

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN, DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data

1. Sejarah SMAN 1 Pamekasan

SMAN 1 Pamekasan merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri favorit yang ada di Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMAN 1 Pamekasan ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII.

SMAN 1 Pamekasan didirikan pada tahun 1948. Proses belajar mengajar diselenggarakan di Gedung Eks. Karesidenan Madura. Sekolah ini terletak di pusat kota Pamekasan yang saat itu beralamat di Jl. Slamet Riyadi No.1 Pamekasan atau di sebelah utara Monumen Arek Lancor (kini). Kemudian pada 13 Nopember tahun 1951 di bangunlah gedung baru SMA Negeri 1 Pamekasan di Jl. Pramuka No. 2 Pamekasan. Adapun luas tanah dan bangunan milik SMA Negeri 1 Pamekasan adalah tanah 10.280m², bangunan 6.300m², luas halaman 1500 m², luas lapangan olah raga 980 m². SMA Negeri 1 Pamekasan. SMAN 1 Pamekasan merupakan satu-satunya sekolah SMA di Madura saat itu. Karena pada saat itu hanya ada 1 (satu) Sekolah Menengah Atas yaitu SMAN 1 Pamekasan. Sekolah ini telah melahirkan banyak tokoh diantaranya Jenderal R. Hartono (Mantan KSAD dan Mantan Menteri Penerangan saat Presiden Soeharto).

Lokasi SMA Negeri 1 Pamekasan sangat strategis karena berada di tengah kota yang dikelilingi oleh sarana umum milik Pemerintah Kabupaten Pamekasan, misalnya: Masjid Agung AS-Syuhada, Karisidenan Madura. Dari segi transportasi

SMA Negeri 1 Pamekasan sangat mudah dijangkau oleh angkutan umum dari berbagai jurusan.¹

2. Identitas Sekolah/Madrasah

Nama Sekolah	:	SMAN 1 PAMEKASAN
NPSN	:	20527233
Jenjang Pendidikan	:	SMA
Status Sekolah	:	Negeri
Alamat Sekolah	:	JL. PRAMUKA NO. 2
RT / RW	:	1 / 1
Kode Pos	:	69313
Kelurahan	:	Barurambat Kota
Kecamatan	:	Kec. Pamekasan
Kabupaten/Kota	:	Kab. Pamekasan
Provinsi	:	Prov. Jawa Timur
Negara	:	Indonesia
SK Pendirian Sekolah	:	5227/B.II
Tanggal SK Pendirian	:	2016-08-19
Status Kepemilikan	:	Pemerintah Daerah
Waktu Penyelenggaraan	:	Pagi/6 hari
Nomor Telepon	:	0324322697
Nomor Fax	:	0324322697
Email	:	sman1pamekasan@yahoo.co.id

¹“*Sejarah Singkat SMA Negeri 1 Pamekasan*”, SMA Negeri 1 Pamekasan, diakses dari www.sman1pmk.sch.id, Pamekasan, pada tanggal 17Juni 2019.

Website : <http://www.sman1pmk.sch.id>

3. Visi dan Misi SMAN 1 Pamekasan

- a. Visi: *“Terwujudnya insan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, cerdas, peduli lingkungan, serta mampu menjawab tantangan zaman.”*

Indikator visi:

- 1) Insan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, cerdas, dan peduli lingkungan.

Lulusan sekolah menjadi:

- a) Insan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
 - b) Insan yang menerapkan iptek berdasar imtaq
 - c) Insan yang memiliki kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual.
 - d) Insan yang unggul di bidang akademik dan non akademik.
 - e) Insan yang bertanggung jawab, tertib, disiplin, santun, peduli lingkungan.
- 2) Mampu menjawab tantangan zaman.

Lulusan sekolah menjadi insan yang:

- a) Memiliki bekal sikap, pengetahuan, dan keterampilan sehingga mampu beradaptasi dalam berbagai situasi dan kondisi.
- b) Memiliki potensi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dan global.

- c) Memenuhi tuntutan perkembangan Iptek regional, nasional, dan internasional.
- b. Misi
- 1) Meningkatkan kompetensi dasar peserta didik sehingga memiliki daya saing di tingkat nasional, regional dan internasional.
 - 2) Meningkatkan relevansi kemampuan peserta didik dengan kebutuhan masyarakat dan tantangan global.
 - 3) Membantu dan memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik secara utuh sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya.
 - 4) Meningkatkan kemampuan daya pikir, daya kreatif dan pengalaman serta sikap dan nilai-nilai berdasarkan standar yang bersifat regional, nasional dan global.

4. Tujuan Sekolah

Tujuan sekolah sebagai bagian dari tujuan pendidikan nasional adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Secara lebih rinci tujuan SMA Negeri 1 Pamekasan Kabupaten Pamekasan Propinsi Jawa Timur adalah sebagai berikut :

- a. Terwujudnya kultur sekolah yang kondusif serta pengamalan nilai-nilai agama dan budi pekerti luhur sebagai bangsa yang bermartabat
- b. Terciptanya proses belajar mengajar secara efektif dan efisien, berdasarkan semangat keunggulan lokal dan globalsertaproses pembelajaran yang aktif, inspiratif, efektif dan menyenangkan.

