

BAB II
PERKEMBANGAN ANAK PUER, STRES, FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB
STRES DAN PERAN BIMBINGAN DALAM MEREDUKSI STRES PADA
SISWA SEKOLAH DASAR

A. Perkembangan Siswa Kelas Enam Sekolah Dasar (SD)

Berdasarkan masa keserasian sekolah, siswa kelas enam SD berada pada masa kelas-kelas tinggi di SD. Pada umumnya siswa berada pada rentang usia antara 11 sampai 13 tahun. Berdasarkan perkembangannya, beberapa ahli menggolongkan usia 11-13 tahun sebagai masa transisi/ peralihan dari masa kanak-kanak akhir menuju masa remaja atau berada pada periode pueral / pra pubertas.

Hurlock (1978, 127) menamakan periode pueral/ pra pubertas ini sebagai masa tumpang tindih antara tahun terakhir masa kanak-kanak akhir dan permulaan masa remaja. Pada masa ini anak puer tidak mau lagi dianggap masih kanak-kanak, namun belum mampu meninggalkan pola kekanak-kanakannya, sehingga corak perilaku yang ditampilkan masih menyerupai masa kanak-kanak akhir.

Penjelasan setiap aspek perkembangan masa pueral atau pra pubertas dijabarkan sebagai berikut.

1. Perkembangan Fisik

Pada masa pueral/pra pubertas anak mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat, yang ditandai dengan penambahan berat dan tinggi badan. Penelitian Baldwin (Kartono, 1994: 151) menemukan bahwa pada usia 10 sampai 15 tahun tulang-tulang anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat". Dalam satu tahun,

anak bertambah bertambah tinggi 10 sampai 15 cm. Berat badan anak puer bertambah 5 sampai 10 kg per tahun. Pertambahan berat badan anak puer menurut Hurlock (1978, 119) sebagai akibat memanjangnya tulang tubuh anak yang diikuti oleh pengerasan tulang serta pembentukan dan pembesaran otot. Selain itu, pertambahan berat badan anak puer disebabkan oleh adanya periode lemak yang berasal dari hormon yang muncul bersamaan dengan pematangan kelamin, dan sebagian lagi berasal dari nafsu makan yang besar diiringi dengan pertumbuhan tubuh yang cepat. Penumpukan lemak yang dialami anak puer tidak merata di seluruh tubuh. Terlihat penumpukan lemak pada perut, sekeliling puting susu, rahang, leher, pipi, pinggul, dan pangkal paha. Penumpukan lemak di beberapa bagian, tampak jelas sehingga orang yang melihat mengatakan anak puer gemuk (penampilannya gemuk). Pada anak perempuan pertambahan berat badan juga disebabkan oleh pertumbuhan kerangka tubuh yaitu membesarnya panggul. (Hurlock, 1978: 117-119).

Menurut Hurlock (1978: 128) perubahan fisik tersebut disebabkan oleh dua kelenjar yang menjadi aktif bekerja dalam sistem endokrin yaitu kelenjar pituitary dan gonad (kelenjar kelamin). Kelenjar pituitary yang terletak di dasar otak, mengeluarkan dua macam hormon yang diduga erat hubungannya dengan perubahan pada masa remaja, yaitu: hormon pertumbuhan yang menyebabkan terjadinya perubahan ukuran tubuh; dan hormon gonadotropik yaitu hormon yang merangsang gonad agar mulai aktif bekerja. Kelenjar gonad akan membentuk hormon laki-laki yang dinamakan *androgen* dan hormon kelamin perempuan yang dinamakan *estrogen*. Pada saat pueral hormon pertumbuhan dan hormon gonadotropik mulai

diproduksi tubuh dan jumlah kedua hormon akan semakin banyak dihasilkan tubuh ketika anak berada pada masa remaja.

Beberapa anggota tubuh tertentu mempunyai irama pertumbuhan sendiri, sehingga proporsi tubuh atau perbandingan besar kecilnya anggota badan anak puer tidak serentak tumbuh dalam waktu yang sama, ada yang tumbuh cepat dan ada yang tumbuh lambat. Misalnya otak dan bagian wajah lainnya mencapai kematangan bentuk dan perkembangannya mendahului organ dan alat tubuh lainnya, kaki dan tangan tumbuh lebih cepat daripada badannya sehingga anak terlihat seolah-olah berupa kaki dan tangan saja sedang pertumbuhan kepala berlangsung lambat. Ketidaksinkronan pertumbuhan anggota tubuh ini akan tampak jelas dengan membandingkan beberapa anggota tubuh tersebut.

Pada masa pueral ciri-ciri seks sekunder mulai tampak tetapi organ-organ reproduksi belum sepenuhnya berkembang. Ciri-ciri seks sekunder membedakan bentuk fisik perempuan dan laki-laki yang pada umumnya terjadi pada usia 8-13 tahun untuk perempuan dan anak laki-laki dimulai usia 9 ½ sampai 13 ½ tahun. Pembahasan mengenai ciri-ciri seks sekunder menurut Hurlock (1980: 190) tersaji pada tabel 2.1.

Tabel 2.1
Ciri-Ciri Seks Sekunder

Perempuan	Laki-Laki
Pinggul menjadi bertambah lebar dan bulat sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak bawah kulit	
Segera setelah pinggul mulai membesar, Payudara mulai berkembang. Puting susu membesar dan menonjol dan dengan berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan bulat	Benjolan-benjolan kecil di sekitar kelenjar susu pria timbul sekitar usia 12 dan 14 tahun. Ini berlangsung selama beberapa minggu dan kemudian menurun baik jumlahnya maupun

	besarnya
Rambut kemaluan timbul setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah mulai tampak setelah haid. Semua rambut kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebih kasar, lebih gelap, dan agak keriting.	Rambut kemaluan timbul sekitar setahun setelah testes dan penis mulai membesar. Rambut di ketiak dan wajah timbul saat pertumbuhan rambut kemaluan hampir selesai. Pada mulanya rambut yang tumbuh hanya sedikit, halus dan warnanya terang. Kemudian menjadi lebih gelap, lebih kasar, lebih subur, dan agak keriting.
Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat dan lobang pori-pori bertambah besar.	Kulit menjadi lebih kasar, tidak jernih, warnanya pucat dan pori-pori meluas.
Kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat. Kelenjar keringat di ketiak mengeluarkan banyak keringat dan baunya menusuk sebelum dan semasa masa haid	Kelenjar lemak atau yang memproduksi minyak dalam kulit semakin membesar dan menjadi lebih aktif, sehingga dapat menimbulkan jerawat. Kelenjar keringat di ketiak mulai berfungsi dan keringat bertambah banyak.
Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan dan tungkai kaki.	Otot-otot bertambah besar dan kuat sehingga memberi bentuk bagi lengan, tungkai kaki, dan bahu.
Suara menjadi lebih penuh dan lebih semakin merdu. Suara serak dan suara pecah jarang terjadi pada anak perempuan	Suara berubah setelah rambut kemaluan timbul. Mula-mula suara menjadi serak dan kemudian tinggi suara menurun, volumenya meningkat dan sering terjadi suara yang pecah.

Dengan berkembangnya kekuatan otot, anak puer banyak melakukan aktivitas-aktivitas jasmaniah yang memerlukan kekuatan otot tubuh, antara lain: perlombaan, berkelana, pergi tamasya, naik gunung, menjelajah tempat-tempat baru dan sebagainya. Maka periode pueral ditandai salah satunya oleh vitalitas yang besar atau berkembangnya tenaga fisik yang berlimpah-limpah.

2. Perkembangan Kognitif/Intelektual

Bersamaan dengan pertumbuhan fisik yang pesat, kognitif/ intelektual anak juga mengalami perkembangan yang intensif. Minat anak puer pada dunia luar

sangat besar. Menurut Piaget (Monks, 1999: 227), anak puer berada pada tahap kognitif operasional formal. Kemampuan-kemampuan siswa yang berkembang adalah cara berfikir yang semakin kritis, dengan mengajukan pertanyaan teoritis mengenai sebab-sebab dan akibat-akibat dengan menentang pendapat-pendapat orang dewasa dengan identifikasi mengacu kepada kelompok sebaya. Karakteristik perkembangan ditandai dengan kemampuan anak dalam mengklasifikasikan, menyusun, mengorganisasikan bilangan, mengkonversikan pengetahuan tertentu, dan mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal.

Perkembangan kognitif ini membangunkan macam-macam fungsi psikis dan rasa ingin tahu yang besar, sehingga tumbuh dorongan yang kuat untuk mencari ilmu pengetahuan dan pengalaman baru yang bersifat nyata yang mengarah pada kegunaan-kegunaan teknis. Anak puer belum menyukai teori-teori dan hal-hal yang abstrak, sehingga studi yang mendalam mengenai sesuatu bidang pengetahuan masih belum diminati. Bagi anak puer, nilai (angka rapor) adalah ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.

Anak puer tidak hanya mempelajari arti baru untuk konsep, tetapi juga memperbaiki arti yang salah dihubungkan dengan konsep lama (Hurlock, 1993: 162). Pengalaman dapat memberi makna bagi konsep yang dimiliki anak, misalnya anak pernah mengalami kondisi sakit, pengalaman sakit akan mewarnai konsep anak tentang penyakit.

3. Perkembangan emosi

Hurlock (1978: 130) menyatakan masa pueral/prapubertas merupakan periode pertumbuhan yang paling cepat dan tahap negatif. Perilaku anak puer mendadak

menjadi sulit diduga dan sering kali agak melawan norma sosial yang berlaku. Anak puer melampiaskan gangguan ketidakseimbangan melalui sifat mudah tersinggung, jalan pikiran atau perasaannya tidak dapat diikuti, ada kecenderungan menarik diri dari keluarga, dan lebih senang menyendiri, menentang kewenangan (misalnya orang tua dan guru), sangat mendambakan kemandirian, sangat kritis terhadap orang lain, tidak suka melakukan tugas di rumah ataupun di sekolah dan sangat tampak bahwa dirinya tidak bahagia.

Berdasarkan pengalamannya dalam mengungkapkan emosi, anak puer mulai mengetahui anggapan orang lain tentang berbagai bentuk ungkapan emosional yang tidak diterima secara sosial. Dengan bertambah usia, anak puer mulai mengungkapkan marah dalam bentuk murung dan menggerutu serta berbagai ungkapan kasar lainnya.

Pada masa pueral, ada saatnya anak puer sering mengalami emosi yang hebat. Emosi pada periode ini meninggi sehingga menjadi periode ketidakseimbangan, yaitu saat anak puer menjadi sulit untuk dihadapi (Hurlock, 1997: 155).

Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku anak puer, dalam hal ini termasuk pula perilaku belajar. Emosi yang positif, seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat, atau rasa ingin tahu akan mempengaruhi anak puer untuk mengkonsentrasikan diri terhadap aktivitas belajar, seperti memperhatikan penjelasan guru, membaca buku, aktif dalam berdiskusi, mengerjakan tugas dan disiplin dalam belajar. Sebaliknya emosi negatif seperti perasaan tidak senang, kecewa dan tidak bergairah akan menghambat proses belajar anak puer, dalam arti anak puer tidak dapat memusatkan perhatiannya untuk belajar

sehingga kemungkinan besar anak puer akan mengalami kegagalan dalam belajarnya (Yusuf, 2002: 181).

Pola-pola emosi yang terjadi pada anak puer dijelaskan oleh Hurlock (1997) seperti tampak pada tabel 2.2.

Tabel 2.2
Pola-Pola Emosi Yang Terjadi Pada Anak Puer

No	Pola-pola emosi	Deskripsi
1.	Marah	Penyebab marah yang paling umum adalah pertengkaran mengenai permainan. Tidak tercapainya keinginan dan serangan (perkelahian) dengan anak puer lain. Anak puer mengungkapkan rasa marah dengan ledakan yang ditandai dengan menangis, berteriak, menggertak, menendang, melompat-lompat dan memukul.
2	Takut	Pembiasaan, peniruan, dan ingatan tentang pengalaman yang kurang menyenangkan berperan penting dalam menimbulkan rasa takut, seperti cerita-cerita, gambar-gambar, acara radio dan televisi, dan film-film dengan unsur menakutkan. Pada mulanya reaksi anak puer terhadap rasa takut adalah panik, kemudian menjadi lebih khusus seperti lari, bersembunyi, menangis, dan menghindari situasi yang menakutkan.
3	Cemburu	Anak puer menjadi cemburu bila dia mengira bahwa minat dan perhatian orang tua beralih kepada orang lain di dalam keluarga, biasanya adik yang baru lahir.
4	Ingin tahu	Anak puer mempunyai rasa ingin tahu terhadap hal-hal yang baru dilihatnya, juga mengenai tubuhnya sendiri dan tubuh orang lain. Reaksi pertama biasanya berbentuk penjelajahan sensorik motorik, kemudian sebagai akibat dari tekanan sosial dan hukuman siswa bereaksi dengan bertanya
5	Iri hati	Anak puer sering iri terhadap kemampuan atau barang yang dimiliki temannya. Iri hati ini diungkapkan dalam berbagai cara, yang paling umum adalah mengeluh tentang barangnya sendiri, mengungkapkan keinginan untuk memiliki barang yang seperti dimiliki orang lain atau dengan mengambil benda-benda yang menimbulkan iri hati.
6	Gembira	Anak puer biasanya gembira ketika berhasil membohongi orang lain atau berhasil menyelesaikan tugas yang dianggap sulit. Ungkapan kegembiraan yang muncul biasanya berupa tersenyum dan tertawa, bertepuk tangan, melompat-lompat, memeluk benda atau orang yang membuatnya bahagia
7	Sedih	Anak puer biasanya merasa sedih karena kehilangan sesuatu yang dicintai atau dianggap penting bagi dirinya seperti orang,

		binatang kesayangan ataupun benda mainan. Secara khas anak puer mengungkapkan kesedihannya dengan menangis dan kehilangan minat terhadap kegiatan normalnya, termasuk makan.
8	Kasih sayang	Anak belajar mencintai orang, binatang atau benda yang menyenangkannya. Anak puer sudah mampu mengungkapkan kasih sayang secara lisan, sedangkan ungkapan kasih sayang anak yang lebih kecil biasanya dengan cara fisik seperti memeluk, menepuk, dan mencium objek kasih sayangnya.

4. Perkembangan Sosial

Kehidupan sosial anak puer ditandai dengan membentuk kelompok-kelompok sebaya. Kelompok sebaya dibentuk anak puer untuk dapat bermain bersama-sama dan untuk dapat tahu apa yang mereka dapat (mampu) lakukan, maka dengan pergaulan kelompok bertambah berkembanglah rasa sosial dan rasa diri anak puer. Kelompok-kelompok sebaya yang dibentuk, mengundang keinginan yang sangat kuat untuk diterima sebagai anggota suatu kelompok.

Hurlock (1993: 158) menjelaskan banyak faktor yang menentukan pemilihan teman. Biasanya teman yang dipilih adalah teman yang dianggap sama dengan dirinya. Daya tarik fisik mempengaruhi kesan pertama, siswa SD cenderung memilih teman yang berpenampilan menarik sebagai teman bermain atau teman baik.

Bagi siswa SD kelas tinggi, sifat-sifat kepribadian dianggap penting dalam memilih teman. Unsur-unsur seperti kegembiraan, keramahan, kerjasama, kebaikan dan kemurahan hati, kejujuran dan sportivitas menjadi penilaian utama dalam memilih teman bermain atau teman baik. Kontak sosial anak puer dengan teman-temannya masih bersifat primitif, longgar, monogam, eksklusif dan sangat menjunjung tinggi unsur kesetiaan.

Sikap, tingkah laku dan perbuatan anak puer ditujukan untuk berkuasa, apa yang diinginkan yang dijadikannya idam-idaman adalah si kuat, si juara dan si menang. Sikap, tingkah laku dan perbuatan anak puer berorientasi keluar (ekstrovert) hal ini mendorongnya untuk menyaksikan keadaan-keadaan dunia di luar dirinya dan untuk mencari teman sebaya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan jiwanya itu. Demikianlah anak puer membentuk kelompok-kelompok sebaya untuk dapat menang dan kuat.

Kirckpatrick (Suryabrata, 2004: 207) menyebut masa puer sebagai masa *competitive socialization*. Pada anak puer dorongan bersaing besar sekali dan disalurkan dalam hubungan dan bersama dengan teman-teman sebayanya, melalui persaingan itulah anak-anak puer mendapatkan sosialisasi lebih lanjut. Anak puer memiliki keinginan yang menggebu-gebu untuk menarik perhatian orang lain terhadap dirinya, juga timbul dorongan kuat untuk menguasai anak lain. Ada hasrat untuk berprestasi tinggi melebihi anak lain.

Energi yang keluar berlimpah-limpah memanifestasikan diri dalam bentuk keberanian, keriang, kericuhan, perkelahian, dan olok-olok atau saling mengganggu. Pada anak perempuan keadaannya tidak "sepanas" anak laki-laki, biasanya ditampilkan dalam sikap yang ketus, cerewet, dan tertawa *ngikik* tanpa sebab-sebab yang penting.

Anak puer paling suka bermulut besar, "ngibul", menyombongkan diri, beraksi atau berlagak dan sesumbar, memamerkan kekuatan sendiri. Anak-anak gadis juga ingin menonjolkan dirinya dengan jalan menjadi centil, "kenes", cerewet, ketus, sombong, banyak lagak, suka memakai baju-baju yang bagus dan eksklusif, memakai

macam-macam perhiasan dan menyukai potongan rambut yang paling mutakhir. Semua ini ditujukan untuk menarik perhatian orang lain pada dirinya, dan didorong oleh tuntutan pengakuan Ego-nya. Harapan-harapan yang melambung tinggi dan cita-cita besar sering dipergunjingkan pada masa ini.

5. Perkembangan Bahasa

Cakrawala sosial yang dialami siswa SD semakin luas, sehingga mereka mulai mengetahui bahwa inti komunikasi adalah mampu mengerti apa yang dikatakan orang lain. Jika siswa tidak mampu mengerti maksud perkataan orang lain, siswa tidak hanya tidak dapat berkomunikasi tetapi juga cenderung mengatakan sesuatu yang sama sekali tidak berhubungan dengan isi pembicaraan teman-temannya dan hal tersebut bisa menyebabkan siswa ditolak dalam kelompok.

Sepanjang masa SD, penambahan kosa kata umum pada siswa SD terjadi secara tidak teratur. Penambahan kosa kata umum berasal dari berbagai pelajaran di sekolah, buku bacaan, pembicaraan dengan teman, radio, dan televisi, siswa menambah kosa kata yang dia gunakan dalam pembicaraan dan tulisan.

6. Perkembangan Moral

Sepanjang masa SD, pemahaman siswa terhadap konsep moral berangsur-angsur mengalami perubahan. Pengertian yang kaku dan keras tentang benar salah yang dipelajari dari orang tua mulai berubah. Siswa SD juga mulai memperhitungkan keadaan-keadaan khusus di sekitar pelanggaran moral.

Menurut Kohlberg (Syah, 2004: 41) anak puer berada pada tahap moralitas konvensional, pada tahap tiga dan empat.

1. Tahap tiga: memperhatikan citra “anak baik” dengan konsep moralnya:

- 1) Anak dan remaja berperilaku sesuai dengan aturan, patokan moral agar memperoleh persetujuan orang dewasa, bukan untuk menghindari hukuman.
 - 2) Perbuatan baik atau buruk dinilai berdasarkan tujuannya. Jadi, perkembangan kesadaran terhadap perlunya aturan.
2. Tahap empat: memperlihatkan hukum dan peraturan
- 1) Anak dan remaja memiliki sikap pasti terhadap wewenang dan peraturan
 - 2) Hukum harus ditaati oleh semua orang

Saat siswa SD mulai memasuki kelas tinggi, kode moral siswa sangat dipengaruhi oleh standar moral dari kelompok tempat siswa mengidentifikasi diri, namun tidak berarti siswa meninggalkan kode moral keluarga. Jika siswa harus memilih, siswa akan mengikuti standar-standar geng untuk mempertahankan statusnya dalam gang.

7. Perkembangan Religi

Pada anak puer, gambaran-gambaran fantasi saat duduk di kelas rendah mengenai surga, neraka dan Tuhan menjadi semakin berkurang (Kartono, 1999: 139). Hal tersebut disebabkan karena minatnya telah beralih pada realitas di sekitar dirinya sehingga anak puer tidak mempunyai waktu untuk menyibukkan diri dengan masalah di balik kehidupan, namun tidak berarti minat religius siswa SD hilang sama sekali.

Pendidikan agama pada masa SD hendaknya tidak dilaksanakan dengan kekerasan, ancaman dan paksaan untuk melakukan ritual-ritual keagamaan, tetapi diberikan sesuai dengan tingkat perkembangan religi siswa SD misalnya dengan cara

mengembangkan wawasan pemahaman, pembiasaan mengamalkan ibadah atau akhlak yang mulia dan sikap apresiatif terhadap ajaran agama.

8. Tugas Perkembangan anak SD

Havighurst (Hurlock, 2003:10) menjelaskan tugas-tugas perkembangan pada masa sekolah (6-12 tahun) yaitu:

a. Belajar memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan.

Melalui pertumbuhan fisik dan otak, siswa belajar dan berlari semakin stabil, makin mantap dan cepat. Pada masa sekolah anak sudah sampai pada taraf penguasaan otot, sehingga sudah dapat berbaris, melakukan senam pagi dan permainan-permainan ringan, seperti sepak bola, loncat tali, berenang, dan sebagainya.

b. Belajar membentuk sikap yang sehat terhadap dirinya sendiri sebagai makhluk biologis.

Hakikat tugas ini adalah 1) mengembangkan kebiasaan untuk memelihara badan, meliputi kebersihan, keselamatan diri, dan kesehatan; 2) mengembangkan sikap positif terhadap jenis kelaminnya (pria atau wanita) dan juga menerima dirinya (baik rupa wajahnya maupun postur tubuhnya) secara positif.

c. Belajar bergaul dengan teman-teman sebaya.

Yakni belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang baru serta teman-teman sebayanya. Pergaulan anak di sekolah atau teman sebayanya mungkin diwarnai perasaan senang, karena secara kebetulan temannya itu berbudi baik, tetapi mungkin juga diwarnai oleh perasaan tidak senang karena teman sepermainannya suka mengganggu atau nakal.

d. Belajar memainkan peranan sesuai dengan kelaminnya.

Apabila anak sudah masuk sekolah, perbedaan jenis kelamin akan semakin tampak. Dari segi permainan umpamanya akan tampak bahwa anak laki-laki tidak akan memperbolehkan anak perempuan mengikuti permainannya yang khas laki-laki, seperti main kelereng, main bola, dan layang-layang.

e. Belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung.

Salah satu sebab masa usia 6-12 tahun disebut masa sekolah karena pertumbuhan jasmani dan perkembangan rohaninya sudah cukup matang untuk menerima pengajaran. Untuk dapat hidup dalam masyarakat yang berbudaya, paling sedikit anak harus tamat Sekolah Dasar, karena dari Sekolah Dasar anak sudah memperoleh keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung.

f. Belajar mengembangkan konsep sehari-hari.

Apabila kita telah melihat sesuatu mendengar, mengecap, mencium, dan mengalami, tinggalah suatu ingatan pada kita. Ingatan mengenai pengamatan yang telah lalu itu, disebut konsep (tanggapan). Demikianlah kita mempunyai tanggapan tentang ayah, ibu, rumah, pakaian, buku, sekolah, dan juga mengenai gerak-gerik yang dilakukan seperti berbicara, berjalan, berenang dan menulis. Bertambahnya pengalaman akan menambah perbendaharaan konsep pada anak.

g. Mengembangkan kata hati.

Hakikatnya ialah mengembangkan sikap dan perasaan yang berhubungan dengan norma-norma agama. Hal ini menyangkut penerimaan dan penghargaan terhadap aturan agama (moral) disertai dengan perasaan senang untuk melakukan atau tidak melakukannya.

h. Belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi.

Hakikatnya yaitu untuk dapat menjadi orang yang berdiri sendiri, dalam arti dapat membuat rencana berbuat untuk masa sekarang dan masa yang akan datang, bebas dari pengaruh orang tua dan orang lain.

i. Mengembangkan sikap yang positif terhadap kelompok sosial dan lembaga-lembaga.

Hakikatnya ialah mengembangkan sikap sosial yang demokratis dan menghargai orang lain.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Kata “stres” berasal dari bahasa Latin, yaitu *strictus* yang berarti ketat atau sempit, dan menjadi kata kerja *stringere* yang artinya “mengetatkan” (*tighten*). Sedangkan dalam bahasa Inggris *stress* berarti tekanan atau ketegangan. Lebih lanjut dalam Kamus Lengkap Psikologi (Chaplin, 1993: 488), “stres diartikan sebagai suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis”.

Para ahli sendiri mendefinisikan stres secara berbeda-beda. Sebagian ada yang memandangnya sebagai stimulus, respon bahkan sebagai proses interaksi (Smet, 1994: 108-109).

1. Pandangan yang menitikberatkan pada lingkungan dan menggambarkan stres sebagai stimulus. Contoh kejadian pada orang-orang yang mempunyai pekerjaan dengan tingkatan stress yang tinggi. Orang-orang yang demikian ini akan merasa tegang dan tidak enak.

2. Pandangan yang memfokuskan pada reaksi seseorang terhadap stressor dan menggambarkan stres sebagai respon. Sebagai contoh: seseorang akan merasa stress bila disuruh memberikan pidato di depan suatu pertemuan. Respon yang dialami itu mengandung dua komponen, yaitu: (1) komponen psikologis, yang meliputi: perilaku, pola pikir, emosi dan perasaan stress, (2) komponen fisiologis, berupa rangsangan-rangsangan fisik yang meningkat, seperti: jantung berdebar-debar, mulut menjadi kering, perut mulas, badan berkeringat. Respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap stressor ini disebut *strain* atau ketegangan.
3. Stres dipandang sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan (variabel interaktif), yang meliputi dua teori yaitu: a. teori interaksional, yang memfokuskan pembahasannya pada aspek-aspek: keterkaitan antara individu dengan lingkungannya dan hakikat hubungan antara tuntutan pekerjaan dengan kebebasan mengambil keputusan; b. teori transaksional, yang memfokuskan pembahasannya kepada aspek-aspek kognitif dan afektif individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya, serta gaya-gaya *coping* yang dilakukannya.

Definisi stres menurut para ahli, sebagai berikut:

1. Robert A. Baron (1995: 503) menyebutkan bahwa stres adalah suatu proses reaksi yang terjadi ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang mengganggu atau mengancam fungsi fisik dan psikis individu.
2. Sarafino (1994: 74) mengartikan stres sebagai situasi yang muncul ketika seseorang bertransaksi dengan lingkungannya yang akan mempengaruhi penilaian individu akan ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi (baik

nyata ataupun khayalan) dengan sumber-sumber yang dimiliki, baik biologis, psikologis maupun sistem sosial.

3. M. Surya (2003: 196) menyatakan bahwa stres merupakan:
 - a. keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.
 - b. respon dari diri seseorang untuk menjaga keseimbangan terhadap tantangan yang datang dari dalam atau di luar dirinya
4. Syamsu Yusuf LN & Juntika Nurihsan (2005: 252) memberi pengertian stres sebagai perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stressor (stimulus yang bersifat peristiwa, objek atau orang) yang dinilai mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi atau respon fisik maupun psikis individu terhadap stressor (stimulus berupa peristiwa, keadaan, objek maupun orang yang dinilai individu sebagai sesuatu yang mengancam, mengganggu, membebani atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidupnya).

2. Mekanisme Stres

Secara garis besar, mekanisme terjadinya stres dibagi ke dalam dua model, yaitu:

a. Respon Fisik Terhadap Stressor

Melalui penelitian, Hans Selye seorang ahli Endokrinologi menemukan bahwa respon melawan atau melarikan diri (*fight or flight response*) hanya awal dari serangkaian reaksi fisik ketika stres berlangsung lama (Selye, 1956, 1976, 1985 dalam Sarafino, 1994:79). Selye menamakan rangkaian reaksi fisiologis ini dengan istilah *General Adaptation Syndrome* (GAS)/ Sindrom Adaptasi Umum.

Sindrom Adaptasi Umum terdiri dari tiga tahap (Sarafino, 1994: 79-80), yaitu:

1) Alarm Reaction / Reaksi Khawatir

Tahap pertama dari GAS menyerupai respon *fight or flight* terhadap situasi bahaya. Fungsinya memobilisasi sumber-sumber yang ada dalam tubuh. Pada reaksi khawatir, yang paling awal timbul adalah ukuran tekanan darah, misalnya untuk sementara tekanan darah turun dibawah normal, tapi kemudian dengan cepat naik diatas normal. Hal tersebut terjadi akibat pelepasan hormon-hormon oleh sistem endokrin: kelenjar di bawah otak mengeluarkan ACHT (*Adrenocorticotropic hormon*) yang menyebabkan pelepasan epinephrine, nor epinephrine dan kortisol dalam jumlah banyak oleh kelenjar adrenal ke dalam aliran darah. Akhirnya, tubuh dimobilisasi secara penuh untuk melawan stressor dengan kuat. Akan tetapi tubuh tidak dapat mempertahankan intensitas reaksi khawatir dalam jangka waktu yang panjang. Beberapa organ tubuh yang telah mengalami reaksi khawatir terhadap stressor yang sangat hebat secara berkepanjangan dan sulit untuk diatasi, maka organ-organ tersebut dalam beberapa jam atau hari akan mengalami kerusakan bahkan dapat terjadi kematian.

2) Tahap Perlawanan

Reaksi fisiologis memasuki tahap perlawanan, bila stressor yang hebat terus berlanjut tapi tidak cukup kuat untuk menyebabkan kematian. Pada tahap ini, tubuh berusaha untuk beradaptasi terhadap stressor. Reaksi tubuh sedikit menurun walaupun masih tinggi di atas normal, dan tubuh mengisi lagi hormon-hormon yang telah dilepaskan kelenjar adrenal. Organ-organ tubuh bagian luar dapat saja memperlihatkan tanda-tanda terjadinya stres, meskipun reaksi fisiologis ini terus berlanjut. Kemampuan organ tubuh untuk melawan stressor yang baru akan menurun, bila stres terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Menurut Selye salah satu bukti menurunnya kemampuan perlawanan ini adalah organ-organ tubuh menjadi semakin mudah diserang berbagai penyakit, yang Selye namai sebagai penyakit adaptasi (*diseases of adaptation*). Penyakit-penyakit tersebut meliputi penyakit kulit (borok/bisul), tekanan darah tinggi, asma, dan penyakit-penyakit lainnya yang muncul akibat menurunnya fungsi kekebalan tubuh.

3) Tahap Kelelahan

Reaksi fisiologis yang terus menerus terjadi akibat stres yang terus berulang atau stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama semakin memperlemah sistem kekebalan tubuh dan menguras cadangan energi dalam tubuh sampai perlawanan sangat menipis, sehingga tahap kelelahanpun terjadi. Stres yang terus berlanjut menimbulkan berbagai penyakit dan meningkatkan kerusakan-kerusakan fisiologis, sehingga kematian dapat mungkin terjadi pada tahap kelelahan.

b. Model Penilaian Kognitif (Cognitive Appraisal)

Istilah penilaian kognitif (cognitive appraisal) diperkenalkan oleh Richard Lazarus yang menjelaskan individu akan menilai suatu tuntutan atau peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalam kehidupannya sebagai sesuatu yang mengganggu, mengancam atau menantang dan determinasi mereka tentang apakah mereka memiliki sarana dan kemampuan untuk menghadapi tuntutan atau peristiwa-peristiwa itu secara efektif (Santrock, 1995:302). Penilaian individu terhadap peristiwa yang dapat menyebabkan stres dilakukan melalui dua langkah, yaitu penilaian awal (primary appraisal) dan penilaian kedua (secondary appraisal).

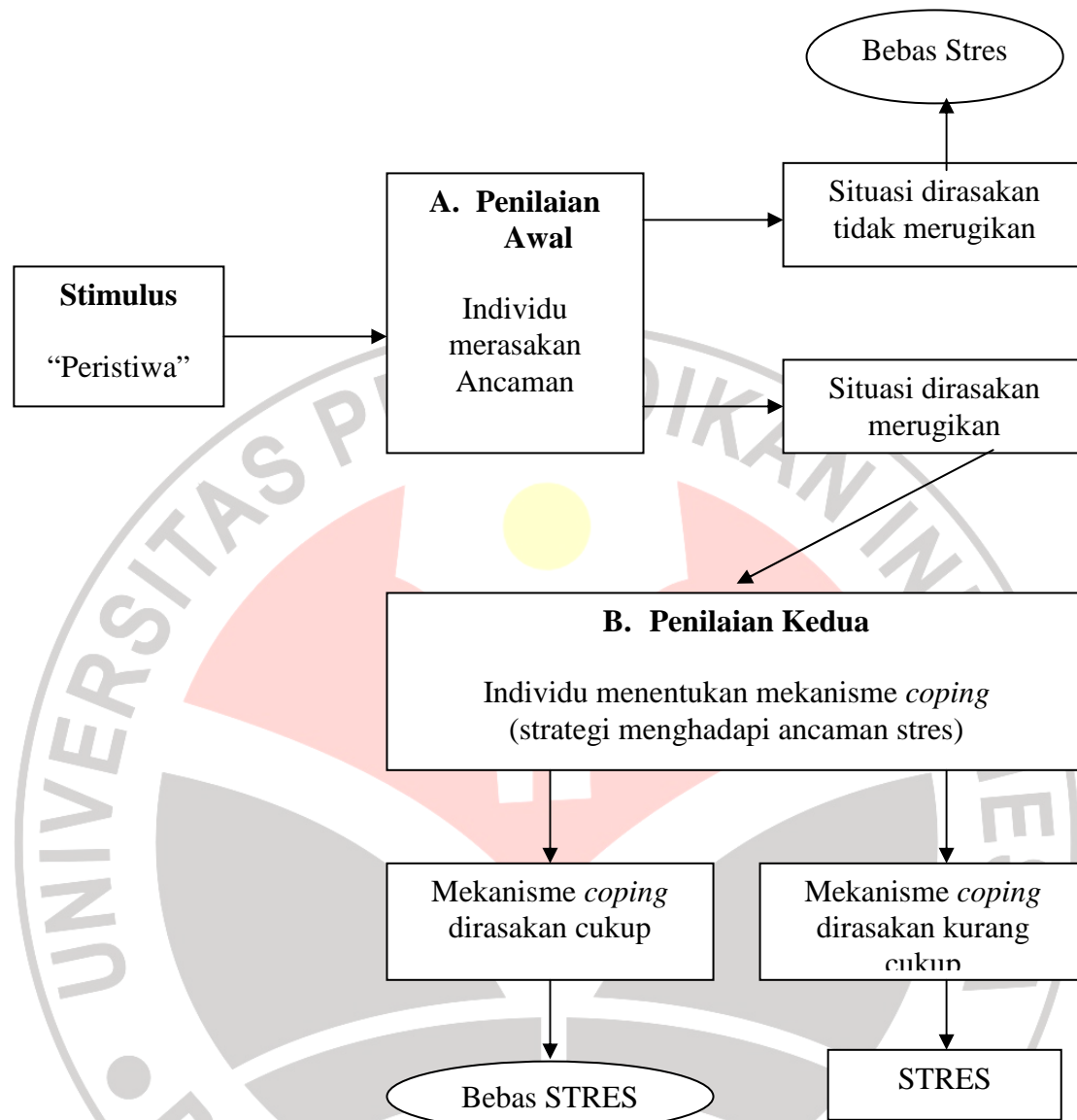
1. Tahap yang pertama yaitu proses penilaian awal (*primary appraisal*).

Dalam tahap ini individu merasakan suatu peristiwa sebagai suatu gangguan yang mengancam, jika pada proses selanjutnya individu merasakan proses tersebut tidak merugikan dirinya maka individu terbebas dari stres. Namun jika individu merasakan situasi tersebut mengancam dirinya maka proses dilanjutkan pada tahap penilaian kedua.

2. Penilaian kedua (*secondary appraisal*)

Individu akan menilai ketersediaan sumber *coping*, yaitu strategi atau mekanisme individu dalam menghadapi ancaman stres. Jika mekanisme *coping* diperkirakan cukup, maka individu bebas dari stress. Namun jika mekanisme *coping* dirasakan tidak cukup, maka terjadilah stress.

Mekanisme penilaian kognitif terhadap stres digambarkan oleh Robert A Baron (1995:505) dalam bagan 2.1.



Bagan 2.1
Mekanisme Stres Berdasarkan Penilaian Kognitif

Model kedua menjelaskan mekanisme stres berdasarkan penilaian kognitif terhadap suatu stimulus sangat menentukan stres tidaknya seorang individu. Akibat berbagai penilaian terhadap stres, muncullah dua kondisi stres yang berbeda, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah kondisi stres yang memberikan pengaruh positif bagi individu, jika sebuah stressor diinterpretasikan sebagai tantangan sehingga dapat meningkatkan motivasi individu yang bersangkutan untuk dapat

menyelesaikannya dengan baik. *Distress* adalah stres yang memberikan pengaruh buruk atau negatif. *Distress* terjadi ketika individu menginterpretasikannya sebagai sebuah ancaman, hambatan, atau gangguan sehingga individu akan selalu merasa ketakutan dan semakin menurunkan motivasinya untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut.

Lebih lanjut M. Surya (2003: 198) menjelaskan tiga pola individu dalam menghadapi stres, yaitu:

- a. Pola Sehat, merupakan pola menghadapi stres yang terbaik yaitu dengan kemampuan mengelola perilaku dan tindakan sehingga adanya stres tidak menimbulkan gangguan akan tetapi menjadikan lebih sehat dan berkembang. Mereka yang digolongkan kelompok ini biasanya mampu mengelola waktu dan kesibukan dengan cara yang baik dan teratur sehingga ia tidak perlu merasa ada sesuatu yang menekan meskipun sebenarnya tantangan dan tekanan sesungguhnya cukup banyak.
- b. Pola harmonis, merupakan pola menghadapi stres dengan mengelola waktu dan kegiatan secara harmonis dan tidak menimbulkan berbagai hambatan. Dalam pola ini, individu mampu mengendalikan berbagai kesibukan dan tantangan dengan cara mengatur waktu secara teratur. Iapun selalu menghadapi berbagai tugas secara tepat dan kalau perlu ia mendelegasikan tugas-tugas tertentu kepada orang lain dengan memberikan kepercayaan yang penuh. Dengan demikian akan terjadi keharmonisan dan keseimbangan antara tekanan yang diterima dengan reaksi yang diberikan. Demikian juga terdapat keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan.

c. Pola patologis merupakan pola menghadapi stres dengan berdampak berbagai gangguan baik fisik maupun sosial, psikologis. Dalam pola ini, individu akan menghadapi berbagai tantangan dengan cara-cara yang tidak memiliki kemampuan dan keterampilan mengelola tugas dan waktu. Cara ini dapat menimbulkan reaksi-reaksi yang berbahaya karena bisa menimbulkan berbagai masalah-masalah yang lebih buruk

3. Tahapan Stres

Robert J. Van Amberg (Hawari, 1997: 51) membagi proses terjadinya stres kedalam enam tahapan, yaitu:

Stres tingkat I, merupakan tahap stres yang paling ringan, ditandai dengan semangat besar, penglihatan tajam tidak seperti biasanya, energi berlebihan dan sering merasa gugup. Pada tahapan ini biasanya menyenangkan dan individu menjadi bertambah semangat, tapi tanpa disadari sebenarnya cadangan energinya semakin menurun.

Stres tingkat II, pada tahap ini, dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang. Cadangan energi mulai menurun dan muncul gejala-gejala sebagai berikut: merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari, kadang-kadang terdapat gangguan sistem pencernaan (perut kembung), jantung berdebar, perasaan tegang pada otot punggung dan leher, serta perasaan yang tidak bisa santai.

Stres tingkat III, tahap ini, keluhan kelelahan makin tampak, ditandai gejala: gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mules, sering merasa ingin buang air kecil), otot-otot terasa tegang, perasaan tegang yang makin meningkat, gangguan tidur

(sukar tidur, sering terbangun tengah malam dan sukar tidur kembali, bangun terlalu pagi), badan terasa sempoyongan, merasa mau pingsan.

Stres tingkat IV, tahap ini, memperlihatkan keadaan yang makin buruk, ditandai gejala yang mengkhawatirkan, untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sebaliknya. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, kehilangan pergaulan sosial. Tidur semakin sukar, mimpi buruk dan sering terbangun dini hari. Perasaan negativistik, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, serta munculnya perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

Stres tingkat V, pada tahap ini, keadaan lebih buruk dari tahap sebelumnya. Adanya kelelahan yang mendalam (Physical & psychosocial exhaustion). Untuk mengerjakan pekerjaan ringan mulai tidak mampu. Adanya gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan sakit usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya terlalu sering buang air besar. Perasaan takut yang makin menjadi serta sikap panik menghadapi situasi apapun.

Stres tingkat VI, tahap ini merupakan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Gejala yang muncul makin buruk dan mengkhawatirkan, yaitu: debar jantung terasa amat keras yang disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan cukup tinggi dalam peredaran darah, nafas terasa sesak, badan gemetar, tubuh dingin, dan keringat bercucuran, tubuh terasa tidak bertenaga bahkan untuk beban yang ringan sekalipun, pingsan atau *collaps*.

4. Gejala Stres Pada Siswa SD

Arnold (1990: 224), Lucia RM Royanto (www.kompas.com) dan Evita Adnan M.Psi (www.inspirekidsmagazine.com) mengemukakan beberapa gejala yang muncul pada fisik, perilaku, pikiran dan emosi siswa SD yang mengalami stres, yaitu:

a. Gejala Fisik/ Fisiologis

Ditandai dengan sakit kepala (migraine) dan rasa sakit lainnya (pegal-pegal pada leher, bahu, punggung, dll), pusing kepala, pembesaran pupil mata, rasa sakit pada rahang, gigi gemertak, bunyi denging di telinga, kram perut, mual-mual, mulut dan kerongkongan kering, kesulitan bernafas, jantung berdebar, tangan dingin dan berkeringat, sering buang air kecil, diare/ konstipasi (susah buang air besar), gangguan kulit/ gatal-gatal, badan menggigil, *tic*, bersin-bersin, kejang-kejang, gangguan motorik, kelelahan kronis, otot terasa tegang, peningkatan sensitifitas terhadap cahaya dan suara, menurunnya immunitas tubuh sehingga mudah terserang penyakit.

b. Perilaku/ tindakan

Ditandai dengan mundur ke arah perilaku yang *infantile* (kekanak-kanakan) seperti: ngompol, menggigit kuku, menghisap jempol; sulit berhubungan dengan teman sebaya; mencari perhatian berlebihan; tertawa-tawa atau malah tegang berlebihan; penolakan yang berlebihan atau bersikap apatis (menarik diri/ melawan); perubahan perilaku yang mencolok; makan dan tidur berlebihan atau bahkan sulit makan dan tidur; sering menarik telinga, rambut dan pakaian; sering melamun;

mutisme (adanya perbedaan sikap antara di sekolah dan di rumah); tidak suka mengubah rutinitas sehari-hari;

c. Pikiran

Ditandai dengan sulit memusatkan perhatian (tidak mampu berkonsentrasi) di sekolah; prestasi belajar menurun; mencari alasan untuk bolos sekolah pada hari-hari tertentu; ketakutan dengan penyebab yang tidak masuk akal, sulit menentukan pilihan, kecenderungan lupa/mudah lupa, menurunnya daya ingat, merasa kehilangan harapan, merasa tidak berdaya, putus asa, berfikir negatif, menyalahkan diri sendiri, bingung / pikiran kacau, kehilangan rasa humor yang sehat, penurunan inisiatif.

d. Emosi/ perasaan

Ditandai dengan mudah marah tanpa alasan yang jelas; tidak bergairah; tidak sabar dan terburu-buru; cengeng; kagetan; kehilangan minat untuk pergi ke sekolah; cemas; selalu menuntut pembenaran; membenci sekolah; mudah merasa terganggu hanya karena perselisihan yang tidak penting; ketakutan bila disuruh melakukan sesuatu yang baru; sangat sensitif terhadap kritikan; malu untuk berhubungan dengan orang lain

5. Faktor-Faktor Penyebab Stres

a. Pengertian Faktor Penyebab Stres

Secara umum stres terjadi jika seseorang dihadapkan pada stimulus berupa peristiwa, objek atau orang yang dinilai mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya. Peristiwa, objek atau orang tersebut dinamakan stressor.

Para ahli memberikan pengertian stressor secara berbeda-beda. Berikut beberapa pengertian faktor penyebab stres (stressor) menurut para ahli, yaitu:

1. Daniel Giordano dan George Everly (1979:14) menyebutkan bahwa stressor adalah suatu kejadian atau kondisi yang dapat berupa aspek fisik, sosial, atau psikologis meliputi perasaan hati, serta imajinasi dan hal tersebut memicu reaksi stres.
2. Robert A Baron (1995:503) mengartikan stressor sebagai kejadian atau situasi dalam lingkungan kita yang dapat menyebabkan stres.
3. Robert S. Fieldman (1989, 190) menyebutkan bahwa stressor adalah suatu keadaan atau suatu kejadian yang dapat menimbulkan stres.
4. Yusuf & Nurihsan (2005: 252) mengartikan stressor sebagai stimulus yang berupa peristiwa, objek atau orang yang dinilai mengancam, mengganggu, membebani atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidup seseorang.
5. Hardjana (Pitaloka, 2005:31) mengatakan bahwa stres bersumber dari dalam dan luar diri seseorang. Sumber stres yang berasal dari dalam diri seseorang adalah seperti: stres yang disebabkan oleh penyakit (illness) dan pertentangan (conflict), sedangkan stres yang bersumber dari luar individu adalah: keluarga, lingkungan fisik, dan lingkungan kerja.

Berdasarkan beberapa pernyataan para ahli, dapat disimpulkan bahwa stressor (faktor-faktor penyebab stres) adalah suatu keadaan/kejadian/situasi yang dapat bersifat internal maupun eksternal individu yang dapat berupa aspek fisik, sosial, maupun psikologis, sehingga hal-hal tersebut dapat menyebabkan atau menimbulkan stres.

b. Faktor- Faktor Penyebab Stres

Beberapa ahli mengklasifikasikan faktor penyebab stres atau sumber stres ini kedalam penggolongan yang berbeda. Lazarus & Folkman (Sarafino,1994: 77), membagi sumber stres menjadi: 1) faktor personal (individu) yang terdiri dari: kecerdasan, motivasi dan karakteristik kepribadian; 2) faktor situasi yang terdiri dari: tuntutan yang berlebihan, transisi dalam kehidupan (salah satunya masa pubertas), ambiguitas (ketidakjelasan), rangsangan yang tidak memadai, situasi yang tidak diinginkan dan peristiwa yang tidak dapat dikendalikan..

Jacqueline M Atkinson (1991:63) menyebutkan sumber stres dibagi menjadi dua, yaitu: 1) sumber yang berasal dari luar diri (faktor eksternal) yang terdiri dari: lingkungan fisik, karakteristik pekerjaan, dan lingkungan sosial budaya; 2) sumber dari dalam diri (faktor internal) yaitu: keadaan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

Mahfud An (Andriani, 2003: 23) menyebutkan stres dapat bersumber dari diri sendiri (internal source) yang terdiri dari: 1) intelektual, 2) motivasi, 3) kepribadian; dan dapat pula bersumber dari lingkungannya (eksternal source) yang terdiri dari: 1) lingkungan keluarga, 2) lingkungan kerja, dan 3) lingkungan hidup.

Dari pendapat-pendapat diatas, ada beberapa kesamaan mengenai faktor penyebab stres seperti yang dikemukakan oleh Andriani (2003:24) yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Penyebab Makro/Stressor Personal/Kejadian dalam kehidupan

Riset yang dilakukan T.H Holmes dan Richard Rahe (Atkinson, 1953: 342-344) berpendapat bahwa setiap perubahan besar dalam kehidupan seseorang dapat

menjadi sumber stres. Peristiwa besar dalam kehidupan tersebut dibuat dalam *Life Event Scale* yang tersaji pada tabel 2.3. Peristiwa kehidupan diberi peringkat menurut peristiwa yang paling menimbulkan stres (kematian suami/istri) sampai yang paling kecil menimbulkan stres (pelanggaran hukum ringan).

Tabel 2-3
Life Event Scale
(Peristiwa Kehidupan Yang Dapat Menyebabkan Stress Pada Individu)

No	Peristiwa Kehidupan	Nilai Perubahan Kehidupan (%)
1.	Kematian suami/istri	100
2.	Perceraian	73
3.	Hidup terpisah dalam perkawinan	65
4.	Hukuman Penjara	63
5.	Kematian anggota keluarga dekat	63
6.	Luka atau sakit (diri sendiri)	53
7.	Perkawinan	50
8.	Dipecat dari pekerjaan	47
9.	Rukun kembali antara suami istri	45
10.	Pensiun	45
11.	Perubahan kesehatan anggota keluarga	44
12.	Kehamilan	40
13.	Masalah seksual	39
14.	Mendapat anggota keluarga baru	39
15.	Penyesuaian kembali dalam bisnis	39
16.	Perubahan situasi keuangan	38
17.	Kematian teman dekat	37
18.	Perubahan bidang pekerjaan	36
19.	Penyitaan barang yang digadaikan	30
20.	Perubahan tanggung jawab pada pekerjaan	29
21.	Masalah dengan keluarga suami/istri	29
22.	Prestasi hebat seseorang	28
23.	Istri mulai atau berhenti bekerja	26
24.	Mulai atau mengakhiri sekolah	26
25.	Perubahan kondisi kehidupan	25
26.	Mengubah kebiasaan pribadi	24
27.	Masalah dengan bos	23
28.	Pindah rumah	20
29.	Pindah sekolah	20
30.	Pindah rekreasi	19
31.	Perubahan kegiatan keagamaan	19
32.	Perubahan kegiatan social	18

33.	Perubahan kebiasaan tidur	16
34.	Perubahan kebiasaan makan	15
35.	Liburan	13
36.	Natal	12
37.	Pelanggaran hukum ringan	11

2) Penyebab Mikro/Kejadian Kecil dalam Kehidupan Sehari-hari

Kejadian-kejadian besar dalam kehidupan seperti kematian orang yang paling dekat, merupakan hal yang dapat menimbulkan stres, meskipun hal tersebut relatif jarang terjadi. Disamping kejadian-kejadian besar dalam kehidupan, dalam kehidupan keseharian-pun sering terdapat sumber-sumber stres yang kecil. Kejadian yang tergolong kecil ini dapat muncul dengan intensitas yang kecil namun dengan frekuensi yang sering.

Studi yang menyebutkan kejadian kecil dalam kehidupan sehari-hari merupakan faktor penyebab stres, ditemukan dan diajukan oleh beberapa studi yang dilakukan oleh Lazarus, Dkk (Baron, 1995:509). Riset dilakukan dengan menyusun suatu skala yang menunjukkan kejadian-kejadian kecil yang telah dialami oleh seorang individu pada beberapa bulan terakhir kehidupannya. Item-item yang termasuk kedalam skala ini merupakan kejadian-kejadian yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari seperti: melakukan terlalu banyak pekerjaan, berbelanja dan masalah keuangan.

Kejadian-kejadian kecil dalam kehidupan sehari-hari relatif lebih kecil jika dibandingkan dengan studi mengenai perubahan nilai dalam kehidupan yang dilakukan oleh Holmes dan Richard Rahe. Skor skala kejadian sehari-hari dihubungkan dengan simtom-simtom psikologis, maka korelasi positif yang kuat

diperoleh (Baron, 1995: 509) intinya, stres yang dialami oleh seseorang dilaporkan sebagai akibat dari kejadian-kejadian kecil sehari-hari yang dialaminya.

3) Lingkungan Hidup

Beberapa kejadian bencana/kerusakan alam, dapat menjadi faktor penyebab stres yang tinggi. Hingga saat ini, lingkungan alam tidak dipelajari secara sistematis, karena hal tersebut jarang terjadi dan merupakan kejadian yang tidak bisa diperkirakan (Baron 1995:509). Orang-orang yang telah menjadi korban atau mendapatkan musibah bencana alam sering mendapatkan pengalaman psikologis yang keras, yang disebut dengan *Post Traumatic Stress Disorder*, maka para psikolog tertarik untuk mempelajarinya (Baron, 1995: 510)

Secara umum dilaporkan masalah psikologis yang diderita setelah mengalami pengalaman psikologis yang keras ketika terjadi bencana alam dalam skala yang besar meliputi: mimpi buruk, selalu mengingat-ingat kejadian buruk dimasa lalu, distress, mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, dan kehilangan keterlibatan sosial secara umum. (Baron, 1995:510)

4) Lingkungan kerja

Sebagian besar orang dewasa, lebih banyak menghabiskan waktunya di tempat kerja dibanding dengan aktivitas lainnya, oleh sebab itu tidak mengherankan jika pekerjaan atau karir merupakan sumber utama stress. beberapa hal yang dapat menimbulkan stres ditempat kerja yaitu : Pelecehan seksual, pekerjaan yang terlalu menumpuk, diminta mengerjakan pekerjaan yang banyak dalam waktu yang singkat, bahkan sampai melakukan terlalu sedikit pekerjaan dari yang seharusnya-pun dapat menimbulkan stres karena dapat menimbulkan perasaan jenuh dan bosan.

Beberapa faktor lain yang dapat menimbulkan stres ditempat kerja diantaranya: adanya konflik peranan, terlalu banyak keinginan atau harapan dari sekelompok orang yang berbeda, seperti contohnya seorang atasan yang menginginkan bawahannya mengerjakan tugas dengan sebaik-baiknya, tetapi dalam kondisi ia menginginkan efisiensi dalam berbagai bidang. Hal ini dapat menimbulkan stres baik dari pihak karyawan maupun atasannya.

Faktor lingkungan kerja lainnya yang terkadang dapat menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi yaitu melibatkan penilaian terhadap suatu pekerjaan. Jika seorang karyawan menerima hal tersebut sebagai suatu yang adil, maka tingkat stres seorang karyawan menjadi rendah, namun jika karyawan menilai hal tersebut sebagai hal yang kurang adil, maka hampir dapat dipastikan jika tingkat stresnya menjadi tinggi. Selain itu, tidak seorangpun ingin merasakan suatu penghargaan (pengangkatan, promosi, bonus) maupun hukuman (Skorsing, mutasi, penurunan jabatan) disampaikan dengan cara yang tidak adil.

C. Faktor-faktor Penyebab Stres Pada Siswa SD

1. Aspek Fisik

Akhir masa sekolah merupakan masa peralihan menuju fase pubertas. Sarafino (1984) menyebutkan bahwa "Masa peralihan dalam kehidupan cenderung berdampak stres, salah satunya masa peralihan menuju pra pubertas". Masa transisi tersebut memunculkan sejumlah perubahan dan tuntutan baru dalam kehidupan, salah satunya perubahan yang terjadi pada fisik siswa. Lebih lanjut Hurlock (1980: 94) menyatakan perbedaan perubahan dalam penampilan anak laki-laki dan anak

perempuan menimbulkan keprihatinan siswa tentang kenormalan ciri-ciri fisik yang berbeda.

Bagi seorang anak, reaksi yang diperlihatkan oleh teman sebayanya terhadap ukuran tubuhnya mempunyai makna yang sangat penting. Siswa yang berat tubuh atau tingginya berbeda dari temannya akan merasa ada kelainan pada dirinya. (Hurlock, 1978: 120).

Perubahan proporsi tubuh yang dialami anak puer mengakibatkan anak kehilangan kendali terhadap tubuh sendiri. Anak puer seringkali menunjukkan sikap yang terlalu merisaukan proporsi tubuhnya yang sedang tidak seimbang. Anak-anak yang berpenampilan kurang menarik karena proporsi tubuhnya seringkali memancing reaksi kurang senang dari teman-temannya. Reaksi ini sering ditanggapi anak sebagai sikap penolakan dari lingkungan sosialnya. (Hurlock, 1987: 123).

Disproporsi tubuh, tangan, kaki dan hidung yang besar, lengan dan tungkai kaki yang panjang, bahu yang kecil, dan mungkin dagu yang masuk ke dalam, yang semuanya merupakan ciri-ciri masa puer membuat anak menjadi ragu apakah tubuhnya akan tampak seperti orang normal

Ciri-ciri seks sekunder, pada anak laki-laki terutama terganggu oleh lambatnya pertumbuhan rambut wajah, suara yang serak dan pecah karena adanya perubahan suara dan perkembangan yang lambat dari otot-otot bahu dan daerah lengan. Sedangkan pada anak perempuan, karena payudara pada waktu mulai berkembang berbentuk kerucut, anak perempuan ragu apakah penampilannya akan menjadi normal dan prihatin kalau-kalau penampilannya tidak feminim. Anak puer

juga prihatin pada pinggul akan menjadi terlalu besar untuk tubuhnya dan apakah wajahnya akan ditumbuhi kumis dan jenggot.

Keadaan kesehatan yang buruk juga dapat menyebabkan stres pada siswa SD. Hurlock (1980:173) menyatakan bahwa “kesehatan yang buruk dan cacat-cacat fisik menghalangi anak untuk bermain dengan teman-teman dan menyebabkan anak merasa rendah diri dan terbelakang”. Lebih lanjut, Hurlock (1980:176) menyatakan “penyakit mengganggu keseimbangan tubuh, menjadikan anak mudah marah, menuntut dan sulit”. Kalau penyakitnya berlangsung lama siswa akan tertinggal dalam pelajaran sekolah dan dalam keterampilan bermain.

Hurlock (1980:135) menyatakan “sebagian besar anak yang mempunyai cacat tubuh kurang mampu mengadakan penyesuaian yang positif, lalu mengembangkan sikap menyerah, tidak mampu, dan merasa rendah diri bahkan ada yang merasa sangat sial”. Cacat tubuh seperti: gigi berlubang, kurang jelas pendengaran dan penglihatan, gangguan saraf, gangguan tulang, gangguan jantung, gangguan dalam bicara, sumbing, lidah pendek, tanda yang dibawa sejak lahir (misalnya tompel), bentuk tubuh yang abnormal (misalnya jumlah jari yang kurang, juling, bongkok, telinga salah bentuk), bekas luka bakar.

2. Aspek Kognitif

Menurut Piaget (Monks, 1999: 227), anak puer berada pada tahap kognitif operasional konkrit menuju operasional formal dalam berfikir, yaitu suatu masa semakin jelasnya konsep yang pada awal masa kanak-kanak merupakan konsep yang samar-samar dan tidak jelas. Kemampuan-kemampuan siswa yang berkembang adalah cara berfikir yang semakin kritis, dengan mengajukan pertanyaan teoritis

mengenai sebab-sebab dan akibat-akibat dengan menentang pendapat-pendapat orang dewasa dengan identifikasi mengacu kepada kelompok sebaya.

Menurut Setiawan Budiutomo dan Grand Brecht (Andriani, 2003: 31) belum tercapainya tahap perkembangan kognitif tersebut memunculkan pemikiran-pemikiran yang negatif seperti : kebiasaan menunda, kelemahan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan lupa atau lemahnya daya ingat, kesulitan untuk berkonsentrasi, kehilangan harapan, berfikir negatif, putus asa, menyalahkan diri sendiri, dan kebingungan.

3. Aspek Kepribadian

Friedman dan Rosenman (Rita L Atkinson, 1993), mengembangkan suatu pendekatan untuk meramalkan munculnya stres dan penyakit jantung. Berdasarkan hasil penelitian, dikenalkan dua tipe kepribadian yang memiliki pola perilaku berbeda yaitu pola perilaku tipe A dan tipe B, yang kemudian disebut kepribadian tipe A dan tipe B.

Kepribadian tipe A merupakan suatu tingkah laku emosi yang kompleks, dan dapat diobservasi pada seorang individu yang agresif, berusaha mencapai prestasi terbaik dalam waktu yang terlalu sempit, jika diperlukan akan melawan usaha orang lain atau sesuatu yang menghalanginya .

Terdapat beberapa komponen karakteristik dari kepribadian tipe A. Individu yang memiliki lebih banyak karakteristik tersebut, maka individu tersebut termasuk ke dalam tipe kepribadian A. Individu termasuk kedalam tipe kepribadian B, bila terdapat sedikit karakteristik kepribadian tipe A. Kepribadian tipe B tidak berarti

kebalikan dari tipe kepribadian A, namun sedikit saja menonjolkan ciri-ciri yang terdapat dalam tipe kepribadian A.

Karakteristik kepribadian tipe A, yaitu:

- 1) Orientasi prestasi yang kompetitif. Individu tipe A cenderung menjadi besar kritik terhadap dirinya dan berjuang mencapai tujuannya tanpa merasa adanya suatu kesenangan dalam usahanya tersebut.
- 2) Urgensi waktu dan tidak sabar. Individu tipe A merasa bahwa waktu selalu mendesak dan senantiasa berjuang menentang waktu sehingga sulit untuk bersantai. Individu tipe A menjadi sering tidak sabar terhadap penundaan waktu yang tidak produktif, komitmen acara yang terlalu sedikit, melakukan sesuatu yang lebih banyak pada suatu waktu, misalnya: membaca sambil makan atau menonton televisi.
- 3) Permusuhan dan kemarahan (anger and hostility). Individu tipe A cenderung mudah terbangkit oleh kemarahan dan permusuhan yang muncul akibat nafsu untuk bersaing yang tinggi.

Lebih lanjut, ciri-ciri perilaku tipe A yang rentan terhadap penyakit jantung koroner dikemukakan oleh Friedman dan Rosenman (Atkinson, 1953: 375), yaitu:

1. Berpikir atau mengerjakan dua hal sekaligus,
2. Menjadwalkan semakin banyak aktivitas dalam waktu yang semakin sempit
3. Tidak memperhatikan atau tidak tertarik pada lingkungan atau keindahan,
4. Menyuruh orang lain berbicara dengan cepat,
5. Sangat tidak sabar jika harus mengantri atau bila menyetir mobil di belakang kendaraan yang jalannya lambat,
6. Berkeyakinan bahwa segala sesuatu dapat diselesaikan dengan baik jika dikerjakan sendiri,
7. Selalu menggerak-gerakan tangan bila anda bicara,
8. Sering menggoyang-goyangkan kaki atau mengetuk ngetukan jari,
9. Pola berbicara yang eksplosif atau sering berbicara cabul,
10. Menjadikan selalu datang tepat waktu sebagai pemujaan,

11. Sulit untuk duduk-duduk saja tanpa melakukan apapun,
12. Bila bermain ingin selalu menang,
13. Menilai kesuksesan diri sendiri dengan orang lain dengan membandingkan jumlah
14. Bila bicara sering membasahi bibir, mengangguk-anggukan kepala, mengenggamkan tangan, memukul meja dan menghela nafas, \
15. Tidak sabar melihat orang lain mengerjakan hal-hal yang menurut anda dapat dilakukan dengan cepat dan baik, dan
16. Suka mengedip-ngedipkan mata atau menaikan alis.

Seseorang siswa yang memiliki kecenderungan tipe A, selalu menetapkan standar yang tinggi, menempatkan diri mereka dibawah tekanan waktu yang konstan. Siswa dengan kepribadian tipe A bahkan membuat permintaan yang berlebihan pada diri mereka sendiri. Siswa sering gagal menyadari bahwa banyak tekanan yang mereka rasakan adalah akibat perbuatan sendiri dan bukan karena lingkungan.

Tekanan-tekanan yang dirasakan siswa dengan kepribadian tipe A dijabarkan oleh Grand Brecht (Andriani, 2003: 33) yaitu: tekanan untuk berprestasi, tekanan untuk bersaing, dan tekanan untuk melakukan terlalu banyak kegiatan.

4. Aspek Lingkungan Keluarga

Kartini Kartono (1989: 183) menyatakan “faktor sosial paling utama yang memberikan pengaruh predisposisional baik atau buruk adalah keluarga”. Adapun faktor yang memiliki persentase yang tinggi yaitu: kedua orang tua bekerja, kondisi ekonomi, juga peranan media massa, seperti televisi melengkapi kehidupan anak yang modern. Beberapa orang psikiater anak merasa yakin kondisi rumah dapat memiliki pengaruh negatif terhadap kepribadian, dan kesehatan mental anak.

Hawari (1997: 197) menyebutkan kondisi keluarga yang merupakan sumber stres pada anak dan remaja, yaitu: hubungan yang kurang harmonis antara ayah dan ibu; gangguan fisik dan atau psikologis yang dialami anggota keluarga;

ketidakkonsistenan cara mendidik anak baik oleh ayah/ ibu/ nenek/ kakek; sikap orang tua yang dingin dan acuh; perhatian yang berlebihan dari orang tua; minimnya intensitas pertemuan dengan orang tua; masuknya anggota keluarga baru (ayah/ibu tiri); disiplin yang tidak tegas dan pilih kasih; kurangnya stimuli kognitif dan sosial; kehilangan anggota keluarga akibat perceraian atau kematian.

Secara umum, aspek lingkungan keluarga yang dapat menyebabkan stres pada siswa SD kelas enam yaitu:

a Perlakuan Orang Tua

Hurlock (1980:171) menyatakan “perlakuan orang tua yang otoriter dan disiplin lunak, menimbulkan pertentangan di rumah dan menyebabkan kebencian pada anak”. Perlakuan orang tua yang cenderung otoriter kurang memberi kebebasan pada anak dalam mengungkapkan emosi eksternal. Padahal menurut Hurlock (1980: 154) “...dengan mengekang ungkapan emosi eksternal anak menjadi gelisah, tegang dan mudah tersinggung oleh masalah yang sangat kecil sekalipun”. Begitu pula pada orang tua yang acuh tak acuh pun siswa akan merasa diremehkan dan tidak diperhatikan sehingga anak akan merasa tidak dicintai dan merasa diri tidak berharga.

b Suasana Rumah

Sarafino (1994: 85) menyatakan “tinggal dalam rumah yang terlalu ramai akan meningkatkan konflik dalam hal privasi dan penggunaan fasilitas keluarga seperti penggunaan kamar mandi”. Hal tersebut mengindikasikan suasana rumah yang sangat ramai dapat menyebabkan siswa tidak nyaman berada di dalam rumah.

c Keadaan Ekonomi Keluarga

Keluarga yang ekonominya kurang atau rendah akan mempengaruhi kehidupan psikis di dalam keluarga, juga berpengaruh pada perkembangan kepribadian individu. Sunaryo Kartadinata (Marlina, 1998: 32) menyatakan "kehidupan keluarga yang sosial ekonominya rendah akan menunjukkan kecenderungan kehidupan sosial psikis yang kering". Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam keluarga yang kurang mampu memenuhi kebutuhan anggota keluarga secara baik memungkinkan terjadi ketidakharmonisan dalam keluarga yang turut mempengaruhi bagaimana individu tersebut memandang dan menghadapi kondisi-kondisi atau tuntutan-tuntutan yang muncul dalam kehidupannya.

Kartono (1994: 153) menyebutkan ciri khas anak puer ialah paling senang memamerkan kekuatan sendiri, yang dimaksudkan untuk menonjolkan diri, perilaku yang diperlihatkan seperti penggunaan pakaian-pakaian yang *up to date*, pemakaian perhiasan atau aksesoris penampilan seperti: pin (bros), kalung, gelang, cincin dan lain-lain. Keadaan ekonomi keluarga yang kurang misalnya keadaan keuangan yang sempit, menyebabkan siswa tidak dapat memenuhi hal-hal yang dapat memenuhi hasrat bersaingnya yang tinggi tersebut. Keadaan seperti itu dapat menyebabkan berbagai gejala stres seperti frustrasi dan rendah diri.

5. Aspek Lingkungan Sekolah

a Lokasi Sekolah

Stres yang dialami siswa sering kali merupakan persepsi yang subjektif terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan baik dari pihak sekolah dengan aturan-aturannya maupun rumah dengan anggota keluarganya, serta lingkungan

sosial lain dan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Kondisi stres yang dialami siswa sering tergantung pada hasil penilaian yang dibuat dalam transaksinya dengan lingkungan

Sumber stres yang berasal dari lingkungan sekolah diantaranya yaitu lokasi sekolah. Aspek lokasi sekolah yang dapat menimbulkan stres pada siswa antara lain: jaraknya jauh dari tempat tinggal, dekat dengan pusat keramaian, dan rawan kejahatan.

b Kondisi Kelas

Kondisi kelas yang kurang baik seperti: proporsi jumlah siswa (luas ruang kelas tidak sebanding dengan jumlah siswa), keadaan ruangan yang kotor, penerangan yang tidak maksimal, ventilasi yang kurang baik, serta suasana kelas yang ribut dapat menyebabkan stres pada siswa, karena hal tersebut mengurangi kenyamanan belajar dan mengganggu konsentrasi belajar siswa.

Fasilitas sekolah yang kurang memadai seperti lapangan bermain yang kurang proporsional dengan jumlah siswa dapat menyebabkan siswa merasa tidak nyaman bermain. Padahal bermain merupakan salah satu aktivitas fisik yang diperlukan untuk menyalurkan tenaga fisik anak puer yang berlimpah-limpah.

c Sikap Guru

Selain bertugas sebagai guru mata pelajaran yang memberikan hampir semua mata pelajaran, guru SD memiliki tugas rangkap sebagai wali kelas dan tenaga administrasi. Sehingga intensitas pertemuan antara guru dengan siswa di SD sangat tinggi. Sikap-sikap guru yang ditampilkan baik pada saat di kelas maupun di

lingkungan sekolah akan mempengaruhi kenyamanan siswa selama berada di kelas maupun di lingkungan sekolah.

Sikap-sikap guru seperti: kasar, suka marah, acuh, suka membentak, sinis/sombong, dan tidak adil dapat menyebabkan siswa merasa tegang dan tertekan selama di kelas maupun di lingkungan sekolah. Sikap guru seperti yang telah disebutkan, dapat menyebabkan hubungan yang kurang harmonis antara siswa dan guru yang dapat mempengaruhi kenyamanan siswa ketika berada di lingkungan sekolah.

d Sikap Siswa

Pada siswa SD kelas tinggi, sifat-sifat kepribadian dianggap penting dalam memilih teman. Siswa memberi nilai tinggi pada kegembiraan, keramahan, kerjasama, kebaikan hati, kejujuran, kemurahan hati, dan sportivitas pada teman bermain maupun teman baik.

Selain itu, jika hubungan antar siswa di dalam suatu kelas kurang harmonis, maka hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang kurang nyaman bagi siswa. Ancaman dari siswa lain seperti: kekerasan, maupun sikap-sikap buruk siswa yang antara lain: kasar, suka marah, jarang tersenyum, suka mengganggu, suka membuat onar, tidak suka membantu, sombong, dan tidak adil pun dapat menjadi stressor bagi siswa lain.

e Kurikulum

Bahan pelajaran yang terlalu sulit dipahami oleh siswa dapat menjadi sumber stres bagi siswa. Psikolog Nona Ponroe Utomo (www.hamline.edu.com, juni 2007) mengatakan bahwa “kurikulum dan beban pelajaran yang terlalu berat bagi anak,

akan mengubah anak yang semula betul-betul mau belajar, menjadi merasa tidak berdaya”.

Sehubungan dengan persiapan siswa kelas 6 menuju jenjang pendidikan selanjutnya (SLTP), di SD Negeri Ujungberung siswa diwajibkan untuk mengikuti jam pelajaran tambahan selama 1 jam setelah jam pelajaran reguler berakhir. Hal tersebut membawa konsekuensi frekuensi belajar siswa menjadi bertambah. Hal tersebut berdampak pada kejenuhan terhadap pelajaran dan sekolah.

f Tugas-tugas dari sekolah

Elsya (<http://wrm-indonesia.org>) seorang pemerhati masalah-masalah sosial menyatakan banyak siswa mengalami stress karena beban yang makin meningkat berupa aneka les, PR, dan tugas-tugas tambahan lainnya. Tugas-tugas sekolah yang terlalu banyak dan sulit akan menyita waktu istirahat siswa di rumah. Padahal menurut para ahli, anak-anak memerlukan minimal tiga jam waktu bebas (free time) dalam sehari agar tidak mengalami stres.

g Ujian/ Ulangan

Berhasil tidaknya seorang siswa belajar di sekolah salah satunya dinilai melalui kemampuan siswa menyelesaikan soal-soal dalam ujian /ulangan yang diadakan pada jangka waktu tertentu. Ancaman gagal (mendapat nilai rendah) dalam ujian/ulangan merupakan peristiwa yang paling menakutkan bagi siswa, yang diatasi dengan mengantisipasinya melalui usaha-usaha yang bertujuan mengurangi ancaman tersebut yaitu dengan jalan belajar. James F. Calhous (Andriani 2003: 39).menyatakan bahwa “bagi kebanyakan siswa, ulangan menimbulkan ancaman kegagalan yang berusaha diatasi dengan jalan belajar

Dalam situasi ujian/ulangan, ketegangan dan kecemasan muncul akibat perasaan takut gagal (mendapat nilai rendah) yang mendorong siswa untuk cenderung menjadi lupa terhadap apa yang telah dipelajari atau diketahui sebelumnya.

h Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang terlalu padat dapat menjadi sumber stress pada siswa, sebab siswa harus mengorbankan waktu istirahat sesuai waktu sekolah dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang tidak jarang menguras tenaga. Kelelahan dan kejenuhan terus berada di lingkungan sekolah dapat menyebabkan siswa cepat marah dan tidak bergairah.

6. Aspek Lingkungan Masyarakat

a. Norma/ Aturan yang ada pada masyarakat

Setiap masyarakat, pasti memiliki standar norma yang dianut sebagai pedoman dalam bertingkah laku. Sebagai anggota suatu masyarakat, anak puer (siswa kelas enam) memiliki kebutuhan dan tuntutan untuk mengikuti norma/ peraturan yang berlaku di lingkungan masyarakat untuk membantunya dalam penyesuaian sosial. Norma-norma yang dimaksud yaitu berbagai peraturan yang berhubungan dengan nilai berperilaku, seperti: cara-cara berpakaian, kebiasaan dalam bergaul, berbicara (khususnya pada orang dewasa), dan sebagainya. Melanggar aturan yang ada di masyarakat dapat memunculkan konsekuensi berupa *labeling* (dicap) sebagai anak yang tidak tahu sopan santun, teguran, bahkan makian.

b. Lokasi atau kondisi tempat tinggal

Sarafino (1994: 90) menyatakan bahwa “suara bising dan kepadatan penduduk merupakan dua faktor penyebab stres dalam lingkungan”. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa suara bising tersebut dapat menurunkan kemampuan kognitif anak. Sedangkan kepadatan penduduk menyebabkan stres karena kurang adanya privasi, dapat terjadinya kemacetan atau keharusan untuk antri, dan kemungkinan terjadinya kontak fisik langsung”.

Suara bising yang ditimbulkan lingkungan sekitar rumah dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa di rumah. Konsentrasi belajar siswa dapat terpecah oleh suara-suara bising sehingga dapat menimbulkan gejala stres berupa perasaan jengkel, marah, sulit mengingat, yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi belajar siswa.

c. Hubungan antar Anggota Masyarakat

Hubungan yang kurang harmonis antar anggota masyarakat, dapat menimbulkan perasaan yang kurang nyaman bagi siswa, sebab bagaimana pun seorang siswa sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup menyendiri tanpa melakukan relasi dengan orang lain.

D. Peran Bimbingan dan Konseling (BK) di SD dalam Mereduksi Stres Siswa

Siswa sebagaimana makhluk lainnya yang tidak dapat terhindar dari situasi atau kondisi yang dapat menyebabkan stres (stressor), perlu dibantu untuk dapat menghadapi stressor yang dialami agar siswa terhindar dari dampak negatif stres. Di sekolah, siswa dapat dibantu melalui kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Dalam buku pedoman BP di SD (Zulhelma, 1997:10) bimbingan didefinisikan sebagai usaha pemberian bantuan kepada siswa sebagai makhluk individu dan sosial yang dilaksanakan secara terus menerus, agar siswa mampu bertindak selaras dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Sesuai penelitian, sebagai makhluk individu, siswa dibantu untuk memahami dan menerima keadaan baik fisik maupun psikis siswa yang sedang mengalami perubahan. Sebagai makhluk sosial, siswa dibantu untuk memahami berbagai kondisi dan tuntutan lingkungan terhadapnya. Bila siswa tidak dibantu dalam menghadapi hal-hal tersebut, maka dapat menyebabkan stres pada siswa.

Pelaksanaan layanan bimbingan di SD terintegrasi dengan mata pelajaran yang ada. Artinya kegiatan layanan bimbingan yang dilaksanakan, selaras dengan tujuan pendidikan di SD. Tujuan pendidikan di SD berdasarkan PP No.28 tahun 1990, Bab 3: pasal 3, yaitu: untuk memberikan bekal kemampuan dasar kepada peserta didik untuk mengembangkan kehidupannya sebagai pribadi, anggota masyarakat, warga negara dan anggota umat manusia serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan menengah.

Pelaksanaan layanan BK di SD dilakukan oleh guru kelas. Guru kelas, selain berperan sebagai agen transformasi ilmu pengetahuan terhadap siswa, guru kelas

juga memiliki peran sebagai pembimbing. Guru kelas merupakan orang yang paling banyak memiliki kesempatan untuk berhubungan dengan siswa. Guru mempunyai kesempatan yang cukup luas untuk mengenal kemampuan dan kelemahan masing-masing siswa, kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa, cita-cita siswa, bakat, minat dan kebutuhan-kebutuhannya. Oleh karena itu guru mempunyai kesempatan yang banyak untuk segera mengenali siswa yang mengalami stres serta berbagai stressor yang mungkin dirasakan siswanya. Oleh karena itu guru merupakan posisi sentral (ujung tombak) bagi pelaksanaan bimbingan di SD.

Luasnya kesempatan guru untuk melakukan peran bimbingan itu bukan hanya karena guru bisa melakukan hubungan dengan siswa setiap hari, tetapi guru juga bisa menjalin kerjasama dengan orang tua siswa dan staf sekolah. Dengan demikian bila siswa mempunyai permasalahan stres yang harus dibantu, guru memegang peranan penting dalam membantu mereduksi stres siswa dengan turut melibatkan orang tua, personil sekolah, dan pihak-pihak lainnya.

Layanan bimbingan dalam membantu permasalahan stres siswa diberikan melalui sebuah program BK yang dimaksudkan untuk mencegah terjadinya kondisi stres yang tinggi dan mengatasi/ mereduksi kondisi stres yang tinggi. Struktur program BK komprehensif menurut Muro & Kottman (Furqon, 2005: 26-31; dan Yusuf & Nurihsan, 2006: 26-37) diklasifikasikan ke dalam empat jenis layanan, yaitu: layanan bimbingan dasar, layanan responsif, sistem perencanaan individual dan pendukung sistem.

a. Layanan Bimbingan Dasar, merupakan layanan bantuan bagi seluruh siswa melalui kegiatan-kegiatan di kelas maupun di luar kelas, yang disajikan secara

sistematis dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Layanan bimbingan dasar bertujuan untuk membantu semua siswa agar memperoleh perkembangan yang normal, mampu merespon stres secara sehat dan memperoleh keterampilan dasar dalam hidupnya. Tujuan layanan ini dapat juga dirumuskan sebagai upaya untuk membantu siswa agar: 1) Memiliki kesadaran pemahaman tentang kondisi dirinya sehubungan dengan perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya dan kesadaran pemahaman mengenai keadaan/ kondisi lingkungan (keluarga, sekolah dan masyarakat) serta tuntutan-tuntutan lingkungan tersebut terhadap siswa; 2) Mampu mengembangkan keterampilan untuk mengidentifikasi seperangkat tingkah laku memadai bagi penyesuaian dirinya dengan tuntutan lingkungan; 3) Mampu mereaksi stressor yang dihadapi secara sehat dan mengembangkan dirinya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, siswa diberikan materi-materi layanan tentang keterampilan-keterampilan menghadapi stressor internal maupun eksternal, yaitu memberikan materi mengenai: 1) keterampilan pengambilan keputusan, merumuskan tujuan dan membuat perencanaan; 2) keterampilan pemecahan masalah; 3) keefektifan dalam hubungan antar pribadi; 4) perilaku yang bertanggung jawab.

b. Layanan Responsif (Responsive Services) merupakan layanan bantuan bagi para siswa yang memiliki kondisi stres yang tinggi sehingga memerlukan pertolongan dengan segera. Layanan ini bertujuan mengintervensi masalah-masalah atau faktor-faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kondisi stres yang tinggi.

Layanan responsif bersifat preventif dan kuratif. Preventif diberikan dengan memberikan intervensi kepada siswa agar siswa terhindar dari respon-repon stres

negatif yang akan mengakibatkan kondisi stres yang tinggi, sedangkan kuratif diberikan dengan mengintervensi terhadap siswa yang mengalami kondisi stres yang tinggi. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pertimbangan diadakannya layanan responsif terhadap siswa kelas enam SD yang mengalami kondisi stres tinggi. Strategi pemberian layanan berupa konseling individual atau kelompok dan konsultasi.

c. Sistem Perencanaan Individual, dapat diartikan sebagai layanan bantuan bagi semua siswa agar mampu membuat dan melaksanakan perencanaan masa depannya, berdasarkan pemahaman akan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya. Layanan ini bertujuan membimbing siswa untuk mampu merencanakan, memonitor, dan mengelola rencana pendidikan, karir dan pengembangan sosial pribadi yang dilaksanakan oleh dirinya sendiri. Strategi layanan yang digunakan adalah konsultasi dan konseling. Isi layanan perencanaan individual diantaranya: pada bidang pendidikan dengan topik-topik belajar yang efektif, khususnya pada saat menjelang persiapan ujian; pada bidang sosial-pribadi dengan topik-topik mengembangkan konsep diri yang positif, mengembangkan keterampilan-keterampilan sosial yang tepat, belajar menghindari konflik dengan teman atau guru, dan belajar memahami perasaan orang lain.

Kegiatan layanan ini meliputi: 1) siswa menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya; 2) merumuskan tujuan, perencanaan kegiatan (alternatif kegiatan) yang menunjang keterampilan menghadapi stres; 3) melakukan kegiatan yang sesuai dengan tujuan perencanaan yang telah ditetapkan; 4) mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan.

d. Pendukung Sistem (System support), lebih diarahkan pada pemberian layanan dan kegiatan yang secara tidak langsung bermanfaat bagi siswa yang mengalami stres. Dukungan sistem ini meliputi dua aspek, yaitu: pemberian layanan, dan kegiatan manajemen.

Pemberian layanan, menyangkut kegiatan guru pembimbing yang meliputi: konsultasi dengan guru-guru, menyelenggarakan program kerjasama dengan orang tua/masyarakat, berpartisipasi dalam merencanakan kegiatan-kegiatan sekolah, bekerjasama dengan personel lainnya dalam menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif bagi perkembangan siswa, kerjasama dalam melaksanakan riset yang relevan dan memberi masukan terhadap pembuat keputusan dalam kurikulum pengajaran berdasarkan faktor-faktor yang dirasakan siswa sebagai penyebab stres.

Kegiatan manajemen merupakan berbagai upaya untuk memantapkan, memelihara, dan meningkatkan mutu program BK melalui kegiatan-kegiatan pengembangan program, pengembangan staf, pemanfaatan sumber daya dan pengembangan penataan kebijaksanaan.