

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam proses belajar, siswa mengalami berbagai masalah dalam mencapai prestasi belajarnya. Ada anak yang sering mendapatkan hasil yang memuaskan ada pula yang sebaliknya, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar anak sehingga menentukan prestasinya. Baik faktor internal dari diri siswa itu sendiri maupun faktor eksternal dari luar diri siswa itu sendiri, seperti lingkungan, contohnya guru yang hanya sekedar mengajar di kelas tanpa mengetahui seperti apa keadaan siswa itu sendiri baik psikologis maupun fisiknya, sehingga berpengaruh pada prestasi belajar siswa yang rendah. Menurut Yusuf dan Nurihsan (2012: 222) bahwa “faktor internal meliputi fisik dan psikis, yang termasuk faktor fisik, diantaranya: nutrisi (gizi makanan), kesehatan dan keberfungsian fisik (pancaindra). Kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan kelesuan, lekas mengantuk, lekas lelah, dan kurang bisa berkonsentrasi. Sedangkan yang termasuk faktor psikis adalah kecerdasan, motivasi, minat sikap, dan kebiasaan belajar dan suasana emosi.”

Jika siswa dalam mengikuti proses pembelajaran mengalami tekanan dan atau pada saat ujian siswa merasa tertekan maka hasil belajar yang dihasilkan tidak akan optimal. Siswa yang mengalami tekanan atau kecemasan akan mengalami stres yang nantinya akan berpengaruh pada hasil belajar dan perilakunya.

Menurut Gregson (2007: 2) “stres merupakan tekanan yang manusia alami ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki”. Hal yang sama diungkapkan oleh Jeffrey S. Nevid dkk (2005:135) bahwa “stres merupakan suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri”. Menurut Lazarus (dalam Lumongga, 2009:17-18) bentuk stres terdapat dua bentuk yaitu “distres dan eustres, distres (stres negatif) yaitu stres yang mengganggu. Individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang distres. Distres juga memiliki pengertian stres yang merusak dan merugikan. Ciri-ciri individu yang

telah mengalami distres yaitu mudah marah, cepat tersinggung sulit berkonsentrasi sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung. Sedangkan eustres (stres positif yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat. Eustres merupakan stres yang bermanfaat serta konstruktif’.

Penyebab terjadinya masalah yang dihadapi siswa selain dari lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, dari lingkungan sekolah juga berpengaruh pada hasil belajar dan tingkah laku siswa. Masalah yang biasa terjadi di lingkungan sekolah misalnya penyesuaian diri, beban pelajaran serta prestasi belajar siswa yang rendah

Salah satu masalah yang dialami siswa yaitu merasa cemas akan datangnya ujian, baik ujian mid semester, ujian kenaikan kelas, maupun ujian nasional. Menurut Yusuf (2004: 105) “bahwa kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman yang tidak menentu. Gejala kecemasan ini nampak pada perubahan fisik seperti gangguan pernapasan, detak jantung meningkat, berkeringat, dll. Salah satu penyebab kecemasan adalah kesadaran akan kematian. Ketidakpastian kadang juga menjadi sumber kegelisahan bagi sebagian orang. Perasaan cemas yang berkepanjangan dapat menyebabkan kekhawatiran, ketakutan, dan perilaku stres lainnya.” Kecemasan yang dihadapi siswa dalam menghadapi ujian dapat berdampak pada perilaku-perilaku negatif yang ditunjukkan seperti khawatir yang berlebihan, agresif dan mudah gugup.

Sehubungan dengan hal itu menurut Yusuf dan Nurihsan (2012: 252) mengemukakan bahwa “gejala stres dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik di antaranya sakit kepala, sakit lambung (maag), *hypertensi* (darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar, *insonmia* (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. Gejala psikis di antaranya gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal,

seperti kata-kata kasar menghina; maupun non-verbal seperti menempeleng, menendang, membanting pintu, dan memecahkan barang-barang)”. Ketika siswa mengalami kecenderungan stres seperti yang dijelaskan diatas maka siswa akan mudah melakukan pelanggaran atau penyimpangan perilaku. Penyimpangan perilaku siswa karena kecenderungan stres seperti: suka mengisolir diri, malas belajar, menyontek, bolos sekolah, merusak fasilitas sekolah, dan kurang bersikap hormat terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.

Kecenderungan Stres yang diakibatkan dari kecemasan terhadap ujian membuat siswa akan curang atau tidak percaya diri dalam mengikuti ujian. Sehingga dalam mengikuti ujian perlu adanya persiapan kognitif, fisik dan psikis. Tanpa persiapan kognitif, fisik dan psikis siswa yang kurang baik akan berakibat pada perilaku yang berujung pada penyimpangan-penyimpangan. Walaupun siswa sudah mengikuti proses pembelajaran tetapi ketika siswa mengalami kecemasan akan datangnya ujian maka akan berdampak pada proses dan hasil belajarnya. Oleh karena itu diharapkan siswa sebelum menghadapi ujian dapat mengelola atau mengatasi kecenderungan stres agar dapat mengikuti ujian dengan maksimal tanpa beban agar dapat mencapai hasil yang optimal.

Kecenderungan Stres negatif menghadapi ujian juga peneliti temukan saat matakuliah praktikum BK kelompok disekolah SMP Negeri 12 Kota Gorontalo kelas VII-2 pada Kamis, 9 Februari sampai 13 April 2017. Di sekolah ini, peneliti melakukan observasi, wawancara dan menerapkan layanan bimbingan dan konseling dengan membagikan sosiometri. Wawancara dilakukan dengan saudara SR selaku ketua kelas dan ketua OSIS , saudara YR selaku siswa yang memiliki kebiasaan bolos dan beberapa siswa yang berada di kelas VII.

Hasil wawancara dengan siswa yang bernama SR yang disertai dengan observasi kepada beberapa teman. Diketahui bahwa ketika siswa menghadapi ujian atau diminta untuk tampil di depan terdapat beberapa gejala perilaku negatif yang muncul misalnya bolos, mudah marah, tersinggung, pemurung, menyontek, suka berkelahi. Hal ini dapat dicontohkan pada hasil wawancara dan observasi terhadap seorang siswa yang bernama YR yang mengatakan bahwa ia sering bolos ketika mata pelajaran tertentu karena perasaan tertekan setiap mata pelajaran dan

guru yang membawakan mata pelajaran tersebut. YR juga mengatakan biasanya ia suka menyontek pada saat ujian dan ia juga tidak menyenangi beberapa teman yang ada didalam kelas. Selain itu berdasarkan hasil peyebaran sosiometri ada beberapa siswa yang terisolir dan dan tidak dipilih sama sekali oleh teman-temannya, ada juga siswa yang tidak disenangi oleh teman-temannya. Setelah dilakukan wawancara dengan siswa WM yang terisolir bahwa ia tidak menyenangi beberapa teman-temannya, cepat tersinggung dan mudah marah-marah dengan teman-temannya karena ia sulit berkonsentrasi belajar dan pada saat itu teman-temannya menggagunya belajar. Berdasarkan kejadian diatas bahwa siswa mengalami gejala stres seperti mudah marah (agresif), cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, bolos sekolah ketika akan ujian, berkelahi, malas belajar dan menyontek. Hal itu dikarenakan siswa tertekan dengan mata pelajaran dan guru yang membawakan mata pelajaran tersebut serta gangguan dari teman sekelas, sulitnya penyesuain diri, dan beban pelajaran sehingga membuat siswa menjadi tertekan dan mengalami kecenderungan stres.

Sebagaimana yang diketahui bahwa kecenderungan stres itu ada dua bentuk kecenderungan stres positif dan negatif. kecenderungan Stres positif itu yang berdampak positif (membangkitkan semangat dan motivasi) dan kecenderungan stres negatif yang berdampak negatif (merugikan mengganggu dan merusak). Sehingga diharapkan kecenderungan stres yang dialami siswa dapat berdampak positif yaitu siswa dapat termotivasi dalam belajar dan siap mengikuti ujian dengan maksimal tanpa beban agar dapat mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu dibutuhkan layanan konseling individual yang bertujuan untuk mengarahkan atau mengelola kecenderungan stres siswa dalam hal ujian kearah yang positif atau menjadi stres yang positif, sebagaimana yang akan diupayakan oleh peneliti dalam penelitian ini. Stres juga bisa terjadi pada siapapun baik pada anak-anak, remaja, orang dewasa, dan orang tua. Stres bersifat individual atau personal dan tidak bisa digeneralisasikan atau disamakan, sehingga membutuhkan penanganan yang sifatnya individual.

Oleh karena itu dibutuhkan konseling individual karena kondisi yang sama itu bisa berdampak berbeda pada siswa, maksudnya setiap siswa yang mengalami perlakuan yang sama cara penerimaannya yang berbeda-beda. Menurut Willis (2010: 159) bahwa “konseling individual adalah pertemuan antara konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli serta dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya”. Menurut Yusuf dan Nurihsan (2012: 15-75) menjelaskan bahwa salah satu tujuan konseling adalah untuk memiliki kesiapan mental dan kemampuan menghadapi ujian, serta memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah atau stres.

Sehingganya peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Penerapan Konseling Individual Untuk Mengubah Kecenderungan Stres Negatif (Distres) Siswa Menjadi Stres Positif (Eustres) Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada sebagaimana dikemukakan pada latar belakang, maka permasalahan yang akan diungkapkan melalui penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu: Terdapat kondisi psikis siswa yang mengalami gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, apatis, pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif. Selain itu terdapat kondisi fisik siswa yang mengalami sakit kepala, sakit lambung (*maag*), jantung berdebar-debar, *insomnia* (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil dan besar (diare) dalam menghadapi ujian.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

- a. “Bagaimana Tingkat Kecenderungan Stres Siswa Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo?”

- b. “Apakah Terdapat Pengaruh Penerapan Konseling Individual Untuk Mengubah Kecenderungan Stres Negatif (Distres) Siswa Menjadi Stres Positif (Eustres) Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka secara umum dapat ditentukan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk Mengetahui Tingkat Kecenderungan Stres Siswa Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.
- b. Untuk Mengetahui Pengaruh Penerapan Konseling Individual Untuk Mengubah Kecenderungan Stres Negatif (Distres) Siswa Menjadi Stres Positif (Eustres) Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

- a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan akan memperluas kajian tentang cara mengelola atau mengubah kecenderungan stres negatif menjadi stres positif.
- b. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan kontribusi kepada guru bimbingan dan konseling, guru dan seluruh pihak sekolah dalam upaya membantu siswa mengelola atau mengubah kecenderungan stres negatif siswa dalam ujian agar dapat mencapai hasil yang optimal pada saat ujian.