

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Manusia adalah ciptaan Tuhan yang paling indah dan paling tinggi derajatnya. Predikat paling indah itu diartikan bahwa tiada satu pun ciptaan Tuhan yang dapat menyamai kedudukan manusia. Keberadaan manusia dengan predikat tersebut tidak selamanya membawa mereka menjalani kehidupannya dengan kesenangan dan kebahagiaan. Malapetaka dan kesengsaraan membuntuti perjalanan hidup manusia dan boleh jadi tidak terelakkan apabila manusia itu tidak mawas dan waspada mengelola kehidupannya.<sup>1</sup> Manusia merupakan makhluk sosial, dimana tidak ada seorang pun yang mampu menjalani kehidupannya tanpa peran atau bantuan dari orang lain. Oleh karena itu diperlukannya pendidikan agar dapat mengarahkan manusia pada jalan yang lurus dan benar.

Pendidikan pada hakikatnya adalah proses pematangan kualitas hidup. Melalui proses tersebut diharapkan manusia dapat memahami apa arti dan hakikat hidup, serta untuk apa dan bagaimana menjalankan tugas hidup dan kehidupan secara benar.<sup>2</sup> Pendidikan secara luas adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, atau latihan-latihan yang berlangsung di sekolah dan diluar sekolah untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranannya secara tepat di

---

<sup>1</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Kelompok, Cet.3* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hlm. 09-12.

<sup>2</sup> Dedy Mulyasari, *Pendidikan Bermutu dan Berdaya Saing, Cet.3* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 02.

masa yang akan datang. Pendidikan adalah pengalaman-pengalaman belajar yang telah terprogram dalam bentuk pendidikan formal, non-formal, dan informal.<sup>3</sup>

Sekolah merupakan salah satu wadah bagi peserta didik untuk menuntut ilmu melalui proses belajar. Sekolah memiliki beberapa tingkatan, mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Usia Sekolah Menengah Atas (SMA) pada umumnya berada pada rentang usia remaja, yaitu berkisar antara 15-18 tahun.

Masa remaja adalah peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dimana anak mengalami perkembangan atau perubahan di segala bidang. Mereka bukan lagi anak-anak, baik bentuk badan, sikap, cara berpikir, maupun dalam bertindak. Tetapi bukan pula ia disebut orang dewasa yang telah matang.<sup>4</sup> Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.<sup>5</sup> Dan sering pula pada masa remaja memiliki konflik dengan orang tua karena perbedaan sikap dan pandangan hidup, terkadang juga bertentangan dengan lingkungan masyarakat dikarenakan adanya perbedaan norma yang berlaku dalam lingkungan.<sup>6</sup>

Setiap manusia di dunia pasti memiliki masalah. Semakin besar beban kehidupan seseorang, semakin besar pula tingkat timbulnya masalah. Begitu pula yang terjadi pada remaja. Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini, suasana hati dapat berubah dengan sangat drastis. Perubahan suasana

---

<sup>3</sup> Redja Mudyahardjo, *Pengantar Pendidikan, Cet.8* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 11.

<sup>4</sup> Elfi Mu'awanah, *Bimbingan Konseling Islam Memahami Fenomena Kenakalan Remaja dan Memilih Upaya Pendekatannya dalam Konseling Islam* (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2012), hlm. 09.

<sup>5</sup> Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri, Cet.2* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), hlm. 28.

<sup>6</sup> Mu'awanah, *Bimbingan Konseling*, hlm. 12.

hati (*mood swing*) yang drastis ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, tugas sekolah, atau kegiatan sehari-hari didalam atau diluar rumah. Walau masalah merupakan hal yang lumrah dalam kehidupan, namun jika masalah terus-menerus membebani atau tidak terpecahkan biasanya ia akan mengakibatkan stres.

