

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan IPTEK pada saat ini memberikan banyak kemudahan dalam hidup, misalnya mudah bertukar informasi dengan semua orang di belahan dunia, mudah berkomunikasi dengan lawan bicara dalam jarak yang tidak terbatas, dan berbagai kemudahan lain. Tetapi berbagai kemudahan tersebut tidak hanya memberikan dampak yang positif bagi kelangsungan hidup manusia, juga banyak memunculkan tuntutan sehingga memicu terjadinya stress. Bahkan *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa stress merupakan masalah kesehatan nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020 (Pro, Yulianto Raharjo: 2007).

Stress dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali remaja yang memiliki tugas sebagai seorang pelajar atau siswa, terutama yang hidup di kota-kota besar. Stress yang dialami siswa dapat bersumber dari masalah keluarga, seperti keluarga yang tidak harmonis, retak, orang tua yang terlalu menuntut, otoriter, dan sebagainya; dan masalah pribadi-sosial, seperti konflik dengan teman maupun konflik dengan diri sendiri, penolakan diri, rendah diri, dan sebagainya.

Kondisi yang memprihatinkan, salah satu pemicu stress justru kerap datang dari lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis siswa. Bagi sebagian siswa, sekolah dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu yang menakutkan.

Elemen-elemen yang dimaksud antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan atau merendahkan, serta lingkungan pergaulan sebaya yang tidak sehat.

Sri Hastuti (Herni Andriani: 2003) menyatakan bahwa menjadi pelajar merupakan tugas yang berat karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya. Selain itu, pelajar juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menjadi beban dan stress bagi siswa. Bagi siswa yang memiliki kemampuan manajemen stress yang baik, tekanan tersebut dapat berdampak positif bagi dirinya, namun bagi siswa yang kurang memiliki manajemen stress yang baik stress tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan bahkan berakibat pada penurunan prestasi yang diraih siswa.

Selain itu, penelitian Yulianto Raharjo pada siswa SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 menunjukkan *stressor* yang dominan adalah aspek lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah. Dalam kesimpulannya Yulianto menyebutkan bahwa tingginya tingkat stress di rumah dan di sekolah merupakan hal yang tidak menguntungkan bagi siswa karena sebagian besar waktu mereka habiskan dalam kedua lingkungan tersebut, terutama di lingkungan sekolah dengan tingkat stress yang tinggi. Mereka terganggu secara akademis dan sosial sehingga diperlukan adanya upaya tersendiri untuk mengelola stress yang tinggi tersebut baik itu di lingkungan rumah maupun di lingkungan sekolah.

Di Indonesia banyak fenomena ketidakmampuan siswa dalam mengelola stress berbuntut pada hal-hal tragis seperti tindakan bunuh diri. Misalnya, dalam dua tahun terakhir, setidaknya tercatat lima kali kasus bunuh diri di kalangan siswa di Gunung Kidul. Februari 2006, MS (16), siswa kelas I sebuah SMK swasta di Kecamatan Karangmojo, mengakhiri hidup lantaran depresi (Dewan Pendidikan Jakarta Pusat, edisi 5 Juli 2007).

Ada banyak teori yang mencoba menjelaskan fenomena bunuh diri di kalangan anak-anak dan remaja, mulai dari yang mencari penyebab dari kondisi biologis yang bersangkutan, atau yang mengkaitkan dengan faktor keturunan, hingga yang sepenuhnya menyalahkan faktor lingkungan, masing-masing dengan argumen dan pembedanya. Ruqoyyah Waris Maksood (Herni Andriani: 2003) menyebutkan bahwa beberapa kasus bunuh diri pada remaja merupakan reaksi dari stress atau kekecewaan atau mungkin juga beberapa motif lain.

Mencuatnya kasus-kasus bunuh diri atau percobaan mengakhiri hidup di kalangan pelajar tentu sangat memprihatinkan. Setidaknya karena terlanjur yakin bahwa remaja bukanlah orang-orang yang pantas menanggung beratnya beban hidup. Di sekolah, seharusnya mereka mendapatkan kenyamanan dalam artian fisik maupun mental untuk belajar. Di lingkungan pergaulan, seharusnya siswa mendapatkan kesempatan untuk berekspresi secara sehat guna mendapatkan pengakuan teman-teman sebayanya.

Selain itu, dapat dilihat iklim lingkungan yang kurang sehat dan dapat menimbulkan stress ataupun menjadi akibat dari stress. Maraknya tayangan

pornografi di televisi, penyalahgunaan alat kontrasepsi, minuman keras, peredaran obat-obat terlarang/narkoba yang tidak terkontrol, ketidakharmonisan dalam kehidupan keluarga, serta dekadensi moral orang dewasa yang sangat mempengaruhi pola perilaku atau gaya hidup siswa (terutama usia remaja) yang cenderung menyimpang dari kaidah-kaidah moral, seperti pelanggaran tata tertib sekolah, tawuran, meminum minuman keras, menjadi pecandu narkoba, kriminalitas, dan pergaulan bebas, merupakan bukti lingkungan yang kurang sehat sebagai sumber stress.

