

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Stress menjadi salah satu masalah yang sangat serius dihadapi oleh remaja. Stress dapat berawal dari bangku sekolah. Gejala stress ini dapat terjadi pada fisik, pikiran, perilaku dan emosi siswa. Siswa yang mengalami gejala stress di sekolah dapat berdampak pada pencapaian tugas-tugas perkembangannya.

Salah satu yang membuat siswa stress adalah kurikulum dan beban pelajaran di sekolah yang terlalu berat. Hal ini dibuktikan dengan cakupan materi yang lebih ditekankan daripada pemahaman anak, kualitas kerja yang dikorbankan demi kuantitas, dan pengajaran yang lebih ditekankan pada menghafal daripada berpikir kritis dan inovatif, suatu saat justru akan mengubah anak yang semula betul-betul mau belajar, menjadi merasa tidak berdaya.

Siswa SMA yang berada pada rentang masa remaja yaitu antara usia 14-18 tahun, umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari disekolahnya. Ini berarti bahwa hampir setiap hari, sepertiga waktu mereka digunakan di sekolah. Tidak mengherankan jika pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa remaja cukup besar. Dalam hal ini sekolah merupakan lingkungan kondusif untuk mempersiapkan manusia yang memiliki kepribadian mantap melalui pembinaan pengetahuan, pengenalan sikap, serta nilai-nilai yang berlaku di lingkungan sekolah.

Seperti halnya di SMA Pasundan 2 Bandung yang memiliki visi mengembangkan pendidikan berkualitas unggul dalam bidang keilmuan, moralitas, mentalitas, berdasarkan keislaman dan budaya sunda yang mampu bersaing di tingkat lokal, nasional, serta internasional. Tentunya memerlukan strategi untuk diterapkan kepada para siswanya yang tidak menutup kemungkinan mengarah kepada beban pelajaran yang diberikan. Di SMA ini pula memiliki program wajib ekstrakurikuler yang mewajibkan siswanya untuk mengikutinya yang dilaksanakan setelah jam sekolah.

Tentunya tidak hanya kurikulum atau ekstrakurikuler saja yang mampu menyebabkan stress pada siswa. Stress dapat berawal dari lingkup pemahaman pribadi, pergaulan sosial, akademis dan orientasi karir setelah lulus dari SMA.

Meskipun penanaman ahlaqul karimah dengan pembacaan tilawah quran sebelum pelajaran pertama dilaksanakan, cenderung belum dapat mengatasi permasalahan pergaulan dan etika sopan santun di sekolah baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Sehingga penulis ingin mengungkap sisi lain dari gejala stress yang dialami siswa tidak hanya masalah kurikulum saja tetapi kepada hal-hal yang dirasa sebagai pemicu terjadinya stress.

Selain itu, tuntutan kurikulum yang begitu padat menjadi fenomena tersendiri bagi rendahnya tingkat keterampilan siswa yang diindikasikan dengan gejala yang menyertainya seperti rendahnya keterlibatan siswa dalam kegiatan klasikal seperti diskusi ilmiah, kurang pedulian terhadap tugas-tugas yang dibebankan. Gejala ini disebut oleh Lazarus sebagai stress “...*stress is a circumstance external to a person and which makes unusual or extraordinary demand on him or threatens him in some way*” (Lazarus, 1968: 167)

Di sisi lain, stress dapat menjadi motivator yang sangat penting dan berpengaruh, tergantung terhadap seseorang memandang stress secara positif atau negatif. Stress dapat mendorong siswa untuk berprestasi dan berbuat hal-hal yang penting dan bermanfaat bagi dirinya. Jika siswa tidak mengalami stress atau tidak ada kepedulian terhadap tuntutan sekolah maka yang terjadi adalah penurunan pencapaian tugas-tugas akademik.

*Stress is occurs when there are demands on the person which tax or exceed his adjustive resources. Stress is not simply “out there” in the environment, though it may originate there. Stress depend not only on the external conditions, but also on the vulnerabilities of the individual and the adequacy of his or her system of defences-in effect.* (Lazarus, 1961: 47-48)

Tidak selamanya stress berkonotasi negatif. Hal ini dipengaruhi oleh bagaimana penyebab stress dapat mempengaruhi individu. Hal itu sangat tergantung pada diri individu itu sendiri dalam menyelesaikan permasalahan yang menjadi penyebab stress dan upaya bimbingan yang diberikan jika individu mengalami gejala stress sehingga mampu mengelolanya agar tidak menjadi bentuk stress yang negatif.

Seperti yang diungkapkan oleh Walters (1990: 207) “...*We can recognized that we are stressed and can isolate the causes, we can manage and reduce our stress*”

Mahsun (2004:vii) menyatakan “...stres pada umumnya dipicu oleh tuntutan kesempurnaan dari lingkungan atau diri sendiri”. Apabila siswa merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya maka stress akan muncul. Apalagi kondisi ini dipicu dengan beban kurikulum dan tingkat daya tahan siswa dalam mengikuti proses belajar. Jika tuntutan luar lebih besar atau siswa kurang memiliki daya tahan dan lebih banyak menuntut siswa, maka akan diindikasikan siswa akan mengalami kejenuhan belajar. Dengan faktor penyebab utamanya adalah kelelahan emosi siswa dalam menyikapi dan menghadapi kondisi nyata pembelajaran di sekolahnya serta faktor mental.

Dampak yang dihasilkan dari kejenuhan belajar tersebut adalah siswa melakukan proses belajar secara asal-asalan sehingga prestasi belajarnya rendah. Mengalihkan pikiran-pikiran yang membebani ke dalam perilaku yang menyimpang seperti main *game*, lebih senang berkumpul bersama temannya daripada belajar.

Gejala-gejala tersebut mengindikasikan adanya perilaku *maladaptif* terhadap stimulus dari lingkungan, khususnya sekolah. Siswa tidak mampu merespon semua stimulus tersebut dengan positif sehingga menimbulkan stress yang oleh Lazarus diistilahkan dengan distress.

Stress dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain ketidaksiapan siswa ataupun kurang percaya diri siswa. Lazarus (Rachmawati,1998:12) mengemukakan bahwa stress pada umumnya menimpa individu yang merasakan tuntutan luar melebihi kemampuan dirinya dan individu tidak dapat menyesuaikan dengan tuntutan tersebut

Jika permasalahan remaja tersebut tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan dampak yang negatif. Sebaliknya jika mampu untuk dikelola maka akan menimbulkan dampak yang positif. Pengelolaan stress pada individu akan menimbulkan mental yang sehat. Surya (1992:149) mengistilahkan mental yang sehat adalah kondisi yang terjadi sebagai hasil dari mental yang terorganisir dan berfungsi secara normal.

Kompleksitas dunia remaja perlu adanya pengarahan dan bimbingan agar siswa mampu mengenali, menganalisis, dan mengatasi permasalahan tersebut. Pengetahuan mengenai stress akan membantu individu untuk mengenali sisi negatif dan positif dari stress. Dengan demikian usaha-usaha mengatasi stress dapat dilakukan, sehingga sisi positifnya dapat dipertahankan dan sisi negatifnya dapat ditekan dan dikurangi.

Usaha mengatasi stress atau lebih dikenal dengan pengelolaan stress adalah kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan secara berlebihan terus menerus yang dapat menimbulkan stress pada individu, (Yusuf, 2004 : 24).

Bimbingan dan Konseling berperan penting dalam institusi pendidikan terutama di sekolah untuk membantu murid agar memahami dirinya, yaitu potensi dan kelemahan-kelemahan diri. Jika hal itu diketahui dan dipahami maka akan mampu mengoptimalkan segala sumber daya yang dimiliki terutama bagaimana mengelola stress dalam dirinya ke arah yang positif. Untuk itu perlu disusun program bimbingan yang sesuai untuk mengelola stress.

## **B. Rumusan Masalah Dan Pertanyaan Penelitian**

Kurikulum sekolah yang mengharuskan siswa mempunyai kompetensi akademik yang harus dikuasai dengan beban studi yang beragam ternyata akan menimbulkan permasalahan tersendiri dalam diri siswa. Jika siswa tidak mempunyai cara pengelolaan tugas-tugas tersebut akan diindikasikan mengalami stress yang akan berdampak pada prestasi hasil belajar akhirnya menyebabkan keterlambatan studi. Stress dapat berawal dari lingkup pemahaman pribadi, pergaulan sosial, akademis dan orientasi karir setelah lulus dari SMA

Dari rumusan masalah tersebut lebih dikhususkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah profil gejala spesifik stress siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA?
2. Bagaimanakah rancangan program bimbingan yang sesuai untuk mengelola stress pada siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA?

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk menghasilkan program bimbingan yang sesuai untuk mengelola stress pada siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA.

Secara khusus tujuan penelitian adalah untuk:

- a. Menemukan profil gejala spesifik stress pada siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA.
- b. Menghasilkan program bimbingan untuk mengelola stress pada siswa SMA Pasundan 2 Bandung kelas XII IPA.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoretis

Menambah keilmuan mengenai konsep mengelola stress yang dapat digunakan dalam ragam intervensi Bimbingan dan konseling di persekolahan.

2. Secara praktis

Membantu guru bimbingan dan konseling dalam penyusunan model pengembangan program bimbingan dan konseling serta layanan yang diberikan kepada siswa untuk mengelola stress dengan melihat data-data yang diperoleh secara teori maupun empiris.

### E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada asumsi sebagai berikut:

- a. Reaksi stress seseorang tergantung pada bagaimana orang yang bersangkutan menginterpretasikan/menilai (secara sadar maupun tidak) makna kejadian yang menantang, mengancam atau berbahaya.
- b. Stress pada dasarnya bersifat netral dan menjadi positif – yang disebut dengan *eustress* –, ataupun menjadi negatif – yang disebut dengan *distress* –, tergantung pada persepsi individu terhadap hal yang menimbulkan kondisi stress tersebut
- c. Upaya bimbingan diperlukan untuk mengarahkan siswa agar memiliki persepsi dan mampu mengelola stress secara wajar dan baik.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara spesifiknya, pendekatan kuantitatif di desain untuk pendeskripsian indikator stress yang dialami oleh siswa, sedangkan pendekatan kualitatif yang dioperasionalkan dengan wawancara terhadap 5 siswa yang mengalami stress pada kategori sangat tinggi secara umum menjawab pertanyaan apa, mengapa dan bagaimana stress terjadi. Deskripsi tersebut kemudian diprediksikan sebagai profil stress di kalangan pelajar yang dijadikan rujukan dalam perumusan program.

### **2. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Metode ini dipilih dengan maksud untuk memperoleh gambaran empiris mengenai profil stress siswa di sekolah. Selanjutnya, data tersebut diolah dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik, yang kemudian diambil generalisasi sebagai bahan pembuatan program bimbingan untuk mengelola stress siswa di sekolah.

### **3. Populasi dan Sampel**

Populasi dan sampel penelitian adalah siswa Kelas XII IPA SMA Pasundan 2 Bandung. Pertimbangan menentukan populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Sampel yang dipilih adalah kelas XII IPA dimana beban studi dan tuntutan kelulusan menjadi hal yang mutlak. Kondisi ini ditambah pencapaian kompetensi yang begitu besar yang membuat siswa harus ekstra dalam belajar.
- b. Siswa kelas XII IPA berada pada masa remaja yang telah merasakan dan memiliki pengalaman 2 tahun disekolah disamping itu kelas XII IPA juga masih aktif dalam organisasi, besar kemungkinan mempunyai masalah terhadap belajar, hubungan pertemanan, hubungan dengan orang tua.
- c. Belum ada penelitian untuk mengembangkan program bimbingan dalam mengelola stress terhadap siswa kelas XII SMA Pasundan 2 Bandung.

#### 4. Instrumen Penelitian

Jenis instrumen yang digunakan pengungkap data penelitian ini adalah angket dengan menggunakan skala psikologi yang diaplikasikan dengan format *rating scales* (skala-penilaian) yang sebelumnya telah divalidasi dan uji coba soal. Model *rating-scales* yang digunakan yaitu *summated ratings* (Likert) dengan alternatif respons pernyataan subjek skala 5 (lima). Kelima alternatif respons tersebut diurutkan dari kemungkinan kesesuaian tertinggi sampai dengan kemungkinan kesesuaian terendah, yaitu: “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, “Jarang” dan “Tidak Pernah”. Alasan menggunakan skala lima adalah bahwa stress dipandang sebagai gejala psikofisis yang sedang dirasakan sehingga responden dapat dengan rinci menggambarkan kondisi saat ini.

#### 5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Sedangkan konstruk instrumen dikembangkan sebagai alat pengumpul data sampel setelah divalidasi oleh tiga orang pakar sebagai *judging group* (kelompok panel penilai) serta diestimasi validitas dan reliabilitasnya dalam *pilot study* (studi uji coba).

#### 6. Teknik Analisis Data

Secara operasional data sampel diolah dengan metode statistika dengan memanfaatkan *software SPSS versi 14.0 for windows* dan *Microsoft Excel 2003*.