserta didik kelas X berjumlah 254 siswa dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 162 siswa dan siswa perempuan berjumlah 92 siswa, peserta didik kelas XI berjumlah 200 dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 121 siswa dan siswa perempuan berjumlah 79 siswa, peserta didik kelas XII berjumlah 186 siswa dengan jumlah laki-laki sebanyak 100 siswa dan jumlah siswa perempuan berjumlah 86 siswa.¹ Meskipun MAN 1 Pamekasan sudah banyak siswa

¹ Berdasarkan dokumentasi data siswa yang ada di MAN 1 Pamekasan.

yang berprestasi tetapi masih ada saja masalah yang sering terjadi pada siswa di MAN 1 Pamekasan, salah satu masalah yang sering terjadi adalah stres dalam belajar yang dialami oleh peserta didik.

Stres belajar merupakan perasaan yang dihadapi oleh siswa ketika terdapat tekanan-tekanan, stres yang terjadi di lingkungan sekolah dalam aktivitas belajar. Kegiatan belajar tersebut seharusnya dilaksanakan dengan baik agar tidak akan menyebabkan siswa stres dalam belajar.

Untuk mencapai tujuan tersebut, sekolah menjadi salah satu wadah yang bertanggung jawab untuk mengembangkan potensi peserta didiknya. Guru perlu memperhatikan adanya perbedaan belajar pada setiap peserta didiknya, karena setiap peserta didik mempunyai tingkat kecerdasan yang berbeda-beda. Perbedaan peserta didik kadang kala tidak ditampakkan. Dengan demikian guru BK memberikan solusi kepada siswa yang sedang mengalami masalah dengan tujuan agar pemasalahan yang dihadapi oleh siswa dapat segera teratasi.

Sejalan dengan apa yang dipaparkan diatas, berikut kutipan hasil wawancara dengan ibu Suhatini selaku salah satu guru BK di MAN 1 Pamekasan:

“Siswa yang mengalami stres dalam belajar di sekolah ini biasanya siswa yang malas belajar yang dilihat dari perilaku siswa di sekolah, terkadang siswa tidak suka dengan mata pelajaran yang sulit dipahami, siswa juga terkadang tidak suka dengan guru mata pelajaran yang sering menuntut atau menekan siswa dalam tugas, siswa juga sering tidak masuk kelas saat pelajaran yang tidak disenangi, dan juga siswa sering tidur ketika jam pelajaran berlangsung biasanya pada saat jam terakhir dan pada saat mata pelajaran yang tidak disenangi.”²

² Suhartini, Guru BK MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

Pernyataan tersebut ditambah oleh bapak Akhmad Zaini J. selaku wakil kepala sekolah di MAN 1 Pamekasan, berikut kutipan wawancaranya yaitu. “Seperti biasa yang saya lihat siswa yang mengalami stres dalam belajar itu ketika saya memantau keadaan sekolah, siswa masih banyak ada di luar kelas ketika jam pelajaran berlangsung bahkan ada juga siswa yang masih nongkrong di kantin sekolah.”³

Dari data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan wawancara langsung dengan siswi kelas XI IPA, yaitu Selfi Wulandari. Berikut petikan wawancaranya. “Stres belajar menurut saya kurang senang dalam mengikuti pelajaran yang tidak saya sukai mbak karena menurut saya pelajaran yang tidak saya sukai membuat saya malas untuk mengikuti pelajaran seperti: matematika, fisika dan sering kali saya memilih untuk diam saja tidak mendengarkan penjelasan dari guru mbak.”⁴

Pernyataan yang lainnya disampaikan oleh siswa kelas XI IPS, yaitu Moh. Iqbal. Ia mengatakan dalam proses wawancaranya yaitu.

“Stres belajar yang saya rasakan itu mbak ketika memikirkan pelajaran yang sulit saya pahami, misalkan matematika saya tidak senang dengan pelajaran yang berhubungan dengan hitungan angka dan pelajaran bahasa inggris yang sulit dipahami karena merupakan bahasa yang asing, apalagi gurunya yang ketika menjelaskan sulit saya pahami mbak. Dan ketika mata pelajaran tersebut berlangsung saya memilih untuk tidur di dalam kelas mbak.”⁵

Dapat dilihat bahwa stres dalam belajar siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu berupa keluhan malas belajar, tekanan dari guru dalam

³ Akhmad Zaini J, Wakil Kepala Sekolah MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (02 Maret 2020)

⁴ Selfi Wulandari, Siswi Kelas XI IPA 3 MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (25 Februari 2020)

⁵ Moh. Iqbal, Siswa Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

tugas, tidak masuk kelas ketika pelajaran berlangsung, dan tidur di dalam kelas ketika pelajaran berlangsung. Dengan begitu stres belajar yang dialami oleh peserta didik harus segera ditangani dengan baik oleh guru BK agar siswa tidak akan menyesal dikemudian hari karena tidak segera mengatasi permasalahan tersebut. Dengan demikian guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik. Tujuannya agar peserta didik yang mengalami masalah mampu menemukan solusi atau jalan keluarnya.

