

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Siswa Sekolah Menengah Atas

A.1 Pengertian Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Menurut Sarwono (2007:27) Siswa adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar, dalam proses belajar mengajar siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum berusia enam belas tahun sampai dengan Sembilan belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Piaget menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal (Papaliadkk, 2008:534).

Remaja sering berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi. Mereka berpikir tentang ciri-ciri ideal diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia. Hal inilah yang disebut oleh Santrock sebagai standar ideal remaja (siswa SMA). Pada

tahap ini, siswa mulai membandingkan kenyataan yang terjadi dengan standar idealnya (siswa SMA) (Santrock, 2007:126).

Akan tetapi, kemampuan berpikir dengan pendapat sendiri pada siswa ditahap ini belum disertai pendapat orang lain dalam penilaiannya sehingga pandangan dan penilaian diri sendiri dianggap sama dengan pandangan orang lain mengenai dirinya (Fatimah, 2010:94).

A.2 Karakteristik siswa SMA

Menurut Sukintaka dalam lanun (2007:19-20) karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

a. Psikis atau Mental

1. Banyak memikirkan dirinya sendiri.
2. Mental menjadi stabil dan matang.
3. Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
4. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, perkawinan, pariwisata dan kepercayaan

b. Sosial

1. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
2. Lebih bebas.
3. Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.

4. Senang pada perkembangan sosial.
5. Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
6. Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
7. Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
8. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

c. Perkembangan Motorik

Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas.

A.3 Tekanan Yang Dihadapi Siswa SMA

Secara teoritik, pada umumnya setiap siswa memiliki kecenderungan mengalami stres belajar, akan tetapi sesuai dengan kondisi internal siswa yang menyangkut pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri serta kepribadian yang dimiliki siswa. Siswa SMA menghadapi banyak tekanan maupun tuntutan akademik, sebagai contoh, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan progress mata pelajaran. Salah satu ujian sekolah yang menjadi tuntutan adalah UAS. Siswa SMA diperkirakan dapat mengalami stres yang bervariasi menjelang UAS

sebab nilai UAS dapat mempengaruhi rapor yang menjadi bekal untuk masuk ke perguruan tinggi negeri. Menurut Lal sebagai konsekuensi hal tersebut adalah siswa akan mengalami stres (Lal, K, 2014:123).

Situasi menjelang ujian nasional, biasanya siswa juga dihadapkan dengan berbagai tekanan dan beban pikiran yang begitu besar. Ansietas pada remaja dan anak sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan dapat berpengaruh pada nilai akademik, sampai fungsi sosial yang dapat berlanjut hingga dia dewasa (Widyartini, 2016:2). Siswa pada umumnya mengalami stres sampai pada tahap tertentu, tuntutan dan tekanan dalam mengikuti program bimbingan yang ketat serta jadwal disekolah yang padat sudah pasti dapat menimbulkan stres (Markam, 2008:35).

Dari paparan diatas tekanan yang dialami siswa adalah tekanan akademik dalam belajar mulai dari tugas sekolah, ujian, baik ujian nasional maupun ujian sekolah dan siswa harus memperlihatkan kemajuan dari mata pelajaran yang di jelaskan di sekolah. Tekanan tekanan akademik siswa bersumber dari tuntutan sekolah sendiri yaitu tuntutan tugas sekolah dan tuntutan dari guru.

Tekanan yang dialami siswa merupakan perasaan tidak nyaman akibat adanya tuntutan-tuntutan yang sangat menekan mulai dari tuntutan dari sekolah maupun tuntutan dari guru, hal itu akan menimbulkan perubahan tingkah laku pada diri siswa. Ketika seorang siswa mengalami tekanan-tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar bisa disebut dengan stres dalam belajar.

B. Stres

B.1 Pengertian Stres

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (*stimulus stressor*). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya. Tekanan stres akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis (Hartono, 2007:9). Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Stres bisa mengagumkan, tetapi bisa juga fatal. Semuanya tergantung kepada para penderita

Stres merupakan reaksi adaptif terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai situasi yang mengancam (Migli,1996). Stres merupakan respon individu terhadap situasi dan peristiwa, yang disebut sumber stres (*stressor*), yang dianggap mengancam oleh individu yang mengalaminya dan biasanya mengganggu kemampuan individu tersebut untuk mengatasinya (Santrock, 2000). Stres merupakan tantangan terhadap kapasitas seseorang untuk beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan, yang dapat menggugah kondisi fisiologis, membebani kondisi emosional, dan menimbulkan respons kognitif serta tingkah laku (Hastuti, 2007:32).

Definisi lain diungkapkan oleh Lazarus & Folkman (1984), bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan terjadi. Jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan - harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam stres (Nurmaliyah, 2014:274). Situasi dilematis antara tuntutan dari luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki sering kali membuat siswa tertekan secara psikologis.

Sedangkan dalam pengertian umum, stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohani. Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould, stress didefinisikan sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, stres akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani (Sukadiyanto, 2010:2).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat di analisa bahwa stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Individu yang mengalami stres biasanya merasa takut dan tidak sanggup untuk menghadapi tekanan yang ada. Stres bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Stres merupakan tekanan yang kompleks dan menghasilkan respon yang saling terkait baik kondisi fisik, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya, dimana tekanan tersebut bersifat individual yang sifatnya berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain. Stres biasa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, anak-anak maupun disekolah.

Padadastres merupakan sebuah tekanan yang terjadi pada diri seorang individu baik itu berupa beban pekerjaan maupun beban tugas sekolah yang membuat individu tersebut merasa terbebani dan keberatan untuk menyelesaikan kewajibannya.

B.2 Sumber Stres

Faktor-faktor penyebab stres (*stressor*) secara umum dapat diklasifikasikan sebagai *stressor internal* dan *stressor eksternal*. *Stressor internal* berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. *Stressor eksternal* berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya. Menurut Atkinson faktor-faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi faktor internal yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar

yang terlalu tinggi, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang diulang-ulang, dan lingkungan sosial budaya seperti kompetisi (Rettob, 2008:23).

Menurut Goodman & Leroy mengungkapkan sumber stres pada siswa dikategorikan menjadi akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu serta kesehatan. *Stressor* akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan yang terakhir adalah manajemen waktu (Desmita, 2010:297).

Sumber stres tersebut sering dirasakan oleh hampir sebagian siswa disekolah dan mampu membuat siswa merasakan ketidaknyamanan dan mampu menurunkan keyakinan akademik yang mereka miliki. Stres pada setiap siswa biasanya terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang sering disebut dengan stres akademik. Menurut Gusniarti pada tahun 2002 memaparkan bahwa stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa itu sendiri. Suryani pada tahun 2012 menambahkan bahwa ketidaksesuaian kondisi psikologis individu dengan lingkungannya dapat terjadi dalam bentuk tuntutan lingkungan lebih tinggi daripada kemampuan individu ataupun

sebaliknya yaitu tuntutan individu yang lebih tinggi dari kondisi lingkungan yang dihadapi. Kondisi psikologis siswa meliputi keadaan mental dari individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat akan mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif sehingga dapat terhindar dari gangguan stres. Para siswa mengemukakan bahwa mereka mengalami stres akademik pada setiap semester

Dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, kompetensi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Desmita, 2010:290). Permasalahan yang cukup populer melanda remaja pada tahun 2007 adalah penyakit manifestasi dari stres, diantaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat, siklus tidur yang tidak teratur sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing, serta ngilu pada sendi. Sama halnya pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pula pada tubuh remaja. Perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut (Soetjningsih, 2010:215).

Papalia (2003) menyatakan, siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena mereka akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya, disamping dirinya sendiri juga memiliki keinginan dan harapan. Tekanan dan hambatan pada diri siswa banyak dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti: kurikulum disekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki

ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya. Beratnya tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya (Nurmaliyah. 2014:274).

Lazarus & Folkman (1984) berpendapat, bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan terjadi. Jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan-harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam stres (Nurmaliyah. 2014:274).

Heiman, & Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, bimbingan belajar sehingga kurang bisa manajemen waktu. Ketidakmampuan menghadapi tuntutan-tuntutan itu dapat terjadi pada siswa dimanapun berada, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan di perguruan tinggi. Ketidakmampuan ini dipicu oleh beberapa hal, antara lain: 1) kemampuan, kepribadian, dan kompetensi guru dalam mengajar; 2) muatan

kurikulum yang padat; 3) kemampuan, kebiasaan, kesiapan belajar, dan keterampilan belajar siswa yang buruk; 4) tuntutan tugas sekolah sehingga membuat siswa mengikuti bimbingan belajar dan tuntutan orangtua yang tidak dapat dipenuhi sehingga menyebabkan frustrasi, 5) keluarga yang tidak harmonis, retak, orangtua yang terlalu menuntut, otoriter, dan sebagainya 6) faktor-faktor internal seperti rendah diri, tidak yakin dengan kemampuan sendiri, konflik dengan teman maupun konflik dengan diri sendiri, penolakan diri, dan sebagainya (Nurmaliyah. 2014:274).

Stres akademik merupakan permasalahan substansif yang dihadapi oleh peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan. Stres pada remaja dapat juga disebabkan oleh tuntutan orang tua dan masyarakat, dirumah biasanya orang tua menuntut anaknya untuk mendapatkan nilai yang bagus dan memuaskan disekolah. Kebanyakan orang tua menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan anaknya sendiri. Beban berat yang dialami remaja di sekolah dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah keyakinan diri akademik yang ada pada diri remaja (Nasution, 2008:2).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas stres yang dialami setiap siswa mempunyai berbagai sumber sebagai pemicu terjadinya stres yang dialami siswa di sekolah. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis siswa sering membuat siswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Keterbatasan pengetahuan dan

pengalaman mereka membuat penilaian subjektif yang mereka buat menjadi negatif, hal tersebut juga menjadi sumber stres siswa.

Sumber stres yang dialami siswa psikis dan juga dari lingkungan sekitar siswa itu sendiri. Siswa diharapkan mempunyai kemampuan untuk mengatasi. Faktor yang menyebabkan siswa merasa stres adalah stressor yang bersumber dari masalah akademik seperti tekanan dalam belajar, waktu yang sangat singkat, membuat makalah, ujian, serta pengajar yang membosankan. Dari sekian banyak stressor tersebut, tes atau ujian merupakan penyebab utama dari stres akademik yang mereka alami dan sebagian besar siswa terlihat lebih rentan secara emosional dalam menghadapi ujian.

B.3 Gejala Stres

Menurut Fieldman (1989) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Widury, 2007:9).

Gejala-gejala stres menurut Hardjana antara lain:

- a. Gejala Fisikal, antara lain tidak teratur (*insomnia*), mudah lelah, diare, urat tegang terutama pada leher dan bahu.
- b. Gejala Emosional, antara lain gelisah, mudah marah dan merasa harga diri menurun.

- c. Gejala Intelektual, antara lain susah berkonsentrasi dan sulit atau lamban membuat keputusan.
- d. Gejala Interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah mempersalahkan orang lain dan tidak peduli dengan orang lain (Christiyanti, 2010:155).

Perasaan selalu gugup dan cemas, merupakan indikasi individu yang mengalami stres saat menghadapi permasalahan. Jika individu selalu gugup setiap menghadapi masalah antara lain seperti saat akan ujian semester, ujian, menghadapi pimpinan, di mana kondisi tersebut merupakan indikasi dari perasaan stress. Individu yang mengalami stres perasaannya menjadi peka dan mudah tersinggung (sensitif). Setiap hal yang ada disekitarnya dirasakan selalu mengawasi individu yang mengalami stres. Pada hal kondisi lingkungan semua berjalan biasa dan tidak ada syak wasangka terhadap individu yang sedang stres tersebut. Kondisi seperti itu dapat menyebabkan individu yang mengalami stres selalu gelisah perasaannya, di mana gejala secara fisik diwujudkan dengan berjalan mondar-mandir tanpa tujuan yang jelas. Penampilan yang tampak seperti orang yang kelelahan sekali merupakan indikasi stres. Meskipun tidak sehabis bekerja keras individu yang stres tampak seperti orang yang amat sangat kelelahan, sehingga enggan untuk melakukan berbagai kegiatan fisik. Selain itu, individu yang stres perilakunya menjadi lamban, kemampuan kerja dan penampilan juga menurun. Individu yang mengalami stres merasakan ketakutan yang tidak beralasan. Seringkali perasaan takut itu dapat

terbawa dalam mimpi-mimpi yang menyeramkan saat tidur sehingga saat bangun tidur mestinya individu merasa segar, tetapi karena mimpi-mimpi tersebut mengakibatkan saat bangun tidur menjadi terasa lelah. Individu yang mengalami stress cenderung banyak merenung atau memusatkan diri yang berlebihan. Kondisi seperti ini akan diikuti oleh individu dengan perilaku mengasingkan diri dari kelompok atau lingkungannya (Sukadiyanto, 2010:59).

Berdasarkan beberapa paparan diatas gejala stres yang dialami siswa dapat diulas bahwa terdapat gejala-gejala stres terdiri dari gejala fisik dan gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal yang dapat mempengaruhi seseorang. Gejala-gejala tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala stres akademik.

Gejala stres juga ditunjukkan dengan reaksi mudah tersinggung, mudah marah pada siapapun, susah untuk fokus dan berkonsentrasi, menjadi pelupa dan bersikap agresif baik secara verbal seperti berkata-kata kasar, suka menghina, maupun non verbal seperti menendang-nendang, menempeleng, membanting pintu atau memecahkan barang-barang.

B.4 Dampak Stres

Stres yang dialami individu baik yang bersumber dari dalam diri maupun lingkungan akan menimbulkan dampak-dampak tertentu bagi individu yang mengalaminya. Individu yang mengalami stres dituntut agar mempunyai kemampuan untuk mengatasi stres yang agar tidak muncul keluhan - keluhan atau gejala stres baik yang dirasakan pada fisik maupun psikis.

Dampak stres pada individu pada umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab stres akan memunculkan kecemasan (anxiety) dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi stres, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah (Sukadiyanto, 2010:45).

Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, stres yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan stroke. Pada dasarnya, penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi stress yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu. Selain itu, kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi melahirkan stres (Sukadiyanto, 2010:56).

Hal itulah salah satu faktor yang memunculkan berbagai kejahatan di kota-kota besar. Sebagai dampak dari kondisi masyarakat atau individu yang stress mudah memunculkan bentuk perilaku agresif karena berbagai faktor kesenjangan kondisi dan

status masyarakat yang mencolok. Pada sisi lain, perilaku generasi muda di kota-kota besar yang mengarungi hidup dengan mengkonsumsi miras dan narkoba merupakan bentuk defensif dari kondisi stres yang menimpa dirinya. Stres yang tidak ditangani dengan cara yang efektif dapat menimbulkan berbagai macam dampak, baik dampak secara fisik maupun dampak secara psikologi. Berdasarkan dampak yang ditimbulkan Tunner dan Helms (1995) membagi stress menjadi dua bagian.

- a. Eustress, merupakan dampak stress yang positif karena dapat mendorong individu melakukan cara yang terbaik dalam menghadapi masalah atau tekanan yang sedang dihadapi. *Eustress* akan mendorong individu untuk lebih berprestasi, lebih tertantang untuk menyelesaikan masalah – masalah yang sedang dihadapi.
- b. Distress, merupakan stress yang berdampak negatif, yang merugikan, menyakitkan bahkan dapat menimbulkan kematian. (Sukadiyanto, 2010:60)

Berdasarkan beberapa dampak stres yang dialami individu dapat berdampak positif (*eustress*) dan negatif (*distress*). Stres yang berdampak positif atau *eustress*, akan menjadi motivasi tambahan untuk mendapatkan apa yang diinginkan oleh individu. Dalam proses belajar, dampak positif stres bisa dirasakan oleh siswa apabila jumlah stres tersebut tidak melebihi kemampuan mereka. Jumlah stres yang cukup atau normal itu sangatlah perlu karena bisa mengaktifkan kinerja otak. Atau dengan kata lain, dengan adanya stres yang diterima, kemampuan yang ada di otak pun bisa bekerja dengan optimal. Sebaliknya stres yang berdampak negatif *distress* akan merugikan dan menyakitkan baik yang dirasakan secara fisik maupun psikis. Dampak negative stres dapat dirasakan oleh siswa ketika stres tersebut melebihi kemampuan

mereka untuk berurusan dengannya. Secara khusus, stres bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif siswa.

