

BAB I

PENDAHULUAN

Bab pertama berisi deskripsi tentang pendahuluan penelitian yang menjelaskan latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, definisi konseptual masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja ditandai dengan perubahan yang besar di antaranya kebutuhan beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual (Santrock, 1998). Hall (dalam Papalia, 1998) menyebut masa ini sebagai periode “badai dan tekanan” atau “storm & stress” suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormon. Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusakkan hubungan pribadi mereka. Banyak para remaja yang mencapai masa dewasa dengan penderitaan yang pedih, namun mereka kemudian diminta untuk berpartisipasi secara bertanggungjawab di masyarakat. Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres, di antaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi. Sama halnya pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya pada sumber dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami.

Konsep Positive Youth Development (PYD) menggunakan pengukuran yang berfokus pada 5K yaitu kompetensi, kepercayaan diri, karakter, kepedulian, dan koneksi. Pengukuran 5K tersebut biasanya menggunakan alat ukur kuesioner dengan pertanyaan yang mengukur jumlah setiap K seperti yang dilakukan oleh (Conway et al., 2015; Erentaitė & Raižienė, 2015; Shek et al., 2007; Wen et al., 2015). PYD

merupakan konsep yang digunakan secara spesifik untuk mengukur tahapan perkembangan pada usia remaja. Perkembangan pada usia remaja penting karena remaja yang sehat secara fisik dan mental, akan menjadi orang dewasa yang sehat serta tidak memiliki perilaku berisiko (Hoyt et al., 2012). Penelitian dari (Delia & Krasny, 2018) bahkan menemukan bahwa perkembangan positif dari remaja tersebut dapat terasa pengaruhnya bagi lingkungan meski ia belum dewasa.

Sarwono (2003) mengatakan stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan. Penelitian sebelumnya istilah Stres diartikan sebagai kesukaran, kesulitan, atau penderitaan. Selanjutnya pada abad 18, Stres digunakan untuk menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang keras yang ditunjukkan pada benda-benda atau manusia, terutama untuk kekuatan mental atau organ manusia (Cooper, Cooper & Eaher, 1988), Stres tidak hanya berperan sebagai stimulus atau respon saja, tetapi suatu proses yang menempatkan individu sebagai agen aktif yang dapat mempengaruhi akibat yang disebabkan oleh stressor melalui tingkah laku, kognisi, dan strategi emosional yang disebut sebagai model pendekatan interaksional (Aldwin, 1994; DeLongis & O'Brien, 1990; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986 dalam *journal of personality* 64:4, December 1996), Dadang Khawari mendefinisikan stres sebagai tanggapan tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat nonfisik. Ia juga menambahkan bahwa stres adalah faktor pencetus, penyebab serta akibat dari suatu penyakit dan dapat menyebabkan taraf kesehatan fisik dan kesehatan jiwa dari orang bersangkutan menurun (Khawari, 1997, hal.44).

Penelitian Walker (2002) pada 60 orang remaja menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain,

tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya.

Stres pada remaja dapat juga disebabkan akibat dari tuntutan orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain.

Menurut Steinberg (2003) remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Hubungan antara remaja dan teman sebaya adalah hal yang utama dalam perkembangan remaja, para remaja berharap bisa mandiri, tidak dihubungkan lagi dengan orang tua. Remaja lebih membutuhkan dukungan dari teman-temannya dibandingkan dengan orang tua (Furman dalam O’Koon, 2000).

Penelitian Hoffman (1999) pada 120 remaja SMA di Amerika mengatakan bahwa perbedaan pendapat antara orang tua sering terjadi, tuntutan orang tua dianggap sangat mengganggu, remaja takut tidak bisa memenuhi harapan orang tua. Rutter (dalam Hoffman, 1999) juga mengatakan hal yang sama, sering terjadi ketegangan antara orang tua dan anak, larangan-larangan dari orang tua sering dilanggar oleh remaja. Remaja menganggap bahwa yang paling mengerti dirinya adalah teman-temannya.

Menurut Baldwin (2002) sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya. Menurut penelitian prestasi mereka lebih baik dibanding remaja laki-laki. Nilai mereka di sekolah lebih baik, mereka juga lebih menonjol. Tuntutan dan motivasi mereka lebih tinggi. Akibatnya, remaja perempuan menderita beban psikis seperti cemas, tidak senang, sakit piunggung dan sakit kepala. Sedangkan remaja laki-laki yang mengalami stress akan lebih sering merokok dan minum alkohol.

Stres normal merupakan bagian alamiah dari kehidupan yang hampir seluruh manusia mengalaminya yang memerlukan penyesuaian untuk menghadapi stresor (Crawford, R. J & Henry, D. J. (2005). Stres ringan stressor yang dihadapi bisa berlangsung beberapa menit atau jam, stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu seseorang menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologis seseorang, namun pada respon psikologi seseorang didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun secara tidak disadari cadangan energy semakin menipis, stres ringan ini berada pada tahapan stres tahapan I dan II (Crawford, R. J & Henry, D. J. (2005). Stres sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, stressor ini dapat menimbulkan gejala yaitu mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, gelisah, stres sedang ini berada pada tahapan stres tahapan III (Psychology Foundation of Australia, 2010). Stres berat merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu, persepsi individu sangat menurun dan cenderung membutuhkan banyak pengarahan, stres berat ini berada pada tahapan stres tahapan IV (Crawford, R. J & Henry, D. J. (2005).

Peneliti sebelumnya membahas tinjauan sistematis intervensi untuk mengurangi stres pada masa remaja (L Rew, K Johnson, C Young, 2014), Program sekolah yang menargetkan manajemen stres pada anak-anak dan remaja: Sebuah meta-analisis (Gerda Kraag, Maurice P. Zeegers, Gerjo Kok, Clemens Hosman, Huda Huijer Abu-Saad, 2006), Efektivitas program intervensi manajemen stres dalam pengelolaan kelebihan berat badan dan obesitas pada masa kanak-kanak dan remaja (S Stavrou, NC Nicolaides,, 2016), Pelatihan manajemen stres untuk remaja dengan diabetes (Ronald H. Boardway, Alan M. Delamater, Janice Tomakowsky, James P. Gutai, 1993), Perbandingan teknik manajemen stres kognitif-perilaku dengan remaja lakilaki (AA Hains, 1992), Pelatihan manajemen stres berbasis sekolah untuk remaja: Hasil longitudinal dari studi eksperimental (P Hampel, M Meier, U Kümmel, 2008). Namun pada peneltian yang telah dilakukan, masih terdapat kekurangan : Pelatihan manajemen

stres untuk remaja dengan diabetes (Ronald H. Boardway, Alan M. Delamater, Janice Tomakowsky, James P. Gutai, 1993) sedikit sulit dilakukan di sekolah karena dengan pertemuan pelatihan selama 6 bulan, maka peneliti akan sulit dalam memastikan objek peneliti akan tetap bertahan hingga 6 bulan pertemuan. Perbandingan teknik manajemen stres kognitif-perilaku dengan remaja lakilaki (AA Hains, 1992) penelitian hanya dilakukan pada sebagian remaja laki-laki saja. Dan), Pelatihan manajemen stres berbasis sekolah untuk remaja: Hasil longitudinal dari studi eksperimental (P Hampel, M Meier, U Kümmel, 2008) penelitian ini dilakukan secara longitudinal yang membutuhkan waktu yang cukup lama hingga 12 bulan.

Penelitian ini merupakan adaptasi *Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences*. *Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences* yang dikembangkan Caroline O'Connor, Kevin Duffy, Caroline Brilly (2019). Pelatihan ini berlandaskan pada konsep psikologis stres menurut Lazarus (Lazarus dan Folkman 1984) dan "Stress Inoculation Training" oleh Meichenbaum (1985). Program ini melibatkan penerapan teknik kognitif-perilaku seperti restrukturisasi kognitif, teknik pengendalian diri, pemecahan masalah, modelling, permainan peran, usaha preventif, dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Model tersebut mengasumsikan bahwa restrukturisasi kognitif dan perolehan keterampilan coping yang berfokus pada emosi (seperti relaksasi, pemulihan, atau gangguan) harus memungkinkan siswa untuk mengurangi stres psikologis. Selain itu, akuisisi keterampilan coping yang berfokus pada masalah (seperti mencari dukungan sosial atau kontrol situasi aktif) harus memastikan penguasaan stresor sehari-hari dalam jangka panjang. Program *Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences*. *Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences* di sekolah akan membantu mengembangkan strategi coping yang sehat untuk menghadapi stresor kehidupan yang tidak bisa dihindari (Romano, 1992) dan dengan demikian mengurangi resiko penyesuaian yang salah atau psikopatologi karena strategi coping yang maladaptif. Program *Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences*.

Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences membantu dalam mengurangi resiko stress yang dialami oleh remaja tingkat SMA agar tidak memasuki pada level atau kategori stress tingkat sedang bahkan berat. Program *Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences*. *Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences* menjadi usaha preventif dari layanan Bimbingan Kelompok kepada remaja tingkat SMA dalam mengurangi resiko dari gejala stres yang dialami.

Menurut Depdiknas (2008) menyatakan: pelayanan dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap-tahap perkembangan yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Tujuan layanan dasar bimbingan adalah membantu seluruh siswa dalam mengembangkan keterampilan dasar untuk kehidupan. Layanan dasar Bimbingan dan Konseling komprehensif memiliki cakupan dan urutan bagi pengembangan kompetensi siswa. Layanan yang diberikan dapat berupa bimbingan kelas dan bimbingan kelompok. Harapan dari pelaksanaan layanan dasar disekolah adalah untuk membantu semua peserta didik mencapai perkembangan normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar untuk hidup secara mandiri. Dengan kata lain bertujuan untuk membantu menumbuh kembangkan identitas diri serta menumbuhkan kepedulian dan tanggung jawab sosial peserta didik.

Sehubungan dengan penjelasan diatas tentunya sudah sangat jelas pentingnya pelaksanaan layanan dasar bimbingan dan konseling komprehensif disekolah agar peserta didik mencapai kemandirian secara optimal. Dengan harapan melalui penelitian ini siswa dapat memahami pentingnya keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah, dan dapat membantu peserta didik untuk menemukan jalan keluar pada saat mempunyai permasalahan serta mengembangkan potensinya secara optimal.

Posisi bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari Pendidikan memiliki kapasitas dalam mengembangkan potensi, kemandirian serta membantu siswa dalam mencapai tugas perkembangannya. Bukan hanya itu, bimbingan dan konseling juga memiliki peran pembinaan dalam mengembangkan keterampilan *coping stress* sehingga siswa mampu mengatasi, mengelola dan mengungkapkan perasaan dengan cara yang tidak menimbulkan konflik. Havighurst (dalam Herawati, 2015 hlm. 23) juga menjelaskan jika individu mencapai tugas perkembangan yang optimal akan memperoleh kebahagiaan dan sebaliknya apabila tidak mencapai tugas perkembangan yang optimal akan mendapat kesedihan dan menghambat tugas perkembangannya.

Program keterampilan *coping stress* ini di dalam bimbingan dan konseling termasuk kepada komponen strategi layanan dasar. Layanan dasar merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya (Depdiknas, 2007). Lebih lanjut dijelaskan layanan ini bertujuan untuk membantu semua peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya (Depdiknas, 2007). Dalam penelitian ini, *coping skills* menjadi keterampilan dasar yang perlu dikembangkan agar siswa mampu mengelola kecemasan sehingga siswa merasakan kebahagiaan dan kepuasan.

Berdasarkan analisis penelitian-penelitian tentang program *coping stress* yang telah dikembangkan, lebih banyak dilakukan kepada sasaran orang dewasa dan pada ranah klinis. Penelitian mengenai pengembangan *coping stress* masih relatif terbatas pada domain/setting sekolah. Melalui penelitian-penelitian yang telah dipaparkan, pengembangan program *coping stress* pada siswa penting untuk dilakukan. Penelitian-penelitian terdahulu mengenai *coping stress*, mendorong peneliti untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan program keterampilan *coping stress*

siswa SMA yang berada masa remaja. Dengan penerapan program keterampilan *coping stress* diharapkan siswa mampu mengelola kondisi stress.

1.2 Fokus Kajian

Berdasarkan fakta empiric dan landasan teoritik yang telah disajikan pada latar belakang penelitian mengindikasikan Keterampilan *Coping Stress* merupakan kebutuhan penting dalam rangka pengembangan pribadi siswa. Pada siswa di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) Program Keterampilan *Coping Stress* di sekolah akan membantu mengembangkan strategi coping yang sehat untuk menghadapi stresor kehidupan yang tidak bisa dihindari (Romano, 1992) dan dengan demikian mengurangi resiko penyesuaian yang salah atau psikopatologi karena strategi coping yang maladaptif. Program Keterampilan *Coping Stress* membantu dalam mengurangi resiko stress yang dialami oleh remaja tingkat SMA agar tidak memasuki pada level atau kategori stress tingkat sedang bahkan berat.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara kepada siswa di sekolah tingkat SMA tentang stress yang dialami, hasilnya terbagi menjadi tiga kategori. Pertama bersumber dari hubungan personal, keluarga menjadi stressor utama yang dirasakan. Kedua terkait dengan ketidaksiapan dalam menghadapi tantangan usia remaja. Kategori ketiga sumber stress yaitu dari lingkungan sekolah. Remaja yang tidak tahu bagaimana menggunakan dan memilih strategi apa yang baik untuk digunakan dalam menyelesaikan kondisi stresnya, biasanya remaja terbut menyuarakan perasaannya dengan kenakalan remaja dan masalah internal seperti kecemasan dan depresi. Bahkan yang paling mengkhawatirkan adapun kenakalan remaja lainnya yang mengakibatkan kurangnya memiliki tanggung jawab sosial. Individu yang mengalami tingkat stres yang rendah akan menggunakan strategi coping yang sama atau serupa dengan yang pernah dialami sebelumnya, namun individu yang mengalami stres yang lama atau kuat (memiliki tingkat stres tinggi) akan membentuk suatu strategi-strategi baru. Oleh karena itu yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini yaitu:

1.2.1 Bagaimana implementasi dari Program Keterampilan *Coping Stress* pada Siswa.

1.2.2 Bagaimana dampak dari Program Keterampilan *Coping Stress* pada Siswa.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum medeskripsikan implementasi program keterampilan *Coping Stress* bagi siswa tingkat SMA, khususnya melalui Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling. Secara khusus, tujuan penelitian sebagai berikut:

1.3.1 Mendeskripsikan Pelaksanaan Program Keterampilan *Coping Stress* pada siswa dilakukan dengan delapan strategi yaitu: stres dan stressor, identifikasi gejala stres, *coping stress*, *breathing technique*, *coping card*, *conforting*, *affirmasi positive*, identifikasi *coping stress*.

1.3.2 Menganalisis dampak program keterampilan *Coping Stress* pada siswa diukur dengan penggunaan teknik *coping stress* yang dipilih ketika siswa dalam kondisi stress.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis penelitian diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai suatu tambahan wawasan keilmuan bagi layanan bimbingan dan konseling dengan menghasilkan teori *Coping Stress* serta menghasilkan layanan Program *Coping Stress* bagi siswa. Lebih lanjut, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru khususnya bagi Guru BK/ Konselor untuk terampil dalam mengembangkan Program *Coping Stress*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- 1.4.2.1 Berdasarkan pada penelitian ini, dalam pelaksanaan Program Keterampilan *Coping Stress* guru BK adalah sebagai fasilitator yang mempunyai peran, tugas dan tanggung jawab yang besar terutama adalah untuk memberikan fasilitas kepada siswa dalam Program Keterampilan *Coping Stress*, yang terkait dengan masalah yang sering timbul pada siswa. Pemberian bimbingan dan konseling yang tepat akan mampu merubah karakter siswa dari yang belum baik akan menjadi baik dan yang sudah baik akan menjadi lebih baik. Penerapan program *coping stress* dapat digunakan oleh guru BK di sekolah dalam memberikan layanan dasar atau layanan responsive.
- 1.4.2.2 Hasil penelitian dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan atau meperkokoh kajian serta konsep tentang Program Keterampilan *Coping Stress* serta pelaksanaanya dalam dunia sekolah.