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Stres dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi.<sup>7</sup> Stres dapat dialami setiap orang tanpa mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, atau status sosial ekonomi. Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap individu. Pengaruh positifnya yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya yaitu menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, atau depresi yang memicu berjangkitnya sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi, stroke, dan lainnya.<sup>8</sup>

Faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres berasal dari faktor luar dan dalam. Faktor yang berasal dari dalam adalah biologis dan psikologis, sedangkan faktor dari luar adalah faktor lingkungan. dengan mengetahui sumber-sumber stres dalam kehidupan, maka individu akan lebih mampu mengelola keadaan yang menekan tersebut secara efektif. Individu juga dapat melakukan tindakan-tindakan penyelesaian, atau melaksanakan tindakan *preventif* atau pencegahan agar terhindar dari *stressor* yang menekan. Jika individu sendiri tidak mengerti, sumber mana saja yang menjadi *stressor* dalam kehidupannya, tentu individu tersebut

---

<sup>7</sup> Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling, Cet 8* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 249.

<sup>8</sup> Ibid. 249.

akan terjebak didalamnya dan tidak mampu melepaskan diri dari situasi penuh stres tersebut.<sup>9</sup>

Stres yang terus-menerus mendera seseorang terutama para pelajar, dapat menggagu kesehatan fisik maupun proses belajarnya. Dalam sebuah lembaga pendidikan sangat dibutuhkan suatu bantuan atau bimbingan dari guru yang profesional dibidangnya, yakni guru bimbingan dan konseling. sehingga dengan mudah dapat mengetahui kondisi fisik dan psikis siswanya dan dapat membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang sedang terjadi.

Bimbingan konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” (terjemahan dari kata “*guidance*”) dan konseling (berasal dari kata “*counseling*”).<sup>10</sup> Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari Bahasa Inggris “*guidance*”. Kata *guidance* adalah kata dalam bentuk mashdar (kata benda) yang berasal dari kata kerja *to guide* artinya menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan. Jadi bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang agar dapat berkembang menjadi pribadi-pribadi yang mandiri.<sup>11</sup> Sedangkan konseling merupakan bagian dari bimbingan, baik sebagai pelayanan maupun sebagai teknik. Pelayanan konseling merupakan jantung hati dari usaha layanan bimbingan secara keseluruhan. Jadi, konseling merupakan inti dan alat yang paling penting dalam bimbingan.<sup>12</sup> Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan

---

<sup>9</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Cet 2* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 32.

<sup>10</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi, Cet.6* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hlm. 15.

<sup>11</sup> Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hlm. 13.

<sup>12</sup> Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Untuk Memperoleh Angka Kredit* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 04.

atau sistematis, yang dilakukan oleh seorang ahli yang telah mendapatkan latihan khusus, dengan tujuan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta mengarahkan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk mengembangkan potensinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan masyarakat.<sup>13</sup>

Macam-macam layanan dalam bimbingan dan konseling antara lain adalah layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan belajar, layanan konseling individu, layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, layanan konsultasi, dan layanan mediasi. Semua layanan bimbingan dan konseling di sekolah seperti yang telah disebutkan tersebut mengacu pada bidang-bidang bimbingan dan konseling. Sedangkan bentuk dan isi layanannya disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan di Indonesia. Kegiatan layanan bimbingan dan konseling harus berpijak dari suatu landasan yang kokoh, yang didasarkan pada hasil-hasil pemikiran dan penelitian yang mendalam.<sup>14</sup>

Peneliti memilih SMANegeri 1 Pamekasan sebagai objek penelitian, karena berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru BK di sekolah tersebut pada tanggal 07 Desember 2018, diketahui bahwasanya di SMAN 1 Pamekasan tidak ada jadwal masuk kelas untuk BK, namun untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling pada siswa tetap berjalan. Ada yang secara sukarela mendatangi guru BK, dan ada pula yang menjadi siswa atau konseli panggilan yang sebelumnya sudah diketahui permasalahannya. Untuk

---

<sup>13</sup> Salahudin, *Bimbingan dan*, hlm. 16.

<sup>14</sup> Farid Firmansyah, *Bimbingan dan Konseling* (Pamekasan Madura: STAIN Pamekasan Press, 2009), hlm. 75.

permasalahan stres setiap siswa pasti mengalaminya, namun tingkat stres setiap siswa itu berbedadan sumber stresnya pun pasti berbeda pula. Stres pada anak usia remaja umumnya dipicu dari beberapa hal seperti, tuntutan tugas yang terlalu banyak, tuntutan kesempurnaan dari lingkungan atau diri sendiri, perbedaan pendapat dengan orang tua, kegagalan dan kehilangan sesuatu yang berharga, perubahan *mood* atau suasana hati yang tidak stabil, dan lain-lain.<sup>15</sup> Pada masa sekolah tentu hal ini dapat mengganggu pada proses belajar siswa, bisa jadi dampak negatifnya akan mengakibatkan siswa malas ataupun kehilangan motivasi untuk belajar.

Peneliti tertarik mengangkat judul “Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa kelas XI Di SMANegeri 1 Pamekasan” ini, karena masalah stres sepertinya sudah menjadi hal yang biasa terjadi bagi sebagian siswa, padahal jika stres tidak secara cepat teratasi akan berdampak buruk pada proses belajar mereka. Maka dari itu diperlukan adanya bantuan atau bimbingan dari guru BK terkait bagaimana cara mengontrol stres, karena jika stres tidak direspon secara benar akan berdampak negatif, namun jika sebaliknya maka individu akan mendapatkan suatu hal yang positif (keuntungan) bagi dirinya sendiri.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apa saja gejala stres yang sering terjadi pada siswa kelas XI di SMANegeri 1 Pamekasan?

---

<sup>15</sup> Intan Wijaya Kusuma, Guru BK SMAN 1 Pamekasan, wawancara langsung, (07 Desember 2018).

2. Apa saja faktor yang menyebabkan stres siswa kelas XI di SMANegeri 1 Pamekasan?
3. Apa saja layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan manajemen stres siswa kelas XI di SMANegeri 1 Pamekasan?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gejala stres yang sering terjadi pada siswa kelas XI di SMANegeri 1 Pamekasan.
2. Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan stres siswa kelas XI di SMANegeri 1 Pamekasan.
3. Untuk mengetahui layanan apa yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan manajemen stres siswa kelas XI di SMANegeri 1 Pamekasan.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Secara praktis, hasil

penelitian ini diharapkan dapat memberikan makna dan manfaat pada beberapa kalangan, antara lain:

1. Bagi IAIN Madura  
Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi perpustakaan khususnya untuk jurusan bimbingan dan konseling pendidikan Islam, sebagai rujukan bagi *civitas akademika*.
2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini akan menjadi salah satu pengalaman yang akan memperluas wawasan keilmuan sekaligus menerapkan beberapa ilmu yang telah peneliti dapatkan selama menempuh kuliah terutama di bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Selain itu juga sebagai tugas akhir atau syarat kelulusan.

3. Bagi Masyarakat Umum

Dapat memberikan sumbangsih keilmuan terhadap masyarakat tentang hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang sering dihadapi siswa agar masyarakat khususnya orang tua siswa dapat membantu anaknya sendiri apabila menghadapi hal yang sama.

4. Bagi Akademika

Dapat menjadi sumber inspirasi baik mahasiswa dan mahasiswi dalam proses pengayaan ilmunan dan dapat menjadi rujukan dalam penelitian yang memiliki kajian yang sama, termasuk pengayaan perpustakaan sebagai salah satu pusat sumber ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

5. Bagi SMANegeri 1 Pamekasan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk SMA Negeri 1 Pamekasan.

### **E. Definisi Istilah**

Dalam rangka menghindari perbedaan pengertian yang ditimbulkan dari penggunaan judul di atas, maka dirasa penting untuk memperjelas istilah-istilah yang terdapat di dalamnya. Adapun istilah-istilah kunci yang terdapat dalam penelitian ini adalah:



### 1. Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan atau sistematis dengan tujuan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungannya.<sup>16</sup>

### 2. Manajemen

Manajemen berasal dari kata “*to manage*” yang berarti mengatur, mengelola/ mengurus. Dalam *Encyclopedia of the Social Science* dikatakan bahwa manajemen adalah suatu proses dengan proses mana pelaksanaan suatu tujuan tertentu diselenggarakan dan diawasi.<sup>17</sup>

### 3. Stres

Stres adalah respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Salahudin, *Bimbingan dan*, hlm. 16.

<sup>17</sup> M. Manullang, *Dasar-Dasar Manajemen, Cet.7* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1981), hlm. 15.

<sup>18</sup> Yusuf, *Landasan Bimbingan*, hlm. 252.