- c. Meningkatkan kinerja masing-masing komponen sekolah (Kepala sekolah, guru, karyawan, peserta didik, dan komite sekolah) untuk bersama-sama melaksanakan kegiatan yang inovatif sesuai dengan Tugas Pokok dan Fungsi (TUPOKSI) masing-masing;
- d. Mewujudkan peningkatan kualitas lulusan yang memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang seimbang, sehingga:
 - 1) Mampu mempertahankan tingkat kelulusan siswa 100%.
 - 2) Memperoleh prestasi akademik yang unggul di tingkat provinsi dengan rata-rata nilai UN minimal 76.
 - 3) Menghasilkan lulusan yang mampu bersaing untuk memasuki PTN sekurang-kurangnya 75% dari jumlah pendaftar.
 - 4) Mampu memperoleh prestasi juara bidang akademik dan non akademik di tingkat regional, nasional dan internasional.
 - 5) Meningkatkan program ekstrakurikuler dengan mewajibkan Pramuka bagi seluruh siswa, agar lebih efektif dan efisien sesuai dengan bakat dan minat peserta didik sebagai salah satu sarana pengembangan diri peserta didik;
- e. Meningkatkan kualitas semua Sumber Daya Manusia baik guru, karyawan dan peserta didik yang dapat berkompetisi baik lokal maupun global.
- f. Memiliki SDM pendidik yang profesional, semua guru sudah berkualifikasi minimal S-1 dan sekurang-kurangnya 20% berpendidikan S-2, memiliki kompetensi dan bersertifikasi profesi.

- g. Pencapaian standar sarana prasarana sekolah yang memenuhi Standar Nasional Pendidikan.
- h. Tercapainya standar pembiayaan yang memadai, wajar, adil dan berkelanjutan.
- i. Tercapainya sistem penilaian yang akuntabel, transparan dan berkeadilan.
- j. Terwujudnya sekolah yang bersih, sehat dan berwawasan lingkungan.
- k. Terwujudnya program adiwiyata di sekolah yang meliputi:
 - 1) Program pencegahan terhadap pencemaran dan kerusakan lingkungan.
 - 2) Program pengelolaan sampah organik dan anorganik.
 - 3) Program pengelolaan serta penghematan air dan energi listrik.

5. Struktur Organisasi SMAN 1 Pamekasan



B. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di lapangan, maka temuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Gejala Stres yang Sering Terjadi pada Siswa kelas XI di SMAN 1 Pamekasan

SMA Negeri 1 Pamekasan merupakan salah satu sekolah menengah atas favorit yang ada di kabupaten pamekasan. Peserta didik SMA Negeri 1 Pamekasan berjumlah 916 dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 381 siswa dan siswa perempuan berjumlah 580 siswa. Peserta didik kelas X berjumlah 354 siswa, peserta didik kelas XI berjumlah 322 siswa, dan peserta didik kelas XII 285 siswa.² Meskipun SMA Negeri 1 Pamekasan terkenal dengan berbagai prestasi yang ditorehkan namun masih ada saja masalah yang sering terjadi pada siswa di SMA Negeri 1 Pamekasan. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah suatu tekanan emosi yang membuat peserta didik bertingkah laku diluar kebiasaannya (stres). Contohnya, ketika banyak tugas dan dateline tugas yang semakin dekat membuat siswa malas dan kehilangan semangat belajar, atau ketika ada masalah dengan keluarga/ teman yang membuat siswa tertekan sehingga mengganggu proses belajarnya.

Berikut hasil wawancara dengan Ibu Intan selaku guru Bimbingan Konseling kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan

“Stres menurut saya adalah tingkat pemikiran yang tidak ada ujungnya. Seorang anak saat merasa stres akan mengalami emosi berat, dan rasa putus asa. Gejala stres yang sering terjadi pada siswa yakni mudah marah, mudah berlaku kasar, tidak mendengarkan guru saat menerangkan materi, tidak mengerjakan tugas dan juga kalau anak

² Berdasarkan dokumentasi data siswa yang ada SMAN 1 Pamekasan.

cewek itu biasanya dilampiaskan dalam bentuk menangis, sedangkan anak cowok lebih bersikap acuh tak acuh.”³

Pernyataan tersebut ditambah oleh Bapak Widya Pratopo selaku wali kelas

XI B, berikut kutipan wawancaranya yaitu:

“Sebenarnya keadaan kelas saat jam pelajaran berlangsung itu kondusif mbak, jadi dari 36 siswa bagi saya itu hanya 3-4 orang yang bermasalah, kalau yang lainnya masih bisa dikatakan normal saja. Ya selama ini sih gejala yang mereka tampilkan itu kurang percaya diri, menarik diri dari lingkungan, sering keluar saat pelajaran berlangsung, terkadang berbicara dengan guru itu kurang sopan, dan ada juga yang anaknya itu seperti tidak bisa tenang atau gelisah mbak.”⁴

Hal yang sama juga disampaikan oleh siswa kelas XI, yaitu Anisa Sinnatul

Ula. Berikut petikan wawancaranya:

“Saya sering mengalami stres atau tekanan-tekanan. Jadi saat saya mengalami hal tersebut, saya menjadi malas untuk berbuat apapun, saya lebih memilih untuk diam didalam kamar, saya juga suka marah-marah sendiri, jadi emosi pada saat itu betul-betul tidak stabil. Bahkan stres ini terkadang membuat saya malas makan sehingga magg saya kambuh.”⁵

Pernyataan yang lainnya disampaikan oleh Khenaro Daffa Asyrof kelas

XI, ia mengatakan dalam proses wawancara sebagai berikut:

“Ketika saya mengalami stres suasana hati saya kacau tidak karuan, sulit berkonsentrasi pada hal-hal tertentu, kehilangan semangat yang mengakibatkan saya malas mengerjakan sesuatu, atau berkomunikasi dengan orang lain jadi saya lebih memilih diam.”⁶

Pernyataan di atas ditambah oleh siswa kelas XI yakni Fahrur Rozi

Farouq, ia mengatakan dