

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan aset yang tak ternilai bagi individu dan masyarakat. Pendidikan merupakan proses yang esensial untuk mencapai tujuan dan cita-cita pribadi individu. Secara filosofis dan historis, pendidikan menggambarkan suatu proses yang melibatkan berbagai faktor dalam upaya mencapai kehidupan yang bermakna baik bagi individu sendiri maupun masyarakat pada umumnya.

Sekolah merupakan salah satu jalur pendidikan sebagai wahana yang dilalui peserta didik untuk mengembangkan potensi diri dalam suatu proses pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan.

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa depan. Para peserta didik memandang sekolah sebagai lembaga yang dapat mewujudkan cita-cita mereka. Sementara orang tua menaruh harapan kepada sekolah untuk dapat mendidik anak agar menjadi orang yang pintar, terampil, dan berakhlak mulia. Tetapi pada saat yang sama, sekolah ternyata juga dapat menjadi sumber masalah, yang pada gilirannya memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik.

Bahkan, menurut Firmian&Cross (Desmita, 2010), sekolah, di samping keluarga, merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Hal ini nampaknya

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

dapat dimengerti, sebab anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Di sekolah, anak merupakan anggota dari suatu masyarakat kecil sekolah yang mempunyai tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal diri mereka, serta peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan, dan sikap mereka, serta tuntutan ujian akhir sekolah dan ujian nasional yang menuntut siswa harus lulus. Peristiwa-peristiwa yang dialami anak di sekolah tersebut tidak jarang menimbulkan perasaan stres pada diri anak. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Sri Hastuti (Wulandari, 2011):

Menjadi pelajar merupakan tugas berat, karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya. Selain itu pelajar juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar, dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi siswa.

Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan Rainham (2004:2) bahwa masa-masa sekolah menengah di satu sisi merupakan suatu pengalaman yang sangat berharga bagi anak remaja, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh stres. Mereka dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karier dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olah raga, hobi, dan kehidupan sosial.

Stres yang dialami siswa di sekolah bersumber dari tuntutan sekolah (*school demands*) (Verma, dkk: 2002). Menurut (Desmita, 2010:291) sumber *school stress* (stres sekolah) terdiri dari: (1) *Physical demands* (tuntutan fisik)

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

meliputi: keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), perlengkapan atau sarana/prasarana penunjang pendidikan, *schedule* atau daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan penjagaan (*security and maintenance*) sekolah; (2) *Task demands* (tuntutan tugas) meliputi tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (*classwork*) dan di rumah (*homework*), mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, penilaian, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler; (3) *Role demands* (tuntutan peran) meliputi harapan memiliki nilai yang bagus, mempertahankan nama baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik; dan (4) *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal) meliputi kemampuan berinisiatif membina hubungan interpersonal, kemampuan membuka diri, kemampuan bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional, serta kemampuan mengelola dan mengatasi konflik-konflik yang timbul dalam hubungan interpersonal.

Adanya tuntutan tugas sekolah ini, di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan. Temuan dari sejumlah penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan banyak waktunya untuk melakukan PR, mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sedih, marah, dan bosan. Csikszentmihalyi & Larson (Desmita, 2010:294).

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Bahkan akibat stres ini, ada siswa yang sampai masuk rumah sakit jiwa. Contohnya yang terdapat pada artikel Waspada Online dengan judul Remaja Stres Akibat Pendidikan dengan ringkasan kutipannya yaitu “sekitar 8 persen penghuni RS Jiwa Provsu Medan didominasi oleh kalangan remaja, dan menurut Dekan Psikologi Universitas Medan Area, Irna Minauli, stres di kalangan remaja itu kebanyakan akibat pendidikan, padahal tahun-tahun sebelumnya, penderita kejiwaan biasanya hanya diderita pasien usia 30 tahunan. Saat ini anak remaja menjadi penderita kejiwaan karena tekanan pendidikan yang sudah dimulai dari sangat dini, hingga keinginan untuk berhasil ke sekolah atau perguruan tinggi yang sangat besar, juga persaingan antar pelajar yang sangat tinggi.”

Apalagi untuk siswa kelas akhir, semua tuntutan sekolah tersebut ditambah pula dengan diberlakukannya Ujian Nasional sebagai penentu kelulusan. Kebijakan pemerintah berkaitan dengan UN-pun membuat para siswa, orang tua bahkan pihak sekolah sendiri menjadi rentan untuk stres. Contohnya dalam salah satu kutipan artikel yang memuat siswa SMA yang bunuh diri karena tidak lulus UN yang dikutip dari harian umum Tribun Jambi tertanggal 28 April 2010 (dalam Kompas.com) yang menyebutkan bahwa “Wahyu Ningsih (19), siswi sebuah SMKN di Muaro Jambi tewas menelan racun jamur tanaman karena sangat syok menerima amplop berisi keterangan kelulusan yang menyebutkan bahwa ia harus mengulang tes Matematika pada bulan Mei nanti dan menjadi satu-satunya murid yang tak lulus di antara siswa kelas XII di sekolahnya.”

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Bahkan dengan dimasukkannya nilai rapor kelas bawah (seperti nilai rapor kelas X dan XI untuk SMA) yang berpengaruh sebesar 40% terhadap Nilai Sekolah yang akhirnya menentukan Nilai Akhir untuk kelulusan maka dipastikan akan membuat siswa menjadi ekstra keras dalam belajar agar dapat lulus dengan nilai memuaskan.

Beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan ada fenomena stres siswa yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekolah. Misalnya penelitian Desmita (2005) terhadap stres siswa sekolah unggulan (MAN Model Bukittinggi), menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (*agent of excellent*), dan sebagainya telah menimbulkan stres di kalangan siswa.

Penelitian Gusniati, Uli (2002) terhadap siswa sekolah dengan karakteristik yang sama, yakni siswa SMU Plus Jakarta, juga menemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa di sekolah. Sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah; 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester; 82,74% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek; 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak; dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Anak usia sekolah terutama siswa SMA telah memasuki masa remaja pertengahan yang berkisar antara usia 15 – 18 tahun. Pada masa ini, remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan tuntutan yang ada di masyarakat seperti tuntutan norma dan nilai, tingkat ekspektasi yang tinggi dan lain sebagainya ditambah lagi tuntutan dari sekolah yang meminta kesempurnaan dalam penguasaan kompetensi.

Menurut Zakiah Darajat (Lestari:2010), faktor-faktor penting yang dapat menyebabkan stres pada remaja adalah masa penyesuaian diri remaja dengan situasi yang baru, karena setiap perubahan membutuhkan penyesuaian itu dilalui oleh guncangan emosi, karena setiap percobaan mungkin gagal atau sukses. Ketakutan akan kegagalan menyebabkan jiwanya terganggu. Semakin sering penyesuaian dilakukan terhadap situasi dan suasana baru maka akan bertambah pula kecemasan.

Kecemasan para siswa ini perlu diwaspadai, sebab kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan stres yang nantinya akan berdampak serius. Kasus-kasus tersebut menggambarkan betapa tuntutan sekolah dapat menimbulkan stres yang akan memengaruhi psikis siswa yang salah satu indikatornya diperlihatkan dengan munculnya gejala terganggunya fisik maupun psikis siswa.

Dalam tahap perkembangan anak, siswa tingkat SMA termasuk dalam tahapan perkembangan usia sekolah menengah. Menurut Syamsu Yusuf (2006:23)

Masa usia sekolah menengah berkisar antara usia 12-18 tahun, yang bertepatan dengan usia remajanya (*adolescence*). Dalam melewati perkembangannya, usia remaja banyak mengalami benturan antara *independence* dengan peraturan-peraturan yang diterima dalam

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

kehidupannya karena masih lemahnya kemampuan untuk mereaksi terhadap masalah tersebut maka remaja sering mengalami stres.

Stres adalah cara alami kita dalam menanggapi tuntutan yang selalu berubah di dunia. Meskipun kita semua mengalami perubahan, namun cara kita menafsirkan perubahan internal dan eksternal secara langsung mempengaruhi sejauh mana kita merasa stres. Akibatnya, tidak semua individu menafsirkan peristiwa yang sama sebagai stres, apa yang mungkin tampak stres bagi kita mungkin tidak sama untuk teman kita, dan sebaliknya.

Stres dapat menjadi hasil dari pengalaman baik positif dan negatif, dan itu adalah bagian penting dari kehidupan kita sehari-hari termasuk di sekolah. Dari sudut pandang evolusi, stres diperlukan untuk kelangsungan hidup dan memotivasi kita untuk menyelesaikan tugas-tugas atau membuat perubahan. Kita perlu merasakan tekanan lingkungan, salah satunya agar dapat menjadi motivator. Namun terlalu banyak tekanan atau ketidakmampuan untuk mengatasi *stressor* dapat menyebabkan gejala emosional dan fisik negatif, tidak hanya terbatas pada kecemasan, iritabilitas, dan peningkatan denyut jantung.

Terus-menerus terkena situasi stres dapat menjadikan kita stress sehingga kita tidak mampu mengelola masalah yang terjadi. Agar menghindari situasi di mana kita merasa "kelebihan beban", pertama kita harus mengidentifikasi apa yang menjadi tekanan bagi kita dan bagaimana kita dapat paling efektif mengelola situasi stres.

Stres yang muncul pada individu akan membuat individu melakukan suatu *coping*. *Coping* adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Coping* yang dilakukan ini berbeda dengan perilaku adaptif otomatis, karena *coping* membutuhkan suatu usaha, yang mana hal tersebut akan menjadi perilaku otomatis lewat proses belajar. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Banyaknya tuntutan/tekanan sekolah, mendorong siswa untuk melakukan *coping* yang efektif sehingga siswa tidak terus menerus merisaukan tekanan sekolah yang tidak dapat dihadapinya.

Bimbingan sebagai salah satu komponen integral dari keseluruhan penyelenggaraan pendidikan di sekolah sangat diperlukan keberadaannya dalam mencapai tujuan pendidikan.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang biasa dilakukan di sekolah. Layanan bimbingan kelompok ini sebagai upaya bantuan bagi siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi. Metode bimbingan kelompok ini tentunya memiliki keistimewaan dan keunggulan. Layanan bimbingan kelompok ini memungkinkan

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan dan nara sumber atau membahas secara bersama-sama suatu topik yang berguna untuk perkembangan mereka baik sebagai individu maupun sebagai anggota kelompok.

Program bimbingan kelompok ini dimaksudkan sebagai salah satu alternatif konselor atau guru pembimbing dalam memfasilitasi siswa untuk mengembangkan kemampuannya dalam mengelola stres sekolah. Oleh karena itu agar peserta didik tidak mengalami fenomena stres sekolah dan mampu melakukan *coping* stres yang efektif maka perlu dicari tahu gambaran tingkat stres sekolah yang dialami siswa dan *coping* stres yang biasa dilakukan siswa untuk selanjutnya disusun rancangan program bimbingan kelompok yang terencana di sekolah. Hal ini tentunya diperlukan agar kemampuan siswa dalam mengelola stres sekolah meningkat sehingga pada akhirnya siswa dapat mengalami perkembangan pribadi yang optimal baik dari segi fisiologis, psikologis, psikososial, maupun akademiknya.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Pengembangan diri siswa yang baik tidak hanya dapat dilihat dari perkembangan fisiknya saja karena kematangan emosionalnya pun perlu diperhitungkan. Berbagai macam masalah yang dihadapinya baik dalam bidang akademis, karir, hingga pribadi sosial dapat menjadi faktor penyebab stres yang

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

dialami oleh siswa bila siswa tidak memiliki kemampuan dalam mengelolanya dengan baik.

Selain keluarga, sekolah bisa menjadi salah satu sumber stres bagi siswa sehingga di sekolah siswa bisa mengalami stres sekolah (*school stress*). Stres sekolah ini khusus menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa akibat tuntutan sekolah.

Konselor memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan siswa dalam mengelola stres sekolah dengan salah satu tugas dan tanggung jawab konselor sebagai pembimbing adalah membantu siswa agar dapat melakukan *coping* stres yang tepat ketika menghadapi situasi stres (*stressor*). Stres akan dirasakan individu bila menghadapi sebuah stimulus yang membuatnya merasa tertekan dan tidak nyaman, stimulus tersebut akan direspons oleh tubuh sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Oleh sebab itu, pengembangan kemampuan siswa dalam mengelola stres sekolah merupakan bagian dari program bimbingan dan konseling yang dibuat oleh konselor di sekolah. Materi ini ditempatkan pada layanan dasar, yaitu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada semua siswa (*for all*) melalui kegiatan kelompok yang disajikan secara sistematis.