Mengenai permasalahan stres belajar yang dialami oleh siswa di MAN 1 Pamekasan, agar memudahkan dalam melaksanakan teknik relaksasi, hendaknya perlu diketahui langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melaksanakan teknik relaksasi kepada peserta didik terutama terhadap mereka yang mempunyai masalah seperti stres dalam belajar. Berikut pernyataan yang disampaikan oleh ibu Suhartini selaku salah satu guru BK di MAN 1 Pamekasan.

“Sebelum dilaksanakan teknik relaksasi saya melakukan konseling individu terlebih dahulu apakah anak tersebut benar-benar mengalami stres dalam belajar. Saya menanyakan seperti apa yang siswa rasakan stres dalam belajar tersebut lalu penyebabnya karena apa, setelah saya mengetahui keluhan siswa tersebut saya melakukan kesepakatan kepada siswa untuk dilakukan teknik relaksasi. Jika anak tersebut menyepakati disitulah saya akan melaksanakan teknik relaksasi dimana siswa tersebut diminta untuk duduk lebih rileks, kemudian siswa diminta untuk menutup atau memejamkan matanya, kemudian menarik nafas perlahan dari hidung dan dikeluarkan lewat mulut, setelah siswa merasa rileks, kemudian saya melakukan relaksasi tersebut selama kurang lebih 10 menit.”⁶

⁶ Suhartini, Guru BK MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

Kepala sekolah maupun wakil kepala sekolah mempunyai harapan yang besar terhadap guru bimbingan dan konseling untuk menyelesaikan permasalahan siswa. Maka dari itu kepala sekolah memberikan sarana dan prasarana yang memadai untuk proses kegiatan belajar siswa, supaya siswa dapat meningkatkan prestasinya dengan baik tanpa ada hambatan apapun. Setiap peserta didik itu tidak sama atau berbeda ada yang mampu belajar dengan baik tanpa mengalami masalah atau kesulitan dan ada juga siswa yang justru mengalami hambatan dalam belajar seperti stres dalam belajar.

Berikut hasil wawancara dengan bapak Akhmad Zaini J. selaku wakil kepala sekolah di MAN 1 Pamekasan, yang mengatakan bahwa.

“Pelaksanaan teknik relaksasi untuk membantu siswa yang mengalami stres belajar ini dilaksanakan oleh guru BK, dan harapan saya kepada guru BK untuk membantu setiap masalah yang peserta didik alami terutama stres dalam belajar tersebut. Guru BK itu harus mampu memberikan solusi atau jalan keluar bagi siswa yang mengalami stres dalam belajar dengan memberikan teknik dalam BK yaitu teknik relaksasi.”⁷

Konselor/guru BK harus bisa membina hubungan yang baik dengan konseli/siswa dengan begitu siswa akan merasa nyaman tidak takut lagi ketika dipanggil oleh guru BK ke ruangnya. Dengan memberikan perhatian penuh terhadap siswanya, sehingga siswa merasa bahwa dirinya ada yang peduli terhadap permasalahan yang sedang mereka hadapi.

Sehingga dengan mudah bagi siswa untuk mengungkapkan perasaannya dan bisa menceritakan masalah yang sedang mereka alami.

⁷ Akhmad Zaini J, Wakil Kepala Sekolah MAN 1 Pamekasan, *wawancara Langsung*, (02 Maret 2020)

Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil Observasi peneliti, bahwa peneliti melihat langsung bagaimana hubungan baik antara Guru BK dengan Siswa.⁸



Observasi hubungan baik Guru BK dengan siswa

Dari hasil observasi bahwa guru BK sebelum melaksanakan teknik relaksasi ini yaitu memiliki hubungan baik dengan siswa serta guru BK memberikan arahan atau manfaat teknik relaksasi ini terhadap diri siswa. Dengan begitu siswa akan lebih mudah untuk terbuka dan lebih rileks lagi dalam meluapkan perasaannya.⁹

Hal yang sama juga disampaikan oleh siswa kelas XI IPA, yaitu Selfi Wulandari. Berikut petikan wawancaranya.

“Saya pernah diberikan teknik relaksasi oleh ibu Suhartini mbak dimana saya disuruh duduk dengan tenang dalam posisi yang nyaman, lalu saya diminta untuk menutup atau memejamkan mata mengambil atau menarik nafas melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut mbak dan kemudian saya direlaksasi, dan relaksasi tersebut berlangsung sekitar kurang lebih 10 menit mbak dan hasilnya saya merasa lebih

⁸Observasi langsung hubungan baik Guru BK dan siswa di ruang BK MAN 1 Pamekasan hari rabu 26 Februari 2020 jam 08:30 WIB

⁹Hasil Observasi langsung hubungan baik Guru BK dan siswa di ruang BK MAN 1 Pamekasan hari rabu 26 Februari 2020 jam 08:30 WIB

nyaman dalam mengatasi masalah yang sedang saya alami yaitu stres dalam belajar.”¹⁰

Pernyataan diatas adalah gambaran dari pelaksanaan teknik relaksasi yang dilaksanakan antara konselor dan konseli. Teknik relaksasi yang diterapkan oleh guru BK diharapkan akan memberi perubahan yang positif bagi siswa, seperti menghasilkan perubahan kearah yang lebih baik dan sikap positif dalam belajar.

Pernyataan diatas ditambah oleh siswa kelas XI IPS, yaitu Moh. Iqbal. Berikut hasil wawancaranya.

“Ketika saya dipanggil ke ruang BK mbak sebenarnya saya takut mbak tetapi saya tetap mendatangi ruang BK tersebut setelah itu ibu Suhartini memanggil saya untuk duduk lalu saya diberikan motivasi supaya saya tidak tidur di dalam kelas lagi ketika jam pelajaran berlangsung dan juga motivasi agar saya giat dalam belajar mbak, lalu saya diberikan teknik relaksasi, dan saya merasa rileks mbak dengan begitu saya bisa mengatasi stres dalam belajar untuk merubah saya lebih baik agar bisa mencapai cita-cita saya mbak.”¹¹

Pelaksanaan teknik relaksasi untuk membantu siswa yang mengalami stres belajar yaitu dilakukan konseling individu terlebih dahulu, selanjutnya dilaksanakan teknik relaksasi dengan menutup atau memejamkan matanya, kemudian menarik nafas perlahan dari hidung dan dikeluarkan lewat mulut, setelah siswa merasa rileks, kemudian relaksasi tersebut berlangsung selama kurang lebih 10 menit.¹²

¹⁰ Selfi Wulandari, Siswi Kelas XI IPA 3 MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (25 Februari 2020)

¹¹ Moh. Iqbal, Siswa Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

¹² Dokumentasi langsung ketika guru BK melaksanakan teknik relaksasi di ruang BK MAN 1 Pamekasan hari jum'at 28 Februari 2020 jam 09:05 WIB



Dokumentasi suasana pelaksanaan teknik relaksasi sedang berlangsung

Dari hasil dokumentasi peneliti di ruang BK pada saat dilaksanakan teknik relaksasi sedang berlangsung, dari pengamatan peneliti memang sesuai dengan ungkapan diatas, peneliti melihat dan mendengarkan ketika guru BK melaksanakan teknik relaksasi kepada siswa. Disaat siswa datang memenuhi panggilan guru BK, siswa tersebut dipersilahkan duduk terlebih dahulu, setelah itu dikonseling individu untuk menanyakan permasalahannya, lalu melakukan kesepakatan dengan siswa tersebut untuk dilaksanakan teknik relaksasi, setelah itu berlangsunglah teknik relaksasi kurang lebih 10 menit.¹³

3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Belajar Siswa di MAN 1 Pamekasan

Guru BK memang sangat berperan penting dalam menangani siswa yang mempunyai masalah, dimana guru BK akan melihat mengapa siswa mengalami masalah tersebut dan guru BK akan berusaha membantu

¹³Hasil Dokumentasi langsung ketika guru BK melaksanakan teknik relaksasi di ruang BK MAN 1 Pamekasan hari jum'at 28 Februari 2020 jam 09:05 WIB

peserta didik untuk menemukan solusi atau jalan keluar dari permasalahannya.

Secara global faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres dalam belajar dikarenakan oleh adanya dua faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Yang kedua yaitu faktor yang berasal dari luarnya seperti halnya faktor lingkungan yang ada di sekitar. Sehingga diharapkan agar guru bimbingan dan konseling dapat mengatasi atau mengantisipasi munculnya baebagai permasalahan yang di hadapi oleh siswa terutama permasalahan mengenai stres dalam belajar.

Mengenai hal tersebut ibu Suhartini selaku salah satu guru BK di MAN 1 Pamekasan mengatakan bahwa siswa yang mengalami stres belajar disebabkan oleh beberapa faktor, adapun kutipan wawancara yang didapat oleh peneliti dengan ibu Suhartini yaitu sebagai berikut:

“Faktor yang mempengaruhi stres belajar bisa dari eksternal (luar) atau internal (dalam). Faktor dari eksternal (luar) itu seperti: yang pertama dari guru pada saat pelajaran terlalu serius, karena siswa terkadang merasa jenuh sehingga malas untuk mengikuti pelajaran, faktor yang kedua yaitu dari orang tua yang tidak memperhatikan anak saat belajar dan tidak menegur anak ketika tidak belajar, orang tua juga berperan penting bagi anak karena jika anak dibiarkan maka akan menjadi kebiasaan untuk tidak belajar. Dan faktor dari internal (dalam) yaitu dari siswa itu sendiri dimana keinginan siswa yang tidak bisa dicapai, malas mengikuti pelajaran dan siswa sulit untuk menangkap pelajaran, apalagi ketika jam terakhir siswa sulit untuk berkonsentrasi.”¹⁴

Ketika peserta didik sudah tidak mampu dalam memusatkan perhatiannya dalam kegiatan pembelajaran yang ada di sekolah, dapat dipastikan bahwa peserta didik tersebut tidak akan merasakan kegiatan pembelajaran yang sedang dilakukan. Dan hal tersebut kemungkinan dapat

¹⁴ Suhartini, Guru BK MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

diakibatkan oleh adanya materi yang tidak dimengerti dan dianggap sulit oleh peserta didik yang mengakibatkan siswa tersebut kemudian tidak menyenangi mata pelajaran tersebut. Selain itu, peserta didik terkadang juga tidak menyukai materi yang disampaikan oleh seorang guru dan hal itu diakibatkan oleh beberapa faktor seperti suasana atau ruangan yang kurang menyenangkan atau membosankan, atau mungkin juga karena faktor yang disebabkan oleh guru itu sendiri dimana ketika menyampaikan sebuah materi guru tersebut bersikap monoton dan terlalu serius sehingga siswa merasa bosan dan menyebabkan siswa tersebut tidak mampu memusatkan perhatiannya ketika pelajaran sedang berlangsung terutama ketika ada mata pelajaran yang memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi.

Dari pernyataan tersebut peneliti mengamati dan melihat secara langsung bahwa beberapa siswa mencari kesenangan tersendiri, berikut dibuktikan dengan observasi siswa malas belajar.¹⁵



Observasi siswa malas belajar

¹⁵ Observasi langsung siswa malas belajar di ruang kelas MAN 1 Pamekasan hari rabu 26 Februari 2020 jam 14:03 WIB

Dari hasil observasi bahwa siswa cenderung mencari kesenangan lain dan lebih memilih melampiaskan kejenuhan atau stress belajarnya dengan teman-temannya. dan biasanya itu terjadi pada jam terakhir. Karena jam terakhir siswa sudah sulit untuk memusatkan konsentrasinya dengan baik.¹⁶

Konsentrasi (memusatkan perhatian) memiliki pengaruh yang sangat besar bagi peserta didik. Ketika peserta didik memiliki hambatan dalam memusatkan perhatiannya maka dapat dipastikan belajarnya akan sia-sia atau terbuang percuma dan tidak mendapatkan apa-apa. Hanya rasa letih dan lelah yang didapat. Selain itu waktu yang digunakan akan terbuang percuma. Peserta didik yang mampu memusatkan perhatiannya dengan baik ketika pelajaran sedang berlangsung maka ia akan mampu menerima materi yang disampaikan oleh guru dengan baik pula.

Pernyataan diatas ditambah oleh bapak Akhmad Zaini J. Selaku wakil kepala sekolah, berikut petikan wawancaranya. “Faktornya bisa dikarenakan pergaulan atau ajakan teman untuk berperilaku menyimpang. Bahkan bisa jadi dikarenakan tidak suka dengan guru mata pelajaran atau pelajaran yang tidak disenangi oleh siswa dengan begitu siswa malas untuk masuk ke kelasnya.”¹⁷

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan yang disampaikan oleh salah satu siswa kelas XI IPS, yaitu Moh. Iqbal. Ia mengatakan dalam petikan wawancara sebagai berikut:

¹⁶Hasil observasi langsung siswa malas belajar di ruang kelas MAN 1 Pamekasan hari rabu 26 Februari 2020 jam 14:03 WIB

¹⁷ Akhmad Zaini J, Wakil Kepala Sekolah MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (02 Maret 2020)

“Faktor yang mempengaruhi saya stres dalam belajar mbak dari guru dan pelajaran yang menurut saya sulit untuk dipahami yang mana gurunya tidak saya senangi ketika mengajar dimana saat menerangkan itu terlalu serius mbak, selain itu waktu pelajaran yang terlalu lama mbak yang terkadang membuat saya sulit berkonsentrasi dan jenuh dalam belajar.”¹⁸

Sedangkan hasil wawancara dengan siswa kelas XI IPA, yaitu Selfi Wulandari, faktor yang menyebabkan ia mengalami stres dalam belajar yaitu sebagai berikut:

“Faktor yang menyebabkan saya stres dalam belajar itu mbak saat tugas rumah (PR) menumpuk dan saya kurang paham dengan tugas tersebut sehingga saya sulit untuk mengerjakan mbak, tugas tersebut bukan hanya 1 mata pelajaran mbak melainkan 3 sampai 4 sekaligus tugas yang harus saya kerjakan dengan waktu pengumpulan yang sama mbak, dan saya sulit berkonsentrasi ketika belajar. Dan ketika saya sudah jenuh saya tidur di kelas mbak karena saya pasti merasa ngantuk ketika banyak tugas.”¹⁹

Dari pernyataan tersebut di buktikan dengan hasil Dokumentasi siswa tidur di dalam kelas ketika jam pelajaran berlangsung.²⁰



Dokumentasi siswa tidur di kelas

¹⁸ Moh. Iqbal, Siswa Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

¹⁹ Selfi Wulandari, Siswi Kelas XI IPA 3 MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (25 Februari 2020)

²⁰ Dokumentasi siswa tidur di ruang kelas MAN 1 Pamekasan hari rabu 26 Februari 2020 jam 12:45 WIB

Dari hasil dokumentasi bahwa kebiasaan siswa ketika sudah malas dan jenuh belajar maka siswa rentan tidur di dalam kelas. Kebiasaan siswa tidur biasanya pada saat jam terakhir. Siswa sulit berkonsentrasi dan sulit untuk memusatkan perhatiannya pada jam pelajaran terakhir.²¹

Kebiasaan siswa tidur di dalam kelas itu sudah biasa, apalagi jam terakhir siswa sering tidur di kelas ketika tidak ada guru, bahkan sering ke kamar mandi karena sudah merasa malas di dalam kelas. Kebiasaan tidur itu bukan saat tidak ada guru tetapi pada saat jam pelajaran berlangsung siswa rentan tidur. Biasanya ketika di panggil keruang BK alasan siswa tertidur karena tidak suka dengan pelajaran dan begadang ketika malam. Siswa malas juga karena salah satu temannya yang malas sehingga terhasut untuk tidak mendengarkan pelajaran. Cenderung siswa yang jenuh belajar sering permissi keluar kelas alasan ke kamar mandi tetapi terkadang siswa berada di kantin.

Selain karena malas siswa juga malas belajar karena memang tidak suka dengan guru mata pelajarannya, guru yang terlalu serius membuat anak merasa bosan mengikuti pelajaran dengan baik, walaupun kelihatannya anak mengikuti pelajaran dengan baik tetapi belum tentu paelajaran yang mereka dengarkan dan mereka amati di mengerti oleh siswa. Siswa terkadang hanya takut karena gurunya terlalu ketat saat menagajar bahkan terlalu ketat dalam memberikan tugas yang banyak dan menumpuk, bahkan banyak lagi dari mata pelajaran lain yang belum terselesaikan, dan hal itu membuat anak stress dalam belajar.

²¹Hasil dokumentasi siswa tidur di ruang kelas MAN 1 Pamekasan hari rabu 26 Februari 2020 jam 12:45 WIB

Dapat disimpulkan dari beberapa hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang peneliti lakukan bahwa peserta didik yang mengalami stres belajar diakibatkan oleh berbagai faktor, baik faktor dari dalam atau siswa itu sendiri, seperti: siswa malas mengikuti pelajaran, siswa sulit memahami pelajaran, tidak menyukai pelajaran, siswa sulit berkonsentrasi dan keinginan siswa yang tidak bisa dicapai. Sedangkan faktor dari luar siswa seperti: tekanan dari guru, kurang perhatian orang tua, pergaulan teman yang tidak baik.

4. Kendala Dari Pelaksanaan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa di MAN 1 Pamekasan

Setiap karakter siswa itu berbeda-beda dengan siswa yang lainnya. Ada yang cenderung bisa terbuka dan menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi ketika guru BK bertanya, akan tetapi kebanyakan konseli/siswa yang tidak dapat menceritakan permasalahannya langsung, dengan begitu guru BK membutuhkan proses terlebih dahulu agar siswa lebih terbuka lagi.

Untuk mengetahui kendala-kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan teknik relaksasi untuk menolong siswa yang mengalami stres belajar di MAN 1 Pamekasan. Mengenai kendala-kendala dalam pelaksanaan teknik relaksasi yang sering terjadi ketika melakukan teknik relaksasi yaitu siswa kurang mengetahui pelaksanaan teknik relaksasi secara mendalam. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK yaitu ibu Suhartini, berikut kutipan wawancaranya. "Beberapa kendala saat melaksanakan teknik relaksasi kepada siswa yang mengalami stres dalam

belajar yaitu masalah saat dikonseling individu siswa masih kurang terbuka dalam menceritakan stres belajarnya, dan siswa kurang memahami apa yang saya perintahkan serta sulit berkonsentrasi dengan baik.”²²

Sebelum dilaksanakan teknik relaksasi, guru BK melakukan konseling individual terlebih dahulu, sehingga dalam pelaksanaan konseling individu kurang keterbukaan siswa yang menjadi kendala bisa diatasi dengan adanya kerjasama antara guru BK dengan guru mata pelajaran. Ibu Suhartini selaku salah satu guru BK di MAN 1 Pamekasan menambahkan pernyataan diatas, berikut hasil wawancaranya:

”Saya sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa terbuka terhadap permasalahan yang sedang mereka hadapi, namun tetap saja ada siswa yang masih kurang terbuka, mungkin saja itu sudah menjadi karakter siswa yang tidak banyak bicara atau tertutup dalam permasalahannya. Maka dari itu saya sebagai guru BK harus mencari informasi dan mencari tahu apa yang sedang siswa hadapi dengan menanyakan kepada guru mata pelajaran tentang belajarnya.”²³

Sedangkan menurut hasil wawancara siswa kelas XI IPS, yaitu Moh.Iqbal, mengatakan bahwa kendala pelaksanaan teknik relaksasi sebagai berikut:

“Saya merasa cemas dan khawatir takutnya saya dihipnotis oleh ibu Suhartini dan akan ditanyakan hal yang bersifat pribadi karena saya orangnya sedikit tertutup mbak kalau masalah yang terlalu mendalam tetapi setelah ibu Suhartini menjelaskan bahwa teknik relaksasi ini hanya untuk merilekskan dan untuk membantu saya dalam mengatasi masalah yang sedang saya hadapi yaitu stres dalam belajar.”²⁴

Dalam dunia pendidikan tentunya banyak sekali permasalahan yang muncul. Salah satu diantaranya adalah siswa yang tertutup. Yang di maksud tertutup disini adalah seseorang yang cenderung pendiam,

²² Suhartini, Guru BK MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

²³ Suhartini, Guru BK MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

²⁴ Moh. Iqbal, Siswa Kelas XI IPS 2 MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (22 Februari 2020)

pasif, tidak terlalu bersosialisasi, hati-hati, penuh perhatian, pesimistis, damai, tenang, dan terkontrol. Untuk mengubah kepribadian seseorang memang tidaklah mudah. Dibutuhkan tenaga ekstra dan kesabaran yang luar biasa bagi seseorang guru BK. Yang paling penting adalah dorongan bagi siswa dalam menjalani interaksi sosial serta memberi ruang gerak bagi siswa untuk mengeksplorasikan dirinya.

Pernyataan diatas ditambah oleh siswa kelas XI IPA, yaitu Selfi Wulandari, berikut hasil wawancaranya. “Ketika saya dipanggil oleh ibu Suhartini dan beliau melakukan relaksasi kepada saya, kendala yang saya rasakan itu saat direlaksasi disana tempatnya ramai mbak, sehingga saya sulit untuk berkonsentrasi dengan maksimal.”²⁵

Siswa sulit untuk berkonsentrasi apabila pelaksanaan teknik relaksasi tersebut di lakukan di ruang BK karena pelaksanaan tersebut banyak dilihat oleh beberapa guru BK disana. Pernyataan tersebut di buktikan dengan pengamatan atau observasi langsung peneliti di ruang BK.²⁶

²⁵ Selfi Wulandari, Siswi Kelas XI IPA 3 MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (25 Februari 2020)

²⁶ Observasi langsung ruang BK di MAN 1 Pamekasan hari jum'at 28 Februari 2020 jam 09:20 WIB



Observasi langsung ruang bimbingan dan konseling di MAN 1 Pamekasan

Dari hasil pengamatan atau observasi langsung yang di lakukan oleh peneliti bahwa tempat pelaksanaan teknik relaksasi ini di laksanakan pada ruang BK. Dan nampak tempat teknik relaksasi berdempetan dengan tempat guru BK, sehingga pelaksanaan teknik relaksasi ini kurang maksimal karena guru BK akan memusatkan perhatiannya pada pelaksanaan teknik relaksasi tersebut. Maka yang menjadi kendala itu siswa akan sulit untuk menceritakan atau meluapkan perasaannya.²⁷

Pernyataan tersebut di tambah oleh ibu Suhartini selaku guru BK MAN 1 Pamekasan, berikut hasil wawancaranya.

“kendala siswa sulit terbuka itu karena tempatnya yang kurang memadai, siswa kesulitan meluapkan perasaannya karena merasa ada yang memperhatikannya. Selain itu tempatnya juga kurang kondusif, terkadang ada beberapa guru yang keluar masuk ruang BK, sehingga seketika pelaksanaan terhenti. Dan tempat itu juga bukan hanya dilakukan sebagai tempat pelaksanaan teknik relaksasi melainkan

²⁷Hasil Observasi langsung ruang BK di MAN 1 Pamekasan hari jum'at 28 Februari 2020 jam 09:20 WIB

sebagai ruang tunggu atau ketika ada panggilan orang tua siswa, maka tempat itulah yang di pakai.”

Dari pernyataan tersebut peneliti mengamati langsung tempat pelaksanaan teknik relaksasi tersebut, dengan begitu peneliti membuktikan dengan dokumentasi keadaan ruangan tersebut.²⁸



Dokumentasi Ruang pelaksanaan teknik relaksasi

Dari hasil dokumentasi bahwa tempat pelaksanaan teknik relaksasi nampak menjadi tempat ruang tunggu atau ruang tamu. Sehingga ketika pelaksanaan teknik relaksasi sedang berlangsung dan apabila ada seorang tamu maka secara langsung pelaksanaan tersebut akan terhenti dan pelaksanaan teknik relaksasi tersebut sudah tidak bisa di lanjutkan kembali. Karena guru BK harus memulai strategi baru lagi untuk memusatkan pikiran siswa. Jadi karena tertunda maka butuh waktu lagi untuk pelaksanaan selanjutnya.²⁹

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang peneliti lakukan bahwa kendala pelaksanaan teknik relaksasi yaitu saat dikonseling individu siswa masih kurang terbuka, siswa

²⁸Dokumentasi ruang pelaksanaan teknik relaksasi hari jum'at 28 Februari 2020 jam 10:00 WIB