Penampilan perilaku remaja seperti di atas sangat tidak diharapkan karena tidak sesuai dengan sosok pribadi manusia Indonesia yang dicita-citakan, seperti tercantum dalam tujuan Pendidikan Nasional (UU No. 20 Tahun 2003), yaitu: (1) beriman dan bertakwa terhadap Tuhan yang Maha Esa, (2) berakhlak mulia, (3) memiliki pengetahuan dan keterampilan, (4) memiliki kesehatan jasmani dan rohani, (5) memiliki kepribadian yang mantap dan mandiri, serta (6) memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Sekolah Menengah Atas Negeri 19 Bandung sebagai salah satu sekolah yang bertempat di kota besar, memiliki potensi iklim lingkungan yang tidak sehat dan dapat menimbulkan stress. Berdasarkan data yang tercatat oleh kesiswaan serta guru bimbingan, setiap tahunnya selalu ada masalah ketidakdisiplinan siswa seperti siswa merokok, bolos, pelanggaran terhadap aturan sekolah, bahkan penggunaan obat terlarang.

Upaya menangkal dan mencegah perilaku-perilaku yang tidak diharapkan seperti disebutkan di atas adalah dengan mengembangkan potensi remaja atau siswa dan memfasilitasi mereka secara sistematis dan terprogram untuk mencapai standar kompetensi kemandirian. Dalam dunia pendidikan, upaya ini merupakan wilayah garapan bimbingan dan konseling yang harus dilakukan secara proaktif dan berbasis data tentang perkembangan siswa beserta berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Bimbingan sangat diperlukan karena selain bertujuan membantu siswa merencanakan kegiatan studi serta perkembangan karir serta kehidupannya di masa datang; mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki seoptimal mungkin; menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja; bimbingan pun bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan, termasuk di dalamnya membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola stress.

Bimbingan yang perlu dikembangkan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola stress ini antara lain menggunakan pendekatan perkembangan yang menekankan pada pengembangan potensi dan kekuatan yang ada pada siswa secara optimal. Pendekatan perkembangan dipilih karena dalam pendekatan ini layanan bimbingan diberikan kepada semua siswa, bukan hanya pada siswa yang memiliki masalah. Selain itu dapat dilaksanakan secara individual, kelompok, klasikal, melalui pemberian informasi, diskusi, proses kelompok, penyaluran bakat dan minat.

Berdasarkan uraian di atas, masalah stress pada siswa perlu dikaji secara serius. Jika masalah stress ini diabaikan maka pencapaian prestasi belajar siswa tidak optimal dan dikhawatirkan kejadian-kejadian tragis seperti kasus bunuh diri serta penampilan perilaku seperti disebutkan di atas yang disebabkan karena lemahnya kemampuan siswa dalam mengelola stres dapat terus terjadi. Untuk itu dipandang perlu dikembangkan program bimbingan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa SMA melalui suatu penelitian.

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang di atas, diperoleh sebuah pertanyaan umum sebagai arahan perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: *Bagaimana bentuk program bimbingan dan konseling yang secara hipotetik efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa SMA ?*

Dari pertanyaan umum ini, diturunkan menjadi tiga pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran stress siswa kelas X SMA Negeri 19 Kota Bandung Tahun Ajaran 2009- 2010 ?
2. Bagaimana kemampuan pengelolaan stress siswa kelas X SMA Negeri 19 Kota Bandung Tahun Ajaran 2009-2010?
3. Program Bimbingan dan Konseling bagaimana yang secara hipotetik efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa kelas X SMA Negeri 19 Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah tersusunnya program bimbingan dan konseling yang secara hipotetik efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa.

Secara khusus tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh:

1. Gambaran empiris tentang stress siswa kelas X SMA Negeri 19 Kota Bandung.
2. Gambaran empiris tentang kemampuan manajemen stress siswa kelas X SMA Negeri 19 Kota Bandung.
3. Program bimbingan dan konseling yang secara hipotetik efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa kelas X SMA Negeri 19 Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian dan pengembangan program ini memiliki beberapa manfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi guru BK

Program bimbingan dan konseling yang secara hipotetik efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat digunakan sebagai *student support service* atau layanan yang membantu para peserta didik meningkatkan kemampuan manajemen stress sehingga dapat membantu pencapaian hasil

belajar yang lebih baik, yang tentunya disesuaikan dengan tingkat kebutuhan dan kondisi objektif di Sekolah yang bersangkutan.

2. Bagi peneliti berikutnya

Hasil penelitian dan pengembangan program BK untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa SMA dapat menjadi salah satu rujukan bagi peneliti berikutnya yang berminat melakukan riset mengenai stress siswa.

E. Asumsi Penelitian

1. Siswa yang berada pada masa remaja adalah individu-individu yang sedang menjalani proses pencarian identitas menuju dewasa, memerlukan perhatian kaum pendidik secara bersungguh-sungguh.
2. Diperlukan pendekatan psikologis dan sosiologis terhadap perkembangan remaja, guna memperoleh data yang objektif tentang masalah-masalah yang dihadapi.
3. Setiap orang memiliki kecenderungan mengalami stress termasuk remaja yang mengemban tugas sebagai seorang pelajar atau siswa.
4. Stress yang dialami oleh siswa bisa disebabkan oleh faktor internal atau dari diri sendiri dan bisa juga disebabkan oleh faktor eksternal antara lain lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat luas.
5. Stress dapat bersifat positif atau disebut *eustress* dan dapat pula bersifat negatif atau disebut *distress*

6. Stress dapat berpengaruh terhadap pencapaian akademis siswa dan interaksi sosial sehingga diperlukan adanya upaya tersendiri untuk mengelola stress baik itu di lingkungan rumah, sekolah, maupun lingkungan masyarakat sekitar.
7. Kemampuan siswa dalam mengelola stress dapat ditingkatkan melalui program bimbingan dan konseling.
8. Pola interaksi guru BK dengan remaja dalam layanan bimbingan merefleksikan pola interaksi *enabling* didukung sekolah yang menyediakan iklim yang kondusif bagi pembentukan identitas remaja, maka remaja dari sekolah tersebut akan memperoleh kemudahan dalam melakukan eksplorasi identitas vokasional.

F. Metode Penelitian

Tujuan akhir penelitian ini adalah tersusunnya program bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa SMA. Sesuai dengan fokus, permasalahan, dan tujuan penelitian, pendekatan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pengembangan *research and development*. Penelitian pengembangan diarahkan sebagai *a process used to develop and validate educational product* (Borg dan Gall, 1989). Produk yang dimaksud adalah program bimbingan dan konseling yang secara hipotetik efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa SMA.

G. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2003: 57).

Selanjutnya menurut Arikunto, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (1993: 102), sedangkan menurut Ary, dkk. (Sukardi, 2005: 53) *population is all members of well defined class of people, events or objects.*

Dari beberapa definisi di atas dapat dipahami bahwa populasi adalah objek atau subjek yang berada dalam satu wilayah yang memenuhi syarat dalam sebuah penelitian.

Populasi dalam penelitian menurut Riduan (2005: 54) dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu populasi terbatas dan populasi tidak terbatas (tak terhingga). Populasi terbatas adalah populasi yang mempunyai sumber data yang jelas batasannya secara kuantitatif sehingga dapat dihitung jumlahnya, seperti : jumlah guru SD di Kota Surabaya, jumlah siswa berprestasi di Jakarta. Sedangkan populasi tidak terbatas adalah populasi yang memiliki sumber data yang tidak dapat ditentukan batasannya sehingga relatif tidak dinyatakan dalam bentuk jumlah, seperti : penelitian terhadap jumlah/volume air pasang dan surut pada saat bulan purnama, atau percobaan seorang bandar ketika melempar dadu.

Dalam disain penelitian ini, peneliti menggunakan data populasi terbatas yaitu siswa kelas X SMA Negeri 19 Kota Bandung. Populasi dalam penelitian ini ditentukan menurut kriteria berikut:

- a. populasi penelitian ini adalah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 19 kota Bandung;
- b. asumsi pemilihan siswa kelas X pada jenjang sekolah menengah atas adalah :
 - 1). siswa kelas X berada pada rentang usia 15-16 tahun dalam lingkup psikologi perkembangan individu pada saat ini memasuki masa remaja tengah;
 - 2). peningkatan kemampuan mengelola stress idealnya dilakukan sejak awal sebagai bentuk kesiapan belajar; dan
 - 3). pengelolaan stress turut menentukan proses dan hasil belajar, dengan demikian meningkatkan kemampuan manajemen stress siswa pada awal memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas diasumsikan dapat membantu siswa mencapai tujuan belajar yang lebih efektif.

H. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 1993: 104). Sampel ditentukan untuk memperoleh informasi tentang obyek penelitian dengan mengambil representasi populasi yang diprediksikan sebagai inferensi terhadap seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ditentukan dengan metode *sample random sampling* yaitu teknik

pengambilan sampel dari anggota pupolasi dengan menggunakan sistem pemilihan acak tanpa memperhatikan strata atau tingkatan dalam anggota populasi (Riduan, 2005: 28).

