

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN  
MENGUNAKAN PENDEKATAN GESTALT UNTUK MENGURANGI  
STRES AKADEMIK SISWA DI SMKN 1 PERCUT SEI TUAN**

**Husna Ayudia Salsabila<sup>1</sup>. Asbi<sup>2</sup>**

[husnaayu90@gmail.com](mailto:husnaayu90@gmail.com)<sup>1</sup>. [asbi@umsu.ac.id](mailto:asbi@umsu.ac.id)<sup>2</sup>.

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi permasalahan stres akademik yang dialami siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan. Stres akademik adalah kondisi tekanan yang muncul akibat tuntutan sekolah, seperti banyaknya tugas dan ekspektasi yang tinggi dari guru atau lingkungan. Tekanan ini dapat memengaruhi perilaku siswa dalam belajar dan berdampak pada hasil akademik serta kesehatan mental mereka.

Penelitian ini bertujuan mengurangi stres akademik siswa dengan menerapkan layanan konseling individual menggunakan pendekatan Gestalt. Pendekatan Gestalt dipilih karena berfokus pada kesadaran diri siswa, yang diharapkan dapat membantu mereka melihat masalah secara menyeluruh dan mengembangkan tanggung jawab untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melibatkan tiga siswa sebagai subjek. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi faktor-faktor stres akademik yang dialami siswa dan untuk mengevaluasi efektivitas konseling yang diberikan. Analisis data dilakukan melalui proses reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt mampu mengurangi tingkat stres akademik siswa secara signifikan. Sebelum layanan konseling, siswa menunjukkan gejala stres tinggi yang berdampak pada perilaku dan hasil belajar. Setelah menerima konseling, mereka mulai mampu mengatur waktu dan memenuhi tuntutan akademik dengan lebih baik.

**Kata Kunci** : Layanan Konseling Individual, Pendekatan Gestalt, Stres Akademik

---

<sup>1</sup>. Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, Medan, Sumatra Utara

<sup>2</sup>. Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, Medan, Sumatra Utara

### **ABSTRACT**

This study was conducted by researchers to address the issue of academic stress experienced by students at SMKN 1 Percut Sei Tuan. Academic stress is a state of pressure arising from school demands, such as numerous assignments and high expectations from teachers or the environment. This pressure can affect students' behavior in learning and impact both their academic performance and mental health.

The purpose of this research is to reduce students' academic stress by implementing individual counseling services using the Gestalt approach. The Gestalt approach was chosen because it focuses on students' self-awareness, which is expected to help them view problems holistically and develop responsibility in addressing these issues.

This study is a qualitative research with a descriptive approach, involving three students as subjects. Data were collected through observations and interviews to identify the factors of academic stress experienced by students and to evaluate the effectiveness of the counseling provided. Data analysis was carried out through reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The research findings indicate that individual counseling services using the Gestalt approach significantly reduce students' academic stress levels. Before counseling, students exhibited high-stress symptoms that affected their behavior and academic outcomes. After receiving counseling, they became more capable of managing their time and meeting academic demands more effectively.

**Keywords:** Individual Counseling Services, Gestalt Approach, Academic Stress

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian individu, yang selaras dengan tujuan pendidikan nasional Indonesia untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal. Sekolah berfungsi tidak hanya sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai lingkungan yang memengaruhi perkembangan emosional dan sosial siswa. Namun, dalam proses ini, siswa sering menghadapi tekanan yang signifikan, terutama di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang menuntut keterampilan akademik dan kejuruan yang tinggi.

Masa remaja adalah fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional, yang seringkali menambah tantangan dalam menghadapi tuntutan akademik. Banyak remaja mengalami stres akademik akibat tekanan untuk berprestasi, ekspektasi dari lingkungan, dan ketidakpastian akan masa depan. Stres akademik merupakan kondisi dimana siswa merasa tertekan karena tuntutan akademik yang melebihi kapasitas mereka, seperti tugas sekolah yang menumpuk, jadwal ujian yang padat, dan harapan untuk berhasil.

Di SMKN 1 Percut Sei Tuan, gejala stres akademik ditemukan melalui observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) dan wali kelas. Beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda stres seperti mengabaikan tugas sekolah, susah tidur, merasa lelah secara fisik dan emosional, serta mengalami kecemasan dan perubahan perilaku. Dalam beberapa kasus, siswa merasa bingung dalam mengatasi beban akademik, bahkan merasa salah memilih jurusan. Hal ini

menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah serius yang dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan siswa. Fokus Penelitian untuk membantu siswa mengatasi stres akademik, penelitian ini menerapkan layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt. Pendekatan Gestalt dalam konseling menekankan pada kesadaran diri dan tanggung jawab individu untuk menyelesaikan masalah. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa memandang masalah secara utuh, sehingga mereka dapat menghadapi dan mengatasi stres akademik dengan cara yang lebih efektif.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Percut Sei Tuan, yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kesesuaian karakteristik siswa dengan tujuan penelitian. Penelitian dilaksanakan selama semester genap Tahun Ajaran 2023/2024, tepatnya dari Februari hingga Juni 2024.

### **2. Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek Penelitian: Subjek penelitian adalah siswa kelas XII jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMKN 1 Percut Sei Tuan yang mengalami stres akademik tinggi, dipilih berdasarkan rekomendasi dari guru BK dan wali kelas. Tiga siswa menjadi subjek penelitian ini.

Objek Penelitian: Objek penelitian adalah stres akademik siswa serta penerapan layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt sebagai metode untuk menguranginya.

### 3. Definisi Operasional

**Stres Akademik:** Didefinisikan sebagai tekanan yang dirasakan siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, yang mempengaruhi reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi mereka.

**Layanan Konseling Individual:** Intervensi langsung dan tatap muka yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk konseling perorangan, untuk membantu mengatasi masalah pribadi, termasuk stres akademik.

**Pendekatan Gestalt:** Pendekatan yang menekankan pada kesadaran diri siswa terhadap permasalahannya secara utuh, serta tanggung jawab untuk menghadapi dan menyelesaikannya.

### 4. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling dengan metode siklus. Setiap siklus mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi:

Siklus I: Dua kali pertemuan konseling untuk setiap siswa.

Siklus II: Dua kali pertemuan lanjutan jika siklus pertama belum mencapai target yang diinginkan.

#### 5. Prosedur Penelitian

Perencanaan: Menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) konseling individual, menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan seperti alat perekam suara, dan mengatur jadwal serta tempat konseling.

Tindakan: Melaksanakan layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt, sesuai dengan RPL yang telah disusun.

Observasi: Mengamati perubahan perilaku dan sikap siswa selama dan setelah proses konseling, menggunakan catatan lapangan dan alat observasi.

Refleksi: Menganalisis hasil observasi dan menentukan apakah intervensi berhasil atau perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

#### 6. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama:

Observasi: Mengamati kondisi dan respons siswa terkait stres akademik sebelum dan sesudah penerapan konseling. Pedoman observasi mencakup gejala fisik, psikologis, dan sikap yang berkaitan dengan stres akademik.

Wawancara: Wawancara dilakukan secara terstruktur dengan guru BK, wali kelas, dan siswa untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang masalah akademik

dan dampak konseling. Pedoman wawancara dirancang khusus untuk setiap pihak yang terlibat.

#### 7. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif yang mencakup:

Reduksi Data: Menyederhanakan dan merangkum data sesuai fokus penelitian.

Penyajian Data: Mengorganisasikan data dalam bentuk naratif atau tabel.

Penarikan Kesimpulan: Menyimpulkan hasil berdasarkan data yang diperoleh dari observasi dan wawancara, terkait perubahan tingkat stres akademik siswa.

Metode penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur dampak konseling individual dengan pendekatan Gestalt dalam mengurangi stres akademik, serta memberikan panduan bagi guru dan konselor dalam menerapkan pendekatan ini secara efektif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan. Melalui dua siklus intervensi yang masing-masing terdiri dari dua pertemuan, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa yang mengikuti konseling. Berikut hasil penelitian dalam beberapa aspek:

### Penurunan Tingkat Stres Akademik

Sebelum intervensi konseling, siswa menunjukkan tanda-tanda stres akademik yang tinggi, seperti sulit tidur, pusing, mudah lelah, dan kecemasan berlebih terkait tugas dan ujian. Setelah mengikuti layanan konseling Gestalt, terdapat penurunan signifikan dalam intensitas gejala tersebut. Siswa yang semula sering mengalami sakit kepala dan kelelahan dilaporkan mampu tidur lebih baik dan lebih fokus pada pelajaran.

### Perubahan Sikap dan Perilaku Siswa

Konseling Gestalt berfokus pada kesadaran diri siswa terhadap permasalahannya secara utuh, yang membantu siswa dalam memahami sumber stres akademik mereka. Dalam proses konseling, siswa mulai menunjukkan perubahan sikap, seperti menjadi lebih tenang, tidak mudah marah, dan lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas. Mereka juga mulai lebih percaya diri dalam mengatur waktu belajar dan mengelola tugas-tugas yang sebelumnya dianggap berat.

### Peningkatan Kemampuan Manajemen Waktu

Salah satu komponen penting dalam pendekatan Gestalt adalah kesadaran diri dan tanggung jawab dalam menyelesaikan permasalahan. Siswa dilatih untuk melihat masalah dari berbagai sudut pandang dan mulai mengambil kendali atas jadwal belajar mereka. Hasilnya, siswa menjadi lebih teratur dalam menyelesaikan tugas, tidak menunda pekerjaan, dan mampu menyusun prioritas akademik.

### Pengembangan Keterampilan Koping

Konseling dengan pendekatan Gestalt mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan koping, seperti strategi relaksasi dan pemikiran positif, yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki pola pikir yang lebih positif, mampu menenangkan diri saat merasa tertekan, dan memiliki strategi untuk mengurangi kecemasan sebelum ujian atau tugas besar.

## **PEMBAHASAN**

### Efektivitas Pendekatan Gestalt dalam Konseling Individual

Berdasarkan hasil yang diperoleh, pendekatan Gestalt dalam konseling individual terbukti efektif untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Pendekatan ini membantu siswa untuk lebih mengenal diri sendiri dan memahami permasalahan akademik yang mereka hadapi, sehingga dapat mengambil tanggung jawab untuk menyelesaikan masalah tersebut. Siswa yang tadinya cenderung menunda tugas atau merasa kewalahan mulai bisa mengatur jadwal dan menunjukkan sikap proaktif dalam menghadapi tantangan akademik.

### Dampak Kesadaran Diri terhadap Stres Akademik

Salah satu konsep utama dalam pendekatan Gestalt adalah meningkatkan kesadaran diri siswa mengenai permasalahan yang mereka alami. Dalam konteks stres akademik, kesadaran diri membuat siswa lebih memahami dampak dari

kebiasaan menunda dan kurangnya manajemen waktu terhadap stres yang mereka alami. Seiring dengan meningkatnya kesadaran, siswa mulai mengambil langkah-langkah untuk mengelola stres dengan lebih baik.

#### Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa

Layanan konseling individual tidak hanya membantu mengurangi stres akademik tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan. Siswa yang mampu mengelola stres cenderung merasa lebih bahagia, fokus, dan bersemangat dalam belajar. Peningkatan kesejahteraan mental ini juga berdampak positif pada lingkungan kelas, di mana siswa menjadi lebih kooperatif dan tidak mudah terprovokasi emosi.

Dari hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt efektif dalam mengurangi stres akademik pada siswa. Siswa yang mengikuti konseling mampu mengenali dan mengelola sumber stres mereka, memiliki strategi koping yang lebih baik, dan menunjukkan peningkatan dalam perilaku akademik, seperti manajemen waktu dan kepercayaan diri.

Penelitian ini memberikan panduan praktis bagi guru, konselor, dan orang tua dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Pendekatan Gestalt dapat diimplementasikan dalam layanan konseling di sekolah sebagai salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik siswa.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan Gestalt efektif dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan. Adapun beberapa poin penting dari kesimpulan ini adalah sebagai berikut:

### **1. Pengurangan Tingkat Stres Akademik**

Melalui layanan konseling individual berbasis pendekatan Gestalt, siswa mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat stres akademik. Setelah menjalani proses konseling, siswa lebih mampu menghadapi tuntutan akademik tanpa merasa tertekan, serta mengurangi gejala-gejala fisik dan emosional seperti pusing, kecemasan, dan kelelahan yang sebelumnya mengganggu mereka.

### **2. Peningkatan Kesadaran Diri dan Pengelolaan Stres**

Pendekatan Gestalt berfokus pada peningkatan kesadaran diri, yang terbukti membantu siswa untuk memahami sumber stres mereka. Siswa yang sebelumnya cenderung kewalahan dan mudah marah, kini menjadi lebih tenang dan mampu meregulasi emosinya. Kesadaran ini membuat mereka lebih bertanggung jawab atas tindakan mereka dan mampu mengambil langkah konkret untuk mengelola tekanan akademik.

### **3. Kemampuan Manajemen Waktu dan Pengembangan Keterampilan Koping**

Konseling dengan pendekatan Gestalt mengajarkan siswa untuk mengelola waktu dan tugas akademik mereka dengan lebih efektif. Siswa belajar untuk membuat prioritas, menghindari kebiasaan menunda, dan menyelesaikan tugas dengan lebih terstruktur. Selain itu, keterampilan coping seperti relaksasi dan pemikiran positif juga berkembang, sehingga siswa lebih siap menghadapi tantangan belajar di masa mendatang.

#### 4. Dampak Positif pada Kesejahteraan Mental

Dengan berkurangnya stres akademik, kesejahteraan mental siswa turut meningkat. Siswa yang mampu mengelola stres cenderung lebih fokus, bersemangat, dan bahagia dalam menjalani proses pembelajaran. Hal ini berdampak positif tidak hanya pada diri mereka sendiri, tetapi juga pada lingkungan sekolah secara keseluruhan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2019). Academic Stress Among Students in Higher Institutions of Learning. *International Journal of Educational Research*, 10(1), 1-10.
- Anoraga, P. (2014). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fimian, M. J., & Cross, A. (2012). The Relationship of Personality and Stress in College Students. *Journal of Applied Psychology*, 58(5), 450-455.
- Gibson, R. L., Mitchell, M. H., & Basile, V. (2011). *Introduction to Counseling and Guidance*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hellen, M. (2015). *Dasar-Dasar Konseling Individual*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ifdil, M., Taufik, & Ardi, Z. (2013). Efektivitas Konseling Gestalt dalam Mengurangi Stres Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 43-55.
- Netrawati, M., Khairani, & Karneli, Y. (2018). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Prayitno, & Amti, E. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rofiah, I., & Syaifudin, M. (2014). Stres Akademik dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(3), 30-38.
- Santrock, J. W. (2017). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Sarwono, S. W. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudrajad, A. (2011). *Teknik Konseling Gestalt*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, D. (2015). Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Perkembangan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(1), 20-25.
- Willis, C. (2017). *Proses Konseling*. Jakarta: Bumi Aksara.