²⁹Hasil Dokumentasi ruang pelaksanaan teknik relaksasi hari jum'at 28 Februari 2020 jam 10:00 WIB

sulit berkonsentrasi dengan baik, dan siswa merasa takut. Selain itu tempatnya yang kurang memadai membuat siswa terganggu dan sulit memusatkan pikirannya serta sulit meluapkan perasaannya. Jadi pada kendala tersebut yaitu pada tempat pelaksanaan teknik relaksasi yang kurang memadai dan fasilitas khusus jadi pelaksanaan teknik relaksasi ini kurang maksimal

B. Temuan Penelitian

1. Pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan

Temuan penelitian yang peneliti dapatkan dari hasil observasi dan wawancara di MAN 1 Pamekasan tentang pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa, diantaranya sebagai berikut: dilaksanakan konseling individu terlebih dahulu, yaitu dengan mencari gambaran stres belajarnya, selanjutnya dilaksanakan teknik relaksasi dengan menutup atau memejamkan matanya, kemudian menarik nafas perlahan dari hidung dan dikeluarkan lewat mulut, setelah siswa merasa rileks, kemudian relaksasi tersebut berlangsung selama kurang lebih 10 menit.

2. Faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan

Temuan penelitian yang peneliti dapatkan dari hasil observasi dan wawancara di MAN 1 Pamekasan tentang faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa diakibatkan oleh berbagai faktor, baik faktor dari dalam atau

siswa itu sendiri, seperti: siswa malas mengikuti pelajaran, siswa sulit memahami pelajaran, tidak menyukai pelajaran, siswa sulit berkonsentrasi dan keinginan siswa yang tidak bisa dicapai. Sedangkan faktor dari luar siswa seperti: tekanan dari guru, kurang perhatian orang tua, pergaulan teman yang tidak baik.

3. Kendala dari pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan

Temuan penelitian yang peneliti dapatkan dari hasil observasi dan wawancara di MAN 1 Pamekasan tentang kendala dari pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa, yaitusaat dikonseling individu siswa masih kurang terbuka, siswa sulit berkonsentrasi dengan baik, dan siswa merasa takut.

C. Pembahasan

Dalam pembahasan ini, peneliti akan memaparkan tentang hasil penelitian yang diperoleh di lapangan. Kemudian peneliti menganalisa dan menghubungkan dengan teori yang ada. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas temuan penelitian yang diperoleh selama peneliti melakukan penelitian di MAN 1 Pamekasan, sehingga dapat diperoleh suatu pemahaman yang komprehensif dan berkaitan dengan hasil penelitian.

Temuan penelitian di atas akan peneliti bahas sesuai dengan hasil yang diperoleh dari lapangan, kemudian didiskusikan dengan landasan teori yang ada. Berikut pembahasannya:

1. Pelaksanaan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa di MAN 1 Pamekasan

Stres merupakan bagian dari kehidupan yang tidak dapat terpisahkan, biasanya dihadapi oleh setiap individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja maupun anak-anak. Jenis-jenis stres di sekolah tentunya beraneka ragam seperti halnya stres dalam belajar.

Guru BK selain sebagai guru pembimbing juga memiliki kewajiban untuk mencari solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didiknya agar peserta didik dapat mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi atau setidaknya peserta didik bisa meminimalkan permasalahan yang sedang peserta didik hadapi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan diketahui bahwa pelaksanaan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stres belajar siswa kelas XI di MAN 1 Pamekasan yaitu dilakukan konseling individu terlebih, selanjutnya dilaksanakan teknik relaksasi dengan menutup atau memejamkan matanya, kemudian menarik nafas perlahan dari hidung dan dikeluarkan lewat mulut, setelah siswa merasa rileks, kemudian relaksasi tersebut berlangsung selama kurang lebih 10 menit.

Hal ini selaras dengan teori menurut Alvin yang dikutip dari artikel Nurul Fatchur Rachma, bahwa stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah. Stres yang terjadi di

lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stres belajar.³⁰

Dan juga Senada dengan penjelasan diatas yang dikemukakan oleh Farida Aryani dalam bukunya bahwa stres dalam belajar dapat didefinisikan sebagai suatu tekanan yang sedang dialami oleh peserta didik dimana hal itu berkaitan dengan dunia pendidikan, yang ditanggapi secara negatif (tidak baik) yang kemudian berdampak pada kesehatan. Baik kesehatan fisik (jasmani atau badan), psikis (mental) dan performansi atau kegiatan belajarnya.³¹

Selaras dengan yang dikemukakan Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan dalam bukunya yang berjudul *Landasan Bimbingan & Konseling* bahwa menurut penelitian para ahli, yaitu Lehrer dan Woolfolk, teknik relaksasi mampu menyembuhkan kekalutan emosional (kekacauan perasaan) yang dialami oleh seseorang, serta serta mampu mengurangi masalah fisiologis (gangguan atau penyakit fisik). Herber Banson seorang ahli kardiologi disekolah Harvand mengetakan mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan pada saat akan melakukan tehnik relaksasi yaitu sebagai berikut:³²

- a. Duduklah dengan posisi yang dapat membuat tubuh anda rileks, tenang, dan nyaman.
- b. Kemudian pejamkan mata anda.
- c. Setelah itu buatlah diri anda serilek mungkin mulai dari kaki sampai ke wajah.