Dalam penelitian ini, program pengembangan kemampuan siswa dalam mengelola stres ini diberikan melalui layanan bimbingan kelompok dengan berbagai teknik yang tepat mengacu pada *coping* stres menurut Lazarus & Folkman. Layanan bimbingan kelompok dilakukan agar siswa dapat

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi untuk mengembangkan *coping* stres secara efektif.

Coping stres yang dilakukan ini terdiri dari *problem-focused coping* yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menjadi penyebab tekanan dan juga melalui *emotion-focused coping* yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Bagi individu yang memiliki kemampuan dalam mengelola stimulus yang berupa tekanan tersebut, individu akan menjadikan tekanan (stres) tersebut dengan meresponnya sebagai energi positif untuk berusaha bertahan hidup. Namun, bagi individu yang tidak memiliki kemampuan mengelola, stimulus tersebut akan membuatnya merespon secara negatif pada fisik maupun psikis yang akan melemahkan diri dan potensi.

Berdasarkan pemaparan di atas maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: kemampuan mengelola stres sekolah penting dimiliki oleh siswa agar mampu mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan dirinya.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mendapatkan rumusan program bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah diperoleh pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Seperti apa profil stres sekolah siswa Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango.
- b. Seperti apa profil *coping* stres siswa Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango.
- c. Bagaimana bentuk program bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah siswa Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango.
- d. Bagaimana efektivitas program bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah siswa Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat memberi sumbangan secara ilmiah bagi pengembangan dunia pendidikan, khususnya layanan bimbingan kelompok di sekolah-sekolah setingkat SMA/Madrasah Aliyah.

2. Secara praktis

Secara praktis-empiris, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam hal-hal berikut:

- a. Bagi konselor sekolah

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Dengan mengetahui kondisi stres sekolah serta bentuk *coping* stres yang dilakukan siswa maka konselor sekolah dapat merumuskan layanan bimbingan kelompok yang tepat untuk meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres yang dialami siswa di sekolah dilihat dari kondisi dan sudut pandang sumber stres dan bentuk *coping*nya.

b. Bagi pihak sekolah dan para guru

Berdasarkan penelitian, dapat diketahui kondisi serta sumber stres sekolah pada siswa, sehingga dengan demikian, pihak sekolah dan para guru dapat menghindarinya dengan mencoba menciptakan kondisi lingkungan sekolah yang kondusif.

F. Asumsi Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa asumsi dasar yang dijadikan acuan, diantaranya adalah:

1. Setiap individu akan mengalami stres bila tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungan, hal ini merupakan reaksi atas ketidakmampuannya dalam menyikapi tuntutan lingkungan itu sendiri. (Gray Smeltzer dalam Desmita, 2005:28).

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

2. Di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Peristiwa-peristiwa yang dialami anak di sekolah tersebut tidak jarang menimbulkan perasaan stres pada diri anak (Firmian&Cross dalam Desmita, 2010).
3. Masa-masa sekolah menengah di satu sisi merupakan suatu pengalaman yang sangat berharga bagi anak remaja, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh stress. Mereka dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karier dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olah raga, hobi, dan kehidupan sosial (Rainham, 2004:2).
4. *Coping* dikatakan efektif apabila *coping* dapat membantu individu untuk mentoleransi dan menerima situasi yang menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

G. Hipotesis Penelitian

Program bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan siswa mengelola stres sekolah.

H. Metode Penelitian

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain *non-equivalent pretest dan posttest control group design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X Madrasah Aliyah Persis 99 Rancabango dan yang menjadi sampel penelitian ini adalah kelompok siswa yang mengalami tingkat stres sekolah tinggi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket tertutup untuk mengungkap gambaran tingkat stres sekolah dan *coping* stres siswa. Analisis data dilakukan menggunakan statistik inferensial dengan teknik uji t atau *t-test*.

Yani Suryani, 2012

Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Mengelola Stres Sekolah

: Studi Kuasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Madrasah Aliyah 99 Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu