

ABSTRAK

Dela Tri Wahyuni: “Konseling Individu untuk Meningkatkan Semangat Belajar Siswa yang Mengalami Stres” (Studi Kasus Siswa Kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka)

Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki perhatian terhadap kesehatan mental peserta didiknya. Salah satu kasus yang mencuat adalah ditemukannya seorang siswa yang menunjukkan gejala stres berat, seperti penurunan semangat belajar, menarik diri dari lingkungan sosial, serta gangguan fisik dan emosional. Situasi ini menuntut adanya penanganan intensif melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) bagaimana kondisi siswa yang mengalami stres di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka, (2) bagaimana proses konseling individu dilakukan oleh guru bimbingan konseling (BK) dalam menangani kasus tersebut, dan (3) bagaimana hasil dari konseling individu terhadap peningkatan semangat belajar siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Peneliti melakukan analisis data dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Seluruh proses berlangsung selama satu semester, melibatkan tiga sesi konseling tatap muka dan satu kali home visit, serta penerapan teknik *modeling* untuk mendorong perubahan perilaku positif pada siswa.

Landasan teori dalam penelitian ini mengacu pada teori konseling individu menurut Syamsu Yusuf yang menekankan pentingnya pengembangan potensi dan penyesuaian diri secara optimal melalui hubungan konseling yang suportif. Penelitian ini juga menggunakan teori stres dari Lazarus yang membagi stres ke dalam empat tingkatan berdasarkan persepsi individu terhadap tekanan yang dihadapi, serta pendekatan behavioral dari B.F. Skinner sebagai dasar strategi intervensi konseling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan konseling secara intensif dan berkelanjutan, siswa menunjukkan perubahan yang signifikan dari aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Siswa yang semula mengalami stres berat, menarik diri, dan tidak bersemangat dalam belajar, secara bertahap mulai menunjukkan kehadiran rutin di sekolah, semangat belajar yang meningkat, serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan relasi sosial yang lebih sehat. Hal ini membuktikan bahwa konseling individu dapat menjadi media intervensi yang efektif dalam meningkatkan semangat belajar siswa yang mengalami tekanan psikologis.

Kata Kunci: Konseling Individu, Stres, Semangat Belajar