C. Bimbingan Belajar

C.1. Pengertian Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar adalah Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian (Sukardi 2008:62). Menjelang ujian, banyak orangtua siswa dan siswa sendiri berlomba untuk mengikuti bimbel sebagai bentuk antisipasi agar dapat menghadapi ujian dengan baik. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Litbang Kompas pada November 2012, menunjukkan 87,8 % dari 770 responden menyatakan bahwa pelajar perlu untuk mengikuti bimbingan belajar atau bimbel di luar sekolah. Bimbingan belajar diperlukan terutama untuk menambah pemahaman siswa pada materi pelajaran (Damanik, 2012) (Supriyadi, 2015:3).

Hanya saja tidak sedikit siswa yang memilih untuk belajar di rumah tanpa mengikuti bimbel dengan pertimbangan bahwa mereka merasa yakin akan kemampuan yang dimiliki dan hasil ujian dapat dicapai dengan maksimal tidak hanya dengan mengikuti bimbel, tapi lebih kepada serius dalam mengikuti pelajaran di kelas. Dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Fauzy (2013), seorang siswa SMA

Negeri di daerah Gresik mengungkapkan bahwa mengikuti bimbel merupakan hal yang sah-sah saja dilakukan, namun sebaiknya tidak sampai tergantung pada bimbel itu sendiri.

Sedangkan Tim Jurusan Psikologi Pendidikan mengatakan bahwa bimbingan belajar adalah proses pemberian bantuan kepada murid dalam memecahkan kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan masalah belajar (Mulyadi, 2010:107).

Bimbingan belajar adalah suatu tempat kegiatan belajar yang pada masa ini merupakan tempat yang sangat digemari oleh siswa untuk menerima dan memperdalam materi pelajaran yang telah diterima di sekolah dengan tujuan agar siswa lebih mapan dan percaya diri. Dalam bimbingan belajar terjadi proses belajar mengajar yang luas dan terarah sehingga membuat siswa tidak malu-malu dalam mengeluarkan pendapatnya. Terkadang mereka menjadi lebih berani dan terbuka dalam bertanya, menjawab ataupun mengemukakan pendapat, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar mereka. Secara umum, prosedur layanan bimbingan belajar itu dilakukan dengan beberapa tahapan kegiatan di antaranya: identifikasi kasus, identifikasi masalah, dan melakukan diagnosis. Sedangkan untuk strateginya dapat dilakukan dengan sekurang-kurangnya dua pendekatan layanan bimbingan, yaitu: pertama, berdasarkan pada jenis dan sifat kasus belajar yang dihadapi anak. Dan kedua, berdasarkan pada ruang lingkup bidang garapan dan pengorganisasiannya (Suriani, 2016:135 – 141)

Merujuk dari teori-teori yang telah dipaparkan diatas, secara operasional program bimbingan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu rangkaian kegiatan yang terencana, terorganisasi dan terkoordinasi selama periode waktu tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu pengembangan kebiasaan belajar yang baik. Program bimbingan yang dimaksud merupakan pedoman kegiatan yang dijadikan panduan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan belajar dalam upaya membantu siswa. Adapun struktur program yang terdapat dalam program bimbingan belajar meliputi: (a) dasar pemikiran; (b) landasan empirik; (c) landasan formal program; (d) tujuan program; (e) komponen program; (f) sasaran program; (g) rencana operasional; (h) pengembangan tema; (i) personel; (j) waktu pelaksanaan; (k) sarana dan prasarana; (l) evaluasi dan tindak lanjut serta (m) rincian satuan layanan bimbingan dan konseling. Dalam tiap satuan layanan bimbingan dan konseling terdiri dari : (a) aspek yang dikembangkan, (b) tema/topik, (c) indikator, (d) strategi layanan, (e) media, (f) waktu, (g) sasaran, (h) langkah kegiatan (i), evaluasi, (j) tindak lanjut, dan (k) sumber.

C.2 Tujuan Dan Fungsi Bimbingan Belajar

Kegiatan bimbingan belajar di sekolah merupakan bagian integral dari keseluruhan program kegiatan sekolah, terutama pada bimbingan belajar sehingga dapat diartikan bahwa tujuan yang ingin dicapai oleh sekolah merupakan tujuan yang ingin dicapai bimbingan.

Belajar itu merupakan inti kegiatan pengajaran di sekolah, maka wajib murid-murid dibimbing agar tercapai belajarnya. Tujuan bimbingan belajar secara umum adalah membantu murid-murid agar mendapat penyesuaian yang baik dalam situasi belajar, sehingga setiap murid dapat belajar dengan efisien sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, dan mencapai perkembangan yang optimal. Tujuan bimbingan belajar disebutkan oleh Supriyono (2013:111) yaitu:

- a) Mencarikan cara-cara belajar yang efisien dan efektif bagi seorang anak atau kelompok anak.
- b) Menunjukkan cara-cara mempelajari sesuai dan menggunakan buku pelajaran.
- c) Memberikan informasi (saran dan petunjuk) bagi yang memanfaatkan perpustakaan.
- d) Membuat tugas sekolah dan mempersiapkan diri dalam ulangan dan ujian.
- e) Memilih suatu bidang studi sesuai dengan bakat, minat, kecerdasan, cita-cita, dan kondisi fisik atau kesehatannya.
- f) Menunjukkan cara-cara menghadapi kesulitan dalam bidang studi tertentu.
- g) Menentukan pembagian waktu dan perencanaan jadwal belajarnya.
- h) Memilih pelajaran tambahan baik yang berhubungan dengan pelajaran disekolah maupun untuk pengembangan bakat dan karirnya di masa depan.

Sedangkan (Tohirin, 2007) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan belajar adalah membantu siswa agar mencapai perkembangan yang optimal, sehingga tidak menghambat perkembangan siswa. Siswa yang perkembangannya terhambat atau

terganggu akan berpengaruh terhadap perkembangan atau kemampuan belajarnya. Selain tujuan umum tersebut, secara khusus dapat diketahui bahwa bimbingan belajar bertujuan agar siswa mampu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah belajar, serta siswa dapat mandiri dalam belajar.

Dalam bimbingan belajar diharapkan murid-murid bisa melakukan penyesuaian yang baik dalam situasi belajar seoptimal mungkin sesuai potensi-potensi, bakat, dan kemampuan yang ada padanya. Kehadiran bimbingan dalam proses pendidikan dan pengajaran yang dilaksanakan, secara keseluruhan dapat berfungsi membantu dan menunjang usaha-usaha kearah kemajuan, kesejahteraan dan tercapainya tujuan pendidikan bagi sekolah maupun bagi anak didik terutama dalam proses belajar mengajar didalam pendidikan dan pengajaran yang dijalankan (Supriyonom 2013: 112).

Selain itu fungsi utama dari bimbingan adalah membantu murid dalam masalah-masalah pribadi dan sosial yang berhubungan dengan pendidikan dan pengajaran atau penempatan dan juga menjadi perantara dari siswa dalam hubungannya dengan para guru maupun tenaga administrasi. Fungsi bimbingan ada 4 macam (Supriyonom2013 : 118) :

- a. Memelihara dan membina suasana dan situasi yang baik dan tetap terus bagi lancarna belajar mengajar.
- b. Mencegah sebelum terjadi masalah.
- c. Mengusahakan “Penyembuhan” pembentukan dalam mengatasi masalah.

d. Mengadakan tindak lanjut secara penempatan sesudah diadakan treatment yang memadai.

Tujuan dan fungsi bimbingan belajar adalah membantu siswa agar mampu mengatasi, memecahkan permasalahan belajarnya agar tidak mengganggu perkembangannya dan agar siswa memiliki kebiasaan belajar yang baik motivasi yang tinggi untuk terus belajar, memiliki tehnik belajar yang efektif serta dapat menetapkan tujuan pendidikannya agar siswa siap dan mampu menghadapi ujian. Serta membantu siswa mencapai keberhasilan belajar dan mengembangkan semua potensi siswa secara optimal.

Proses belajar yang terjadi di sekolah harus senantiasa mempunyai tujuan yang jelas dan terarah sebagai pedoman dan panutan dalam aktivitas belajar sebagai seorang siswa, dalam tujuan tersebut pada dasarnya menyangkut penguasaan bidang pengetahuan pembinaan sikap dan pengembangan keterampilan yang merupakan cita-cita sekolah yang diselenggarakan lewat pendidikan dan pengajaran.

D. Hubungan Antar Variabel

Tingkat stress yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu stres siswa, sebagaimana yang dijelaskan Heiman, & Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang

rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, bimbingan belajar sehingga kurang bisa manajemen waktu. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis siswa sering membuat siswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya (Stallard, 2004). Keterbatasan pengetahuan dan peng-alaman mereka membuat penilaian subjektif yang mereka buat menjadi negatif. Ketidakmampuan menghadapi tuntutan-tuntutan itu dapat terjadi pada siswa dimanapun berada, tidak terkecuali siswa di TK, SD,SMP, SMA, bahkan di perguruan tinggi. Ketidakmampuan ini dipicu oleh beberapa hal, antara lain: 1) kemampuan, kepribadian, dan kompetensi guru dalam mengajar; 2) muatan kurikulum yang padat; 3) kemampuan, kebiasaan, kesiapan belajar, dan keterampilan belajar siswa yang buruk; 4) tuntutan tugas sekolah sehingga membuat siswa mengikuti bimbingan belajar dan tuntutan orangtua yang tidak dapat dipenuhi sehingga menyebabkan frustasi, 5) keluarga yang tidak harmonis, retak, orang tua yang terlalu menuntut, otoriter, dan sebagainya; dan 6) faktor-faktor internal seperti rendah diri, tidak yakin dengan kemampuan sendiri, konflik dengan teman maupun konflik dengan diri sendiri, penolakan diri, dan sebagainya (Nurmaliyah. 2014:274).

Selain itu stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (*stimulus stressor*). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya. Tekanan

stres akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis (Hartono, 2007:9).

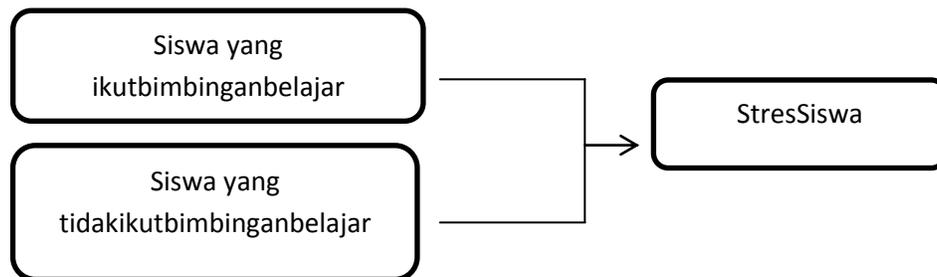
Tuntutan akan adanya suatu kegiatan yang harus dilakukan untuk mencapai standar kompetensi lulusan secara nasional menjadikan siswa merasa terganggu dan tertekan. Adanya tekanan yang harus dilakukan akan tetapi di sisi lain kondisinya tidak mendukung untuk mengerjakannya, tuntutan-tuntutan tersebut membuat siswa merasa tertekan dan stres. Untuk membantu mengatasi stres dalam belajar pada siswa di sekolah dan mengatasi kesulitannya dalam belajar serta menunjukkan kepada peserta didik cara-cara memperbaiki penyelesaian masalah dapat diantisipasi dengan melalui pelayanan Pendidikan nonformal yaitu bimbingan belajar.

Tujuan bimbingan belajar itu sendiri adalah membantu siswa agar mencapai perkembangan yang optimal, sehingga tidak menghambat perkembangan siswa. Siswa yang perkembangannya terhambat atau terganggu akan berpengaruh terhadap perkembangan atau kemampuan belajarnya. Selain tujuan umum tersebut, secara khusus dapat diketahui bahwa bimbingan belajar bertujuan agar siswa mampu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah belajar, serta siswa dapat mandiri dalam belajar (2007:131)

Maka, penelitian ini membandingkan tingkat stress siswa yang mengikuti bimbingan belajar dan yang tidak mengikuti bimbingan belajar, dimana tingkat stress siswa yang dimaksud yaitu Fisikal, emosional, intelektual, interpersonal (Christiyanti, 2010:155).

E. Kerangka Konseptual

Perbedaan tingkat stress siswa



F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah, terdapat perbedaan stres siswa yang mengikuti bimbingan belajar dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar.