



Program Bimbingan Konseling Integratif untuk Mengatasi Masalah Psikologis dan Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa SMAN 3 Pariaman

Enjoni ¹⁾, Ary Suud Cahyo Alben²⁾, Alfiroam Kumar³⁾, Heri Effendi⁴⁾, Riana Azizah⁵⁾, Nabila Amanda⁶⁾

¹⁾Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta

²⁻³⁾Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta

⁴⁻⁶⁾Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta

Email: enjoni@bunghatta.ac.id

ABSTRAK

SMA Negeri 3 Pariaman, salah satu sekolah menengah atas terkemuka di Kota Pariaman, Sumatera Barat, menghadapi beberapa permasalahan mendasar terkait layanan Bimbingan Konseling (BK) dan kesejahteraan psikologis siswa. Permasalahan tersebut meliputi keterbatasan sumber daya manusia, sehingga layanan yang diberikan kurang optimal. Selain itu, tingginya tingkat stres akademik juga menjadi masalah serius, di mana siswa sering merasa cemas dengan tuntutan akademik, sehingga berdampak pada menurunnya motivasi belajar. Di sisi lain, minimnya pemahaman siswa tentang manfaat layanan BK menyebabkan partisipasi dalam layanan tersebut tergolong rendah, sehingga menyebabkan masalah psikologis dan akademik tidak terdeteksi sejak dini. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang dengan tujuan utama meningkatkan kapasitas guru BK dalam menerapkan Teknik Konseling Positif, memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa tentang cara mengelola stres dan meningkatkan motivasi belajar, serta meningkatkan partisipasi siswa dalam memanfaatkan layanan BK. Kegiatan ini telah dilaksanakan dalam bentuk workshop dan sosialisasi selama satu hari, melibatkan guru BK, siswa, dan tim PKM. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan (PPM), dengan pendekatan interaktif dan praktis untuk memastikan peserta dapat langsung mengaplikasikan materi yang diberikan. Dampak yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya efektivitas layanan BK, berkurangnya tingkat stres akademik siswa, serta terciptanya motivasi belajar yang lebih tinggi. Dengan demikian, diharapkan tercipta lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung perkembangan siswa secara holistik.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Teknik Konseling Positif, Motivasi Belajar, Manajemen Stres.

ABSTRACT

Pariaman State Senior High School 3, one of the leading high schools in Pariaman City, West Sumatra, is facing several fundamental issues related to Guidance and Counseling (GC) services and students' psychological well-being. These problems include limited human resources, resulting in less-than-optimal services. In addition, high levels of academic stress have become a serious concern, with students often experiencing anxiety due to academic demands, which in turn decreases their learning motivation. On the other hand, students' limited understanding of the benefits of counseling services has led to low participation, causing psychological and academic issues to go undetected at an early stage. To address these challenges, this Community Service Program (PKM) was designed with the main objectives of enhancing GC teachers' capacity in applying Positive Counseling Techniques, equipping students with knowledge and skills on how to manage stress and increase learning motivation, as well as encouraging greater student participation in utilizing counseling services. The program

will be carried out in the form of a one-day workshop and socialization session, involving GC teachers, students, and the PKM team. The methods applied are counseling and training (PPM), using an interactive and practical approach to ensure that participants can immediately apply the material provided. The expected impacts of this program include improved effectiveness of counseling services, reduced levels of students' academic stress, and increased learning motivation. Consequently, it is anticipated that this initiative will foster a more positive learning environment that supports students' holistic development.

Keywords: *Guidance and Counseling, Positive Counseling Techniques, Learning Motivation, Stress Management*

PENDAHULUAN

Analisi Situasi

SMAN 3 Pariaman, sebagai salah satu sekolah unggulan di Pariaman, telah mencatat banyak prestasi akademik dan non-akademik. Namun, potensi peningkatan prestasi siswa masih dapat ditingkatkan jika masalah seperti rendahnya motivasi belajar, tingginya tingkat stres akademik, dan minimnya pemahaman siswa tentang manfaat layanan bimbingan dan konseling (BK) dapat diatasi. Keterbatasan sumber daya manusia, termasuk kompetensi konselor, juga menjadi tantangan dalam menyediakan layanan BK yang efektif. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang layanan bimbingan konseling positif guna meningkatkan motivasi belajar dan prestasi akademik siswa.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan suatu sistem yang dirancang untuk membantu siswa dalam memahami diri mereka sendiri, mengatasi masalah yang dihadapi, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Definisi ini mencakup berbagai aspek, termasuk perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Menurut Hazrati [1], audit program bimbingan dan konseling di sekolah menunjukkan pentingnya evaluasi untuk memastikan bahwa layanan tersebut memenuhi standar yang baik dan efektif dalam mendukung perkembangan siswa. Selain itu, Machfudz [2] menekankan bahwa manajemen layanan bimbingan dan konseling yang baik dapat meningkatkan kualitas belajar siswa, yang merupakan salah satu tujuan utama dari layanan ini.

Stres yang dialami siswa kelas 12 SMA sering kali berhubungan erat dengan rendahnya motivasi belajar, terutama menjelang ujian akhir dan persiapan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Penelitian oleh Budi & Muhammad [3] menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan motivasi belajar siswa, di mana siswa yang mengalami stres tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini diperparah oleh tekanan akademik yang meningkat, yang dapat mengakibatkan perasaan cemas dan kurang percaya diri, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk fokus dan berprestasi. Selain itu, Kurniawati [4] menekankan bahwa motivasi belajar merupakan faktor kunci yang mempengaruhi pencapaian akademik, dan rendahnya motivasi dapat menyebabkan siswa merasa tidak terlibat dalam proses belajar.

Konseling positif, yang berfokus pada pengelolaan stres, peningkatan kepercayaan diri, dan optimalisasi prestasi akademik siswa, telah terbukti efektif dalam membantu siswa mencapai potensi maksimal mereka. Menurut Utami [5], manajemen yang baik dalam layanan bimbingan konseling dapat membantu siswa dalam mencapai penerimaan diri yang lebih baik, yang berkontribusi pada pengelolaan stres yang lebih efektif. Selain itu, penelitian oleh Lestari [6] menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri peserta, yang merupakan faktor penting dalam menghadapi tantangan akademik. Dalam hal prestasi akademik, pendekatan seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam meningkatkan self-efficacy siswa, yang berhubungan langsung dengan motivasi dan hasil belajar mereka [7].

Permasalahan yang sering terjadi di sekolah terkait bimbingan konseling dalam meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa SMA meliputi kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya layanan konseling, serta keterbatasan sumber daya dan kompetensi konselor. Menurut Kamaluddin [2], meskipun bimbingan dan konseling memiliki potensi besar untuk mengembangkan potensi siswa, sering kali layanan ini tidak dimanfaatkan secara optimal oleh siswa karena kurangnya kesadaran akan manfaatnya. Selain itu, Mayasari dan Purnomo [1] menyoroti bahwa sistem penilaian yang berbasis pada pelanggaran dapat menciptakan stigma negatif terhadap siswa, yang pada gilirannya dapat menurunkan motivasi belajar mereka. Keterlibatan orang tua juga berperan penting; penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari orang tua dapat meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa, namun sering kali keterlibatan ini kurang maksimal [8].

Dengan demikian, melalui pengabdian ini, diharapkan dapat tercipta pemahaman yang lebih holistik tentang pentingnya layanan BK positif dalam mendukung perkembangan akademik dan emosional siswa di SMAN 3 Pariaman.

Solusi Permasalahan

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh SMA Negeri 3 Pariaman, berikut adalah solusi yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi setiap permasalahan tersebut:

1) Memberikan Pemahaman tentang Bimbingan Konseling kepada Siswa

Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah memberikan pemahaman yang komprehensif kepada siswa tentang apa itu bimbingan konseling (BK) dan manfaatnya bagi perkembangan akademik dan psikologis mereka. Banyak siswa belum sepenuhnya memahami bahwa layanan BK tidak hanya ditujukan untuk mengatasi masalah, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan motivasi belajar, dan mengelola stres. Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi atau workshop yang menjelaskan peran dan fungsi BK dalam kehidupan siswa. Materi yang disampaikan dapat mencakup definisi BK, jenis-jenis layanan yang tersedia (seperti konseling individu, kelompok, dan karir), serta contoh konkret bagaimana BK dapat membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan personal. Dengan pemahaman yang baik, siswa diharapkan dapat lebih terbuka dan memanfaatkan layanan BK secara optimal.

2) Mensosialisasikan ke pada Guru dan Siswa tentang Teknik Bimbingan Konseling Positif

Untuk mengatasi masalah stres dan meningkatkan motivasi belajar, perlu diperkenalkan teknik-teknik bimbingan konseling positif kepada guru dan siswa. Teknik ini mencakup pendekatan yang berfokus pada penguatan aspek positif dalam diri siswa, seperti pengelolaan stres, peningkatan kepercayaan diri, dan pengembangan pola pikir yang optimis. Guru BK dan guru mata pelajaran dapat diberikan teori bimbingan konseling secara umum, Penjelasan tentang bimbingan konseling positif, Penjelasan tentang jenis-jenis layanan BK untuk mengatasi stress, cara meningkatkan motivasi belajar dan Diskusi, koreksi gerakan, dan pemberian umpan balik untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Selain itu, siswa dapat diajarkan keterampilan manajemen waktu, goal setting, dan strategi belajar efektif untuk meningkatkan motivasi dan prestasi akademik mereka. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa dapat lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan belajar mereka. Dengan mengimplementasikan solusi-solusi ini, diharapkan SMA Negeri 3 Pariaman dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, di mana siswa merasa terbantu secara emosional dan akademis, serta mampu mengoptimalkan potensi mereka secara maksimal.

Tujuan Kegiatan

Tujuan utama dari program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk memberikan edukasi, pembinaan, dan pendampingan yang berkelanjutan kepada siswa dan guru mengenai pentingnya Bimbingan Konseling Integratif untuk Mengatasi Masalah Psikologis dan Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa SMA.

METODE

Perekrutan peserta untuk program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan secara terstruktur dengan target jumlah peserta sebanyak 35 orang, yang terdiri dari 32 siswa dan 3 orang guru pendamping. Peserta yang terlibat terdiri dari siswa dan guru yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu untuk memastikan efektivitas program. Adapun kriteria peserta adalah sebagai berikut: Siswa yang direkrut adalah mereka yang berada di jenjang pendidikan SMA (usia 15–18 tahun). Siswa yang dipilih diutamakan dari kelas yang memiliki masalah seperti stress akademik, dan rendahnya motivasi belajar. Sedangkan Guru yang direkrut adalah guru BK (Bimbingan Konseling) di sekolah mitra. Guru diharapkan dapat berperan sebagai pendamping sekaligus motivator bagi siswa dalam menerapkan layanan bimbingan konseling positif.

Pelatihan dalam program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini akan diselenggarakan selama satu hari dengan menggunakan Metode Penyuluhan dan Pelatihan (PPM), di mana setelah kegiatan selesai para peserta akan diberikan kuesioner untuk mengukur keberhasilan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, terdapat tiga indikator yang digunakan untuk menilai keberhasilan program, yaitu (1) tingkat pemahaman materi, (2) interaksi dalam kegiatan, serta (3) dampak emosional dan evaluasi diri. Penilaian dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada peserta yang berisi pertanyaan terkait ketiga indikator tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada indikator tingkat pemahaman materi, lebih dari 50% peserta PKM memberikan jawaban “setuju” terhadap pertanyaan yang diajukan. Rincian hasil penilaian dapat dilihat pada tabel berikut.

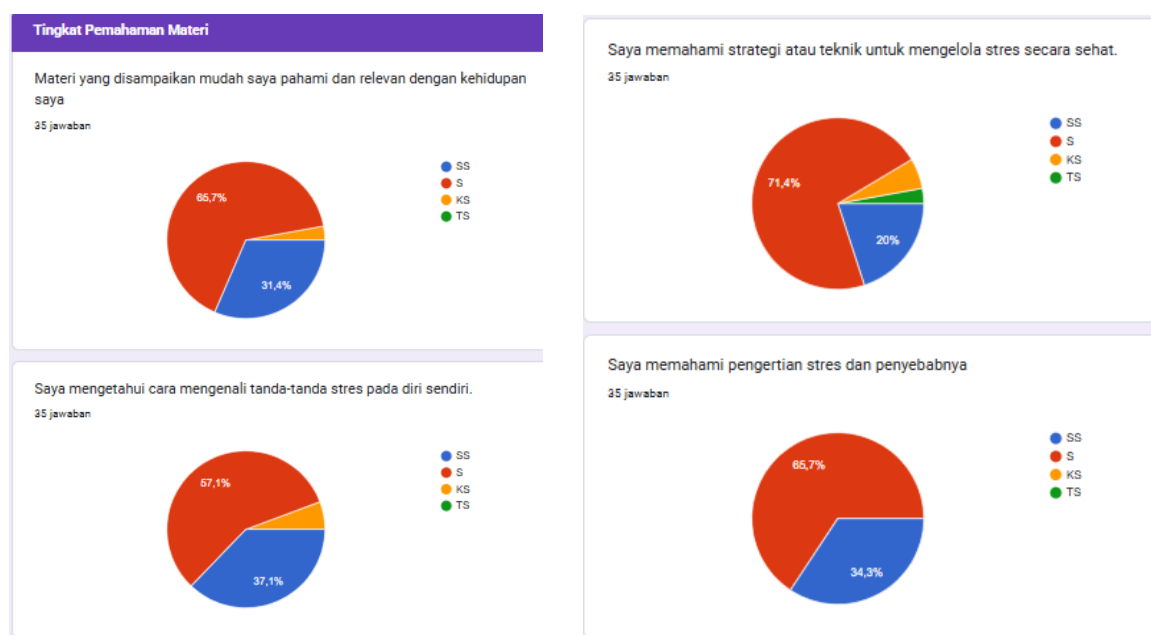


Figure 1. Diagram Tingkat Pemahaman Materi

Pada indikator interaksi dalam kegiatan, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 57% peserta merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan, 48% terlibat aktif dalam diskusi, dan seluruh peserta dengan

65,7% setuju dan 34,3 % sangat setuju bahwa materi disampaikan dengan jelas. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu berpartisipasi dengan baik, meskipun tingkat keterlibatan dalam diskusi masih relatif lebih rendah dibandingkan dengan indikator kenyamanan mengikuti kegiatan maupun kejelasan penyampaian materi. Rincian hasil tersebut disajikan pada diagram berikut.



Figure 2. Diagram Interaksi dalam Kegiatan

Pada indikator dampak emosional dan evaluasi diri, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 62,9% peserta setuju dan 14,3% sangat setuju dengan pernyataan “Setelah mengikuti kegiatan ini, saya merasa lebih tenang secara emosional”. Selanjutnya, 68,6% peserta setuju dan 17,1% sangat setuju dengan pernyataan “Saya merasa beban pikiran berkurang setelah memahami cara mengelola stres”. Selain itu, 60% peserta setuju dan 34,3% sangat setuju dengan pernyataan “Saya berniat untuk menerapkan teknik pengelolaan stres yang telah dipelajari”. Temuan ini menunjukkan adanya dampak positif kegiatan terhadap kondisi emosional dan motivasi peserta dalam menerapkan keterampilan pengelolaan stres. Rincian hasil tersebut disajikan pada diagram berikut:

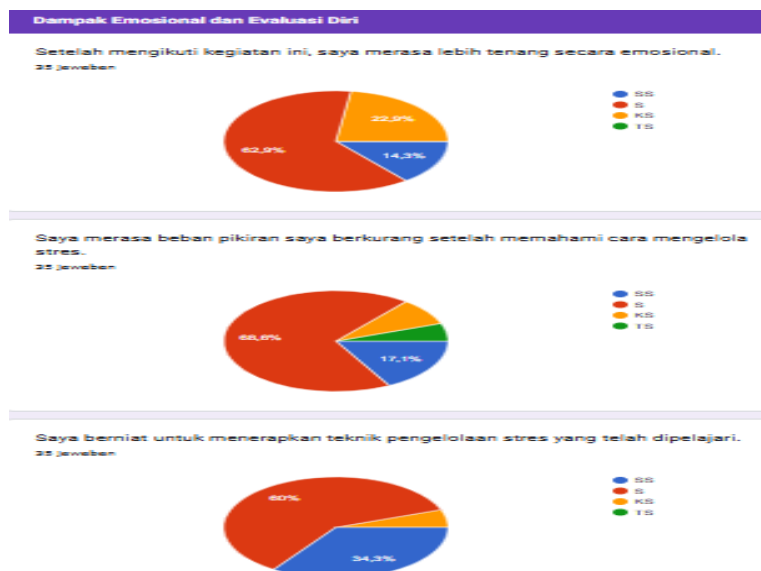


Figure 3. Diagram Dampak Emosional dan Evaluasi Diri

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa program PKM mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi, menciptakan interaksi positif dalam kegiatan, serta memberikan dampak emosional yang konstruktif. Dengan demikian, program ini berkontribusi pada peningkatan kapasitas guru BK dalam menerapkan teknik konseling positif, menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya mengelola stres, serta mendorong partisipasi aktif dalam layanan Bimbingan Konseling.

Saran

Program ini di masa mendatang perlu dirancang berkelanjutan melalui pelatihan lanjutan bagi guru BK serta pendampingan dan monitoring agar keterampilan pengelolaan stres siswa dapat diterapkan secara konsisten. Materi tentang pengelolaan stres dan motivasi belajar juga sebaiknya diintegrasikan ke dalam program sekolah, termasuk layanan BK reguler dan kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, keterlibatan orang tua dan tenaga pendidik lainnya penting untuk membentuk ekosistem pendidikan yang komprehensif dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Bung Hatta yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMA Negeri 3 Pariaman yang telah memberikan dukungan penuh serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Selain itu, apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bung Hatta, khususnya Program Studi Pendidikan Biologi (PBIO), Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (JKR), serta Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Hazrati, H. Herdi, and K. W. Noor, "Perbandingan Pelaksanaan Audit Program Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Pada Tiga SMK," *J. Psikoedukasi Dan Konseling*, vol. 4, no. 2,

- p. 73, 2022, doi: 10.20961/jpk.v4i2.27056.
- [2] M. Machfudz, “Penerapan Manajemen Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Upaya Meningkatkan Mutu Belajar Siswa,” *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 4, no. 3, 2023, doi: 10.51214/bocp.v4i3.396.
 - [3] Y. S. Budi and Z. Muhammad, “Stres Dan Motivasi Belajar Anak Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19,” *J. Heal.*, vol. 9, no. 2, pp. 107–114, 2022, doi: 10.30590/joh.v9n2.495.
 - [4] E. Kurniawati, H. Husniati, and I. Oktaviyanti, “Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar IPS Pada Siswa Kelas IV SDN Gugus 3 Kecamatan Langgudu,” *J. Ilm. Profesi Pendidik.*, vol. 8, no. 1b, pp. 475–481, 2023, doi: 10.29303/jipp.v8i1b.1183.
 - [5] S. R. R. Utami, “Implementasi Manajemen Bimbingan Konseling Dalam Membangun Self Acceptance Melalui Layanan Informasi Di Man Kota Binjai,” *Res. Dev. J. Educ.*, vol. 9, no. 2, p. 828, 2023, doi: 10.30998/rdje.v9i2.19363.
 - [6] R. Lestari, I. N. Sari, and R. A. Rahmah, “Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Taruna Yodha Sukoharjo,” *Abdi Psikonomi*, pp. 170–178, 2021, doi: 10.23917/psikonomi.v2i3.371.
 - [7] T. Nurmalia, D. Choirunnisa, W. Hanim, and H. K. Marjo, “Self Efficacy Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Sma,” *Visipena J.*, vol. 11, no. 2, pp. 404–415, 2020, doi: 10.46244/visipena.v11i2.1298.
 - [8] Y. Sumiyati and R. W. Pamungkas, “Peran Guru Dalam Mengembangkan Kemandirian Siswa Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar,” *Trihayu J. Pendidik. Ke-Sd-An*, vol. 7, no. 1, 2020, doi: 10.30738/trihayu.v7i1.8406.