³⁰ Nurul Fatchur Rachma, hlm. 2.

³¹ Farida Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, hlm.25.

³² Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, hlm. 272.

- d. Tarik nafas dari hidung secara perlahan kemudian hembuskan atau keluarkan melalui mulut sambil mengucapkan angka satu secara berurutan dan lakukan secara berulang-ulang.
- e. Lakukan teknik relaksasi tersebut dalam waktu kurang lebih 10-20 menit.³³

2. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Belajar Siswa di MAN 1 Pamekasan

Guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Pamekasan tidak menutup mata dengan masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh peserta didiknya, baik permasalahan dalam bidang akademik maupun non akademik. Guru bimbingan dan konseling akan segera bertindak dengan mencari tahu permasalahan yang dihadapi oleh peserta didiknya agar secara bersama-sama dapat menemukan solusi atau jalan keluarnya. Agar memudahkan guru bimbingan konseling dalam membantu peserta didik mengatasi permasalahannya, terlebih dahulu guru BK harus tahu hal-hal yang melatar belakangi peserta didiknya bermasalah, karena disini yang dibahas tentang stres dalam belajar siswa kelas XI di MAN 1 Pamekasan, maka perlu diketahui apa saja yang menjadi faktor yang mempengaruhi siswa tersebut mengalami stres dalam belajar.

Berikut hasil penelitian yang telah peneliti lakukan diketahui bahwa ada berbagai faktor yang mempengaruhi siswa kelas XI mengalami stres belajar di MAN 1 Pamekasan yaitu faktor internal yang timbul dari dalam diri seseorang itu sendiri, seperti: malas mengikuti pelajaran, sulit memahami

³³Ibid.

pelajaran, siswa sulit memahami pelajaran, tidak menyukai pelajaran, siswa sulit berkonsentrasi dan keinginan siswa yang tidak tercapai. Sedangkan faktor dari luar siswa seperti: tekanan dari guru, kurang perhatian orang tua, pergaulan teman yang tidak baik.

Pernyataan diatas senada dengan yang dikemukakan Farida Aryani dalam bukunya Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam belajar berasal dari dalam maupun dari luar.

Stres yang berkaitan dengan faktor internal (dalam) meliputi:

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya.

b. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon siultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yan berlawanan.

c. *Pressures* (tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personel bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR tetapi bila menumpuk lama-kelamaan dapat menjadi stres yang hebat.

d. *Self-imposed*

Berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya saya harus menjadi orang yang paling hebat

dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua.

Stres juga dapat disebabkan dari faktor eksternal (luar) yaitu:

a. Keluarga

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orang tua yang terus-menerus bertengkar atau orang tua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah dikemudian hari.

b. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi: pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian. Dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya) berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

c. Lingkungan fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas berada di lingkungan yang padat dan sesak atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.³⁴

³⁴ Farida Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, hlm. 41-47.

3. Kendala Dari Pelaksanaan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Stres Belajar Siswa di MAN 1 Pamekasan

Setiap teknik yang dilaksanakan oleh guru Bimbingan Konseling itu sendiri pasti memiliki hambatan atau kendala, apalagi pelaksanaan teknik relaksasi ini juga memiliki kendala, dan kendala tersebut didapat entah dari siswa itu sendiri, alokasi waktu dan tempat, bahkan konselor itu sendiri. Setiap siswa mempunyai karakter yang berbeda-beda dengan siswa yang lainnya, ada yang cenderung bisa lebih terbuka dan menceritakan permasalahan ketika guru BK bertanya, akan tetapi kebanyakan siswa yang tidak bisa menceritakan permasalahannya langsung, jadi dibutuhkan proses terlebih dahulu agar siswa lebih terbuka untuk menceritakan permasalahannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di MAN 1 Pamekasan bahwa kendala pelaksanaan teknik relaksasi yaitu, saat dikonseling individu siswa masih kurang terbuka, siswa sulit berkonsentrasi dengan baik, dan siswa merasa takut.

Pernyataan diatas senada dengan yang dikemukakan oleh Nanora Lumongga Lubis bahwa memahami resistensi klien adalah hal yang patut diketahui oleh konselor. Menurut Gladding klien yang resistensi adalah klien yang tidak mau atau menolak perubahan. Resistensi ini terjadi karena klien tidak bersedia untuk melalui rasa sakit yang dituntut konselor agar terjadi perubahan. Dalam hal ini, klien bertahan pada tingkah lakunya yang sekarang meskipun tingkah laku tersebut tidak lagi produktif dan disfungsional. Klien

kemungkinan tidak bersedia membuat keputusan dan tidak mengambil tindakan untuk menyelesaikan permasalahannya.³⁵

³⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm.55.