

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah "stres" sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena "tidak waras". Sebenarnya, stres merupakan istilah yang netral, yakni menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif (Smith. 1993).

Banyak siswa di Indonesia yang mempunyai masalah dalam mengatasi rasa stres dirinya, mampu manajemen stres merupakan kebutuhan anak seperti mampu mengontrol emosional yang ada di dalam dirinya terutama dalam proses belajar. Pikirkan semua jenis solusi untuk masalah merupakan salah satu bentuk manajemen stres, dengan memikirkan semua jenis solusi untuk masalah tersebut anak lebih mudah untuk mengembangkan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Setiap siswa memiliki potensi diri yang perlu dikembangkan agar bermanfaat dalam hidupnya, untuk mengembangkan potensi tersebut diperlukan pemahaman yang tepat dalam manajemen dengan baik setiap tek oleh siswa. Mengatasi gangguan atau kekacauan mental yang muncul karna berbagai faktor dinamakan dengan manajemen stres (Farida Aryahi. 2006).

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan 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. Dari tujuan pendidikan nasional ini semua siswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menjadi manusia yang dapat memajemen dirinya baik yang berkaitan dengan masalah sosial, kepribadian dan konsep diri, kesehatan fisik dan psikis, dan perilaku menyimpang (Caltabiano, 1995). Hal ini juga dapat membantu untuk menghubungkan tujuan pendidikan kecakapan hidup dengan yang sudah tujuan yang ditetapkan pendidikan anak harus diarahkan pada perkembangan kepribadian anak, bakat dan kemampuan mental dan fisik secara maksimal, persiapan anak untuk hidup bertanggung jawab dalam masyarakat bebas, dalam semangat pengertian, perdamaian, toleransi, kesetaraan jenis kelamin, dan persahabatan di antara semua orang (Konvensi Hak Anak Pasal 29).

Program kesehatan mental oleh WHO (1997:5) menyatakan bahwa kecakapan hidup adalah kemampuan untuk melakukan perilaku adaptif dan positif, yang memungkinkan individu untuk melakukannya menangani secara efektif tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Dijelaskan dengan cara ini, keterampilan yang bisa dikatakan sebagai kecakapan hidup tidak terhitung banyaknya, dan sifat dan definisi kecakapan hidup cenderung berbeda antar budaya dan lingkungan. Namun, analisis bidang kecakapan hidup menunjukkan bahwa ada seperangkat keterampilan inti yang menjadi inti inisiatif berbasis keterampilan untuk kesehatan dan kesejahteraan anak-anak dan remaja, yaitu: pengambilan keputusan penyelesaian masalah, berpikir kreatif, berpikir kritis,

komunikasi yang efektif, keterampilan hubungan interpersonal, kesadaran diri, empati, mengatasi emosi, dan mengatasi stress.

Mengatasi stres adalah tentang mengenali sumber stres dalam hidup, mengenali bagaimana hal ini memengaruhi, dan bertindak dengan cara yang membantu mengendalikan tingkat stres. Ini mungkin artinya mengambil tindakan untuk mengurangi sumber stres, misalnya dengan melakukan perubahan lingkungan fisik atau gaya hidup. Atau mungkin berarti belajar cara rileks, sehingga ketegangan yang diciptakan oleh stres yang tidak terhindarkan tidak menimbulkan gangguan kesehatan (WHO, 1997:7). Remaja sering menghadapi banyak kesulitan karena emosi yang masih labil, rasa ingin tahu yang tinggi, mudah jenuh, antisosial, penyalahgunaan obat-obat terlarang dan gangguan jiwa psikosis (Asmani, 2012:34). Remaja menjadi rentan terhadap stres, masalah yang banyak dialami oleh remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres misalnya depresi, kecemasan, dan pola makan tidak teratur. Stres merupakan perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis, sebagai respons atau reaksi individu terhadap stresor (stimulus yang berupa peristiwa, objek atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidup (Mashudi, 2012:189).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK dan observasi kepada peserta didik di SMA Negeri 3 Tebing Tinggi dari pengamatan sementara untuk mengetahui manajemen stres siswa dan kondisi-kondisi siswa yang ada di sekolah tersebut, banyak fenomena kejiwaan siswa yang menarik untuk diteliti berkaitan dengan manajemen stres siswa. Masalah yang di hadapi siswa terutama kelas XI

berkenaan dengan stres yang pada prestasi siswa yang berimbas menjadi menurun. Hasil wawancara juga menunjukkan siswa mengalami malas belajar dan kelelah di karenakan banyaknya kegiatan yang ada di sekolah. Hal ini siswa tersebut mengalami efek stres akademik, yaitu efek individu (subject effect). Menurut Bisht (dalam Agniharti, 2018:9), efek individunya (subject effect), meliputi rendahnya harga diri, tidak mau berusaha dan ketidakmampuan membuat keputusan. Selain itu, siswa tersebut mengalami efek karena adanya tuntutan di sekolah seperti jam belajar yang bertambah, tugas yang banyak, jam istirahat yang berkurang, mata pelajaran yang harus diikuti oleh siswa selain dirasakan terlalu padat juga tidak berkesinambungan, tidak konsisten, juga tidak sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa dikarenakan siswa harus lebih aktif. Kondisi ekonomi keluarga yang rendah pada remaja juga dapat menimbulkan stres bagi remaja. Remaja harus mampu menstandarkan diri mereka sama dengan teman-teman sebayanya agar dapat diterima di kelompok sosialnya. Kondisi ekonomi yang rendah, membuat remaja menjadi tidak percaya diri, minder dan dapat mengakibatkan stres.

Data Riskesdas (dalam riset kesehatan dasar:2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu

jam terdapat kasus bunuh diri. Pada kalangan siswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan(*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi. Sebuah berita di Pontianak, seorang remaja kelas 1 SMA 7 Pontianak nekat bunuh diri dengan gantung diri akibat putus cinta (Okezone.2015). Hal ini sebagai salah satu contoh fatalnya manajemen stres yang buruk pada remaja.

Kasus diatas memberikan gambaran mengenai manajemen stres yang gagal pada remaja. Kegagalan remaja dalam memanajemen stresnya dapat menimbulkan berbagai masalah baru misalnya bergaul pada teman yang salah, pemakaian obat- obaan terlarang, depresi, narkoba, dan berbagai tindak kenakalan remaja. Bahkan, pada kasus terburuk hal itu dapat memicu remaja untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu, remaja perlu manajemen stres yang baik untuk menghindari berbagai dampak negatif manajemen stres yang buruk. Manajemen stres yang baik membuat remaja mampu menjaga diri mereka dari perbuatan negatif, karena mereka mampu mengatur stres yang dialaminya dan mencari jalan keluar dari masalahnya dengan cara yang positif. Manajemen stres yang baik dipengaruhi oleh kepribadian. Kepribadian seseorang yang baik maka dia memiliki peluang yang lebih besar dalam memanajemen stres dengan baik. Kepribadian merupakan seluruh pikiran, perasaan, dan perilaku nyata baik yang disadari maupun yang tidak disadari (Jung dalam Yusuf, 2008:76). Remaja yang memiliki kepribadian yang belum stabil lebih rentan terjebak dalam manajemen stres yang buruk. Hal ini dapat membawa remaja dalam hal – hal yang negatif.

Dengan demikian, bimbingan konseling dapat membantu untuk meningkatkan manajemen stres siswa salah satunya dengan menggunakan layanan penguasaan konten. Layanan Penguasaan Konten (PKO) merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok atau klasikal) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang di dalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait di dalamnya. Layanan penguasaan konten ini dimaksudkan untuk memungkinkan peserta didik memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan dan materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta tuntunan kemampuannya yang berguna dalam kehidupan dan perkembangan optimal dirinya. Dengan layanan penguasaan konten individu diharapkan mampu memenuhi kebutuhan serta mengatasi masalah yang dialaminya dalam belajar, yaitu dengan aktif mengikuti layanan penguasaan konten dan keikutsertaan secara sungguh-sungguh dan bersemangat seperti siswa mendengarkan serius, dan aktif bertanya dalam mengemukakan pendapat.

Prayitno (2012:89) menjelaskan layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun kelompok) untuk menguasai kemampuan ataupun kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait didalamnya. Fungsi utama dari layanan ini adalah fungsi pengembangan.

SMA Negeri 3 Tebing Tinggi merupakan salah satu sekolah yang telah menerapkan BK Pola 17+, layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan satu jam pelajaran dalam jangka waktu satu minggu untuk masing-masing kelas, salah satu layanan yang dilaksanakan adalah layanan penguasaan konten. Akan tetapi masih banyak siswa yang tidak mampu untuk mengembangkan kemampuan dalam dirinya. Jika pelaksanaan layanan penguasaan konten dimaksimalkan dengan baik, maka tentu akan lebih mencegah terjadinya masalah. Di dalam layanan penguasaan konten, guru bimbingan konseling di SMA 3 Tebing Tinggi hanya menggunakan teknik informasi, padahal guru bimbingan konseling bisa menggunakan berbagai teknik-teknik dalam melaksanakannya salah satunya adalah teknik role playing. Teknik role playing yang bertujuan untuk meningkatkan keberanian pada diri siswa sehingga siswa bisa mengaktualisasikan dan mengembangkan potensi dirinya.

Teknik role playing dapat mencapai individu untuk memiliki rasa tanggung jawab, mengurangi ketergantungan pada orang lain, meningkatkan rasa tanggung jawab, membuat pilihan yang tepat, dan memperoleh aktualisasi diri. Teknik Role Playing adalah suatu kegiatan yang menyenangkan, secara lebih lanjut bermain peran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, Role Playing (bermain peran) merupakan suatu metode bimbingan dan konseling kelompok yang dilakukan secara sadar dan diskusi tentang topik yang sudah ditentukan (Santrock , 1995).

Di dalam metode Role Playing ini siswa akan semangat dan optimis untuk mengepresikan dirinya. Teknik ini tampak lebih efektif untuk digunakan sebagai kegiatan yang dapat meningkatkan konsep diri positif siswa karena melibatkan

siswa untuk berinteraksi satu sama lain serta merasakan pengalaman-pengalaman nyata yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik Role Playing adalah suatu teknik yang digunakan dalam bimbingan dan konseling yang biasa digunakan konselor membantu individu untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas (Santrock,1995).

Berdasarkan latar belakang yang sudah disampaikan dan juga didukung observasi langsung, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh teknik role playing terhadap manajemen stres siswa, khususnya siswa di SMA 3 Tebing Tinggi. Maka judul penelitian ini adalah **Efektifitas Layanan Konten dengan Teknik Role Playing terhadap Peningkatan Manajemen Stres (studi eksperimen terhadap siswa SMA 3 Tebing Tinggi)**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi adalah sebagai berikut:

1. Siswa yang mengalami stress akan menimbulkan efek prilakunya (behavioural effect).
2. Siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Tebing Tinggi masih tidak mampu memanajemen stres.
3. Layanan Penguasaan Konten oleh guru BK di SMA 3 Tebing Tinggi tidak maksimal dilaksanakan.
4. Teknik Role Playing tidak pernah dilaksanakan oleh guru BK dalam memberikan Layanan Penguasaan Konten.

1.3 Batasan Masalah

Agar lebih mudah dalam memahami proposal penelitian ini, penulis membatasi penelitian pada “Efektifitas Layanan Konten dengan Teknik Role Playing terhadap Peningkatan Manajemen Stres (studi eksperimen terhadap siswa SMA 3 Tebing Tinggi)”

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada efektifitas dengan teknik Role Playing dalam layanan penguasaan konten terhadap manajemen stres siswa di SMA Negeri 3 Tebing Tinggi?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penggunaan teknik Role Playing dalam layanan penguasaan konten untuk meningkatkan manajemen stres siswa dalam belajar di SMA Negeri 3 Tebing Tinggi.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan layanan penguasaan konten di SMA Negeri 3 Tebing Tinggi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa.

- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu pendidikan bimbingan dan konseling, yaitu membuat inovasi penggunaan teknik role playing dalam peningkatan kemampuan manajemen stres siswa.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan manajemen stres pada siswa serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi penulis, dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa melalui layanan penguasaan konten teknik role playing.
- b. Bagi pendidik dan calon pendidik, dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang cara mengembangkan kemampuan manajemen stres siswa melalui layanan penguasaan konten dengan teknik role playing.
- c. Bagi siswa, siswa sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai manajemen stres melalui layanan penguasaan konten teknik role playing, dan siswa memiliki kemampuan manajemen stres dengan baik sehingga potensi dalam diri siswa dapat berkembang dan meningkat.
- d. Bagi sekolah, sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program BK serta menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam manajemen stres anan dan gangguan yang di hadapi.