

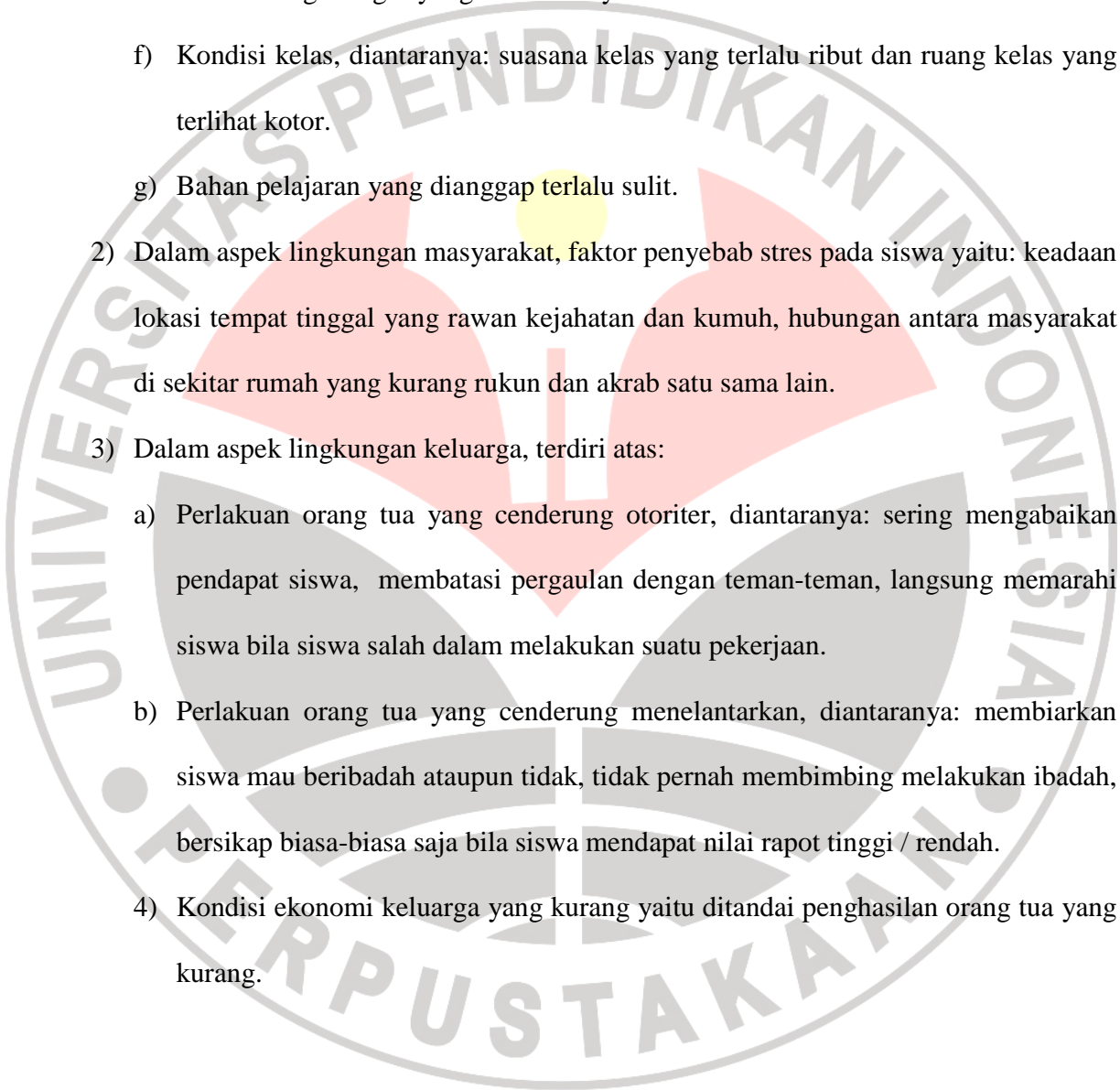
BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Secara umum siswa-siswi kelas enam di SDN Ujungberung Bandung tahun pelajaran 2007/2008 memiliki kondisi stres yang tinggi.
2. Dilihat dari gambaran kondisi stres tiap aspek, sebagian besar siswa-siswi kelas enam SDN Ujungberung Bandung tahun pelajaran 2007/2008 memiliki kondisi stres yang tinggi dalam aspek lingkungan sekolah.
3. Aspek lingkungan sekolah yang tergolong ke dalam faktor eksternal merupakan faktor dominan penyebab stres pada siswa-siswi kelas enam di SDN Ujungberung Bandung tahun pelajaran 2007/2008.
4. Ditelaah dari setiap butir pernyataan, faktor-faktor penyebab stres pada siswa-siswi kelas enam SDN Ujungberung Bandung tahun pelajaran 2007/2008, yaitu:
 - a. Faktor Eksternal penyebab stres
 - 1) Aspek lingkungan sekolah, terdiri atas:
 - a) Sikap siswa, diantaranya: siswa (teman) yang suka mengejek, siswa yang sering bersikap kasar dan teman yang sering membuat onar di dalam kelas.
 - b) Sikap guru, diantaranya: sikap guru yang pilih kasih, guru yang bersikap sikap guru yang acuh tak acuh, guru yang suka marah dan guru yang suka membentak.
 - c) Hubungan yang kurang harmonis antara guru dan siswanya.

- 
- d) Ulangan, diantaranya: soal ulangan yang terlalu sulit dan kondisi saat ulangan yang dirasakan menegangkan bagi siswa.
 - e) Tugas-tugas dari sekolah, diantaranya: tugas tugas sekolah yang dianggap terlalu sulit dan tugas-tugas yang terlalu banyak.
 - f) Kondisi kelas, diantaranya: suasana kelas yang terlalu ribut dan ruang kelas yang terlihat kotor.
 - g) Bahan pelajaran yang dianggap terlalu sulit.
- 2) Dalam aspek lingkungan masyarakat, faktor penyebab stres pada siswa yaitu: keadaan lokasi tempat tinggal yang rawan kejahatan dan kumuh, hubungan antara masyarakat di sekitar rumah yang kurang rukun dan akrab satu sama lain.
- 3) Dalam aspek lingkungan keluarga, terdiri atas:
- a) Perlakuan orang tua yang cenderung otoriter, diantaranya: sering mengabaikan pendapat siswa, membatasi pergaulan dengan teman-teman, langsung memarahi siswa bila siswa salah dalam melakukan suatu pekerjaan.
 - b) Perlakuan orang tua yang cenderung menelantarkan, diantaranya: membiarkan siswa mau beribadah ataupun tidak, tidak pernah membimbing melakukan ibadah, bersikap biasa-biasa saja bila siswa mendapat nilai rapot tinggi / rendah.
- 4) Kondisi ekonomi keluarga yang kurang yaitu ditandai penghasilan orang tua yang kurang.

b. Faktor Internal Penyebab Stres

- 1) Aspek kognitif, diantaranya: takut lupa pada pelajaran yang telah dihafalkan (khususnya pada saat ulangan berlangsung), sulit mengambil keputusan, takut lupa

- pada tugas yang harus dikerjakan, bingung di tengah pembicaraan dengan orang lain dan menyalahkan diri sendiri.
- 2) Dalam aspek fisik, faktor penyebab stres pada siswa, yaitu: takut menderita jenis penyakit tertentu, kondisi fisik yang mudah sakit, memiliki anggota tubuh yang kurang sempurna dan kondisi kulit yang terlihat kasar.
 - 3) Dalam aspek kepribadian, faktor penyebab stres pada siswa, yaitu: memikirkan dua hal dalam waktu yang bersamaan, melakukan dua kegiatan dalam waktu yang bersamaan, mudah marah dan tidak dapat menunggu dengan sabar.

B. Rekomendasi

1. Proses Belajar Mengajar

a. Berknaan dengan kondisi stres yang tinggi pada siswa kelas enam di SDN, guru dapat membantu mereduksi kondisi tinggi stres siswa pada aspek sekolah melalui:

- 1) Memberikan informasi dan pelatihan pada siswa mengenai pentingnya membangun kerjasama dengan siswa lainnya. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah melalui permainan *ice breaker* yang menuntut adanya kerjasama tim untuk dapat memenangkan permainan. Diharapkan siswa dapat menyalurkan hasrat berprestasinya yang sangat tinggi melalui kompetisi positif yang menghasilkan keterampilan-keterampilan kerjasama.

- 2) Guru membantu siswa untuk dapat mengenal dan menerima keadaan dirinya sendiri dan mampu menghargai orang lain. Sehingga siswa diharapkan mampu menyesuaikan dirinya secara baik dengan kondisi lingkungan, khususnya lingkungan sosialnya di sekolah. Melalui bimbingan pribadi-sosial siswa diarahkan untuk mampu:

a) Menjelaskan ciri dan sifat seseorang, sehingga siswa mengenali dan menghargai perbedaan yang dimiliki dirinya dengan orang lain.

b) Memahami bahwa selain sebagai makhluk pribadi dengan segenap emosi yang dimiliki, siswa juga memiliki peran dan tanggung jawab sebagai makhluk sosial, sehingga diharapkan siswa mampu mengendalikan emosi yang dirasakannya pada suatu situasi sosial.

3) Berkenaan dengan besarnya minat anak untuk masuk ke dalam kelompok, guru dapat membantu siswa melalui layanan penempatan, yaitu menempatkan siswa ke dalam kelompok belajar di sekolah. Anggota kelompok dipilih guru berdasarkan heterogenitas tingkat kemampuan dan jenis kelamin. Pada kelompok yang anggotanya memiliki taraf kemampuan yang berbeda cenderung mengembangkan sikap-sikap kerjasama yang akan menghindarkan siswa dari tekanan persaingan yang sangat tinggi.

4) Guru membimbing siswa untuk menyusun jadwal kegiatan secara realistis berdasarkan prioritas dan menggali minat dan bakat yang dimiliki siswa. Sehingga diharapkan siswa mampu melakukan kegiatan-kegiatan secara efektif.

5) Memberikan layanan bimbingan mengenai keterampilan bergaul dengan teman sebaya atau dengan orang dewasa seperti guru maupun personil sekolah lainnya, serta keterampilan-keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi konflik yang mungkin terjadi dengan teman atau gurunya. Dengan layanan informasi tersebut diharapkan para siswa memiliki keterampilan dalam bergaul serta dapat menjalin hubungan yang baik dan sehat dengan sesama siswa, guru dan personil sekolah yang lainnya.

6) Melaksanakan layanan penempatan, salah satunya dengan membantu pembentukan kelompok belajar yang anggotanya ditentukan guru berdasarkan kemampuan dan jenis kelamin yang heterogen, karena kelompok yang anggotanya bersifat heterogen cenderung lebih

mengembangkan kerjasama dibandingkan kelompok yang anggotanya homogen yang cenderung memperkembangkan persaingan ketat yang dapat menyebabkan siswa tertekan (stres). Guru pembimbing juga dapat membantu siswa dalam menentukan skala prioritas, menentukan tujuan-tujuan pribadi untuk mencapai prestasi sekolah, serta membantu siswa menetapkan jadwal harian yang realistis.

7) Untuk menciptakan iklim belajar mengajar yang baik, hendaknya guru berinteraksi secara pribadi, membimbing, bersahabat, ramah dan menciptakan suasana yang demokratis yang memungkinkan siswa dalam mengembangkan kepribadiannya secara keseluruhan dan terhindar dari stres.

8) Guru melibatkan diri secara aktif dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah. Sehingga hubungan antara guru dan siswa dalam proses pendidikan dapat terbina dengan baik. Hubungan baik antara guru dan siswa akan membuat siswa merasa nyaman, aman dan menjadikan siswa menjadi aktif dan kreatif karena terbebas dari stres dan tekanan psikologis.

b. Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek kognitif, guru dapat membantu siswa melalui: pemberian layanan informasi mengenai hal-hal yang dapat mempengaruhi kekuatan dan kelemahan dalam mengingat, serta melatih siswa untuk dapat mengingat lebih baik melalui trik tertentu, misalnya dengan sistem cantol.

c. Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek lingkungan tempat tinggal yang rawan kejahatan, guru kelas dapat melaksanakan diskusi dan kerjasama dengan orang tua siswa.

d. Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek fisik, guru kelas dapat melaksanakan hal berikut:

1) Memahami perubahan fisik pada siswa yang berada pada masa pueral yaitu munculnya ciri seks skunder yang menyebabkan timbulnya perubahan fisik, serta berempati terhadap keluhan-keluhan dan permasalahan yang menyertai perubahan-perubahan fisik tersebut.

2) Memberikan layanan informasi mengenai masalah kesehatan fisik dan upaya-upaya untuk menjaga kesehatan, hal tersebut dapat dilakukan dengan mengundang nara sumber atau sponsor produk misalnya produk susu, produk pasta gigi, produk makanan sehat dan sebagainya.

3) Menambah pengetahuan mengenai kesehatan fisik, khususnya mengenai penyakit-penyakit yang sering muncul pada usia pueral dan penanganan / pencegahan yang dapat diupayakan.

4) Guru mata pelajaran olahraga dapat memberikan informasi mengenai bagaimana merawat diri dan menjaga kondisi tubuh, meliputi pentingnya olahraga untuk mengurangi ketegangan yang terjadi akibat stres dan makanan bergizi sebagai pendukung bagi vitalitas fisik siswa.

e. Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek kepribadian, guru kelas dapat membantu siswa:

1) Untuk membuat jadwal kegiatan harian siswa yang didasarkan pada penentuan kegiatan berdasarkan prioritas.

2) Merumuskan tujuan yang ingin dicapai dari setiap kegiatan sehingga siswa dapat memfokuskan pikiran pada apa yang harus dikerjakan.

3) Mengelola emosi-emosi yang dirasakan secara sehat, khususnya pelatihan-pelatihan pengendalian marah (anger management).

4) Untuk lebih gemar membaca, yang disesuaikan dengan minat baca pada anak puer yaitu bacaan-bacaan petualangan dan heroik. Membaca merupakan salah satu sarana untuk melatih siswa untuk lebih bersabar.

f. Guru pembimbing dapat melakukan kerjasama dengan seluruh personil sekolah dan orang tua dalam upaya menangani permasalahan stres di lingkungan keluarga.

2. Pihak Sekolah

a. Dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek lingkungan sekolah, maka pihak sekolah dapat membantu siswa melalui:

1) Menggalakan dan membiasakan pola hidup bersih dan sehat serta mengupayakan penghijauan di lingkungan sekolah, karena lingkungan sekolah yang bersih, sehat, serta asri, mampu menciptakan suasana nyaman yang dapat mengurangi stres. Keadaan yang nyaman tersebut tidak hanya akan dirasakan oleh siswa namun oleh seluruh personil sekolah.

2) dalam kaitannya dengan penyebab stres pada aspek kepribadian, Pihak sekolah hendaknya menciptakan suasana yang akrab antara siswa dengan guru maupun personil lainnya yang berhubungan dalam, proses pendidikan di sekolah. Dengan terciptanya suasana keakraban tersebut, maka setiap siswa akan merasa aman, serta suasana demikian dapat mendorong siswa menjadi aktif dan kreatif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Hasil penelitian yang menunjukkan kondisi stres yang tinggi pada siswa SD kelas enam, dapat menjadi pertimbangan diadakan penelitian mengenai upaya-upaya bimbingan dalam mereduksi kondisi stres tinggi pada siswa Sekolah Dasar kelas enam berdasarkan faktor-faktor penyebabnya.

b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi stres yang tinggi banyak dirasakan siswa pada aspek lingkungan sekolah, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut.

c. Penting kiranya untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor penyebab stres ditelaah dari latar belakang keluarga, dari pola asuh orang tua, atau dengan variabel lainnya.

