

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mempersiapkan manusia Indonesia masa depan sebagai generasi penerus yang disebut-sebut sebagai Generasi Emas 2045 (GE 2045) dengan target manusia yang cerdas, individuasi, berjati diri, berkarakter dan kompetitif, adalah sesuatu yang sudah harus disiapkan dunia pendidikan Indonesia sejak dini. Target lahirnya manusia tersebut sebagai investasi yang paling berharga dalam periode globalisasi saat ini. Pengembangan SDM (Sumber Daya Manusia) yang optimal akan berkontribusi pada sendi-sendi kehidupan yang lebih baik. Paradigma tersebut sudah masuk pada setiap institusi, lembaga, bahkan industry-industri bukan hanya Indonesia namun standarisasi internasional menyiratkan bahwa sangat tergantung mutu SDM yang dikembangkannya. Apabila SDM baik maka menjalankan pekerjaan akan sangat professional.

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 mendefinisikan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Selain itu bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Implementasi Undang – Undang SIDIKNAS tahun 2003 tersebut tidak bisa dipungkiri membawa tantangan pada tataran penyelenggaraan pendidikan terutama pada siswa yang mulai memasuki usia remaja. Siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) pada umumnya berada pada rentang masa dewasa awal atau remaja akhir. Hurlock (1994) menyebut masa ini sebagai masa bermasalah. Menurut Hurlock (1994), dalam tahun-tahun awal masa remaja akhir banyak masalah baru yang harus dihadapi seorang remaja.

Kompleksitas masalah yang menghampiri remaja, apabila tidak berbanding lurus dengan kecakapannya dalam menyelesaikan masalah yang muncul akan mengakibatkan berbagai hambatan dalam optimalisasi potensi remaja. Remaja yang kurang memiliki kecakapan hidup dalam menyelesaikan masalahnya secara sehat dan positif akan mengalami salah suai (*maladjustment*) dan tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Perilaku salah suai tersebut terlihat pada fenomena yang diperoleh dari data Komnas Perlindungan Anak (KOMPAS.com Selasa, 25 September 2012) telah merilis jumlah tawuran pelajar tahun 2012 sebanyak 339 kasus dan memakan korban jiwa sebanyak 82 orang. Tahun sebelumnya, jumlah tawuran antar pelajar sebanyak 128 kasus. Jika dianalisis, kasus berdasarkan data tersebut merupakan cara remaja dalam mereduksi stres yang sedang dialami, namun mereka mereduksi stresnya dengan melakukan hal yang negatif.

Diketahui hasil penelitian keterampilan mengelola stres yang terjadi pada siswa di SMA N 1 Majalengka, terdapat 18,75 % siswa ada pada kategori tinggi

dalam mengelola stres. Hal ini berarti siswa dapat memilih coping positif pada saat siswa mengalami stres. Sedangkan 65,62% siswa ada pada kategori sedang. Hal ini berarti terdapat siswa yang perlu bimbingan untuk mengatasi atau mengelola stresnya agar coping yang diambil adalah yang positif. Bila tidak ada pembimbing maka dimungkinkan siswa bisa jadi mengambil coping yang negative. Disamping itu terdapat 15,62 % siswa pada kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa siswa memilih coping negative ketika dirinya mengalami stres.

Kategori rendahnya keterampilan mengelola stres yang terjadi dapat disebabkan oleh kompleksitas permasalahan yang dihadapi siswa SMA, secara psikologis masa ini merupakan kelanjutan dari masa-masa sebelumnya dan merupakan pencapaian kematangan mental dalam persiapan mencapai kedewasaan. Namun, berdasarkan gambaran di atas masih terdapat siswa yang kurang memiliki kematangan mental. Hal ini tercermin dalam cara mereka menghadapi stres sehingga salah mengambil keputusan dalam bertindak dan berperilaku. Mereka masih berperilaku tidak efektif. Jika hal ini dibiarkan maka akan sangat dimungkinkan untuk siswa melakukan hal yang lebih merusak baik dirinya maupun lingkungan terdekatnya.

Keterampilan hidup (*life skills*) sangat penting dimiliki individu dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul dalam perkembangan hidupnya, baik masalah pribadi, sosial, akademik maupun karir. Kecakapan yang harus dimiliki menurut Yusuf (2003) itu meliputi kecakapan umum dan kecakapan khusus. Kecakapan umum terdiri atas kecakapan pribadi

(*personal skills*) dan kecakapan sosial (*social skills*), sedangkan kecakapan khusus terdiri atas kecakapan akademis (*academic skills*) dan kecakapan vokasional (*vocational skills*).

Di sinilah peran Bimbingan dan Konseling dalam upaya mengembangkan keterampilan berfikir siswa melalui model konseling life skills. Jika siswa memiliki keterampilan ini, diharapkan dapat menolong dirinya sendiri tanpa bergantung pada konselor karena konselor tidak selalu dapat hadir membantu dirinya. Oleh karena itu penelitian ini mengangkat judul **“Konseling Keterampilan Hidup untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Stres Siswa”** merupakan layanan bimbingan dan konseling yang menekankan pada penguasaan *life skills* yang perlu dimiliki oleh setiap individu.

B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan apa yang dikemukakan sebelumnya, tampak bahwa stres dapat merugikan individu jika tidak dikelola dengan baik. Stres dapat mengganggu keseimbangan fisik maupun psikis dan berdampak pada perilaku yang dilakukan oleh individu. Stres dapat menyebabkan seseorang lelah, tidak berdaya, depresi, putus asa dan sebagainya. Bantuan dalam mengembangkan keterampilan stres diperlukan agar dampak negatif stres dapat dihindari. Keterampilan mengelola stres dapat dikembangkan melalui bimbingan dan konseling.

Oleh karena itu rumusan masalah yang dibahas adalah apakah konseling keterampilan hidup efektif meningkatkan keterampilan mengelola stres pada siswa SMA Negeri 1 Majalengka ?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut diperlukan kajian yang komprehensif dan sistematis terutama terhadap hal-hal yang berkenaan dengan :

1. Seperti apakah gambaran umum stres siswa SMA Negeri 1 Majalengka dan cara mengatasi stres?
2. Bagaimanakah Konseling Keterampilan Hidup untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres pada siswa SMA ?
3. Bagaimanakah efektivitas Konseling Keterampilan Hidup dalam mengembangkan keterampilan mengelola stres pada siswa SMA ?

Berdasarkan rumusan permasalahan tersebut, kerangka penelitiannya dapat divisualisasikan sebagai berikut :



Gambar 1.1 Visualisasi Kerangka Penelitian

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui keefektifan Konseling Keterampilan Hidup untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola stres. Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui gambaran umum stres, stresor siswa SMA Negeri 1 Majalengka dan cara mengatasi stres (*coping stres*)
2. Mengetahui Konseling Keterampilan Hidup untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres pada siswa SMA
3. Mengetahui keefektifan Konseling Keterampilan Hidup untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres pada siswa SMA

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi positif bagi siswa agar dapat mengembangkan keterampilan mengelola stres, dan keterampilan mengambil keputusan untuk menyelesaikan permasalahan dan membantu diri sendiri dalam menentukan langkah konkrit cara yang positif dalam mengatasi stres.

2. Bagi Guru BK

Konseling Keterampilan Hidup dapat digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu siswa bimbingannya (konseli) agar dapat mengatasi masalah yang dihadapi terutama yang berhubungan dengan cara mengelola stres dan studi yang sedang siswa tempuh, sehingga siswa dapat

meningkat keterampilannya dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya.

3. Bagi Sekolah

Bagi sekolah dengan memperoleh gambaran umum stres, dan coping stres dapat dipetakan kerawanan permasalahan siswa yang terjadi, sehingga dapat segera diatasi melalui program bimbingan dan konseling life skills.

E. Sampel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua buah variable yaitu variable Konseling Keterampilan Hidup dan variabel Keterampilan mengelola stres. Sedangkan yang menjadi sampel penelitiannya adalah siswa SMA negeri 1 Majalengka kelas XI program IPA.

F. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Asumsi yang melandasi penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Usia siswa SMA berada pada stadium remaja akhir yang secara psikologis masa ini merupakan kelanjutan dari masa-masa sebelumnya dan merupakan pencapaian kematangan mental dalam persiapan mencapai kedewasaan.
2. Usia siswa SMA pada umumnya berada pada rentang masa dewasa awal atau remaja akhir . Namun sebagian besar berada pada masa remaja akhir. Hurlock (1994: 248) menyebut masa ini sebagai masa bermasalah. Menurutnya dalam tahun-tahun awal masa remaja akhir banyak masalah baru yang harus dihadapi seorang remaja.

3. Keterampilan mengelola stres termasuk ke dalam kecakapan umum yaitu kecakapan personal (*personal skills*). Kemampuan mengelola stres akan bergantung pada kecakapan hidup yang dimiliki individu. Sukartini (2003: 51).
4. Kecakapan hidup (*life skills*) sangat penting dimiliki individu dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul dalam perkembangan hidupnya, baik masalah pribadi, sosial, akademik maupun karir.
5. Kecakapan yang harus dimiliki menurut Yusuf (2003) itu meliputi kecakapan umum dan kecakapan khusus. Kecakapan umum terdiri atas kecakapan pribadi (*personal skills*) dan kecakapan sosial (*social skills*), sedangkan kecakapan khusus terdiri atas kecakapan akademis (*academic skills*) dan kecakapan vokasional (*vocational skills*).

2. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan yang dikaji dalam penelitian ini maka dapat dirumuskan hipotesis yang akan diuji sebagai berikut :

H_0 : Konseling Keterampilan Hidup tidak efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres siswa

H_1 : Konseling Keterampilan Hidup efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres siswa

Hipotesis Statistiknya yaitu

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2 \quad \mu_1 < \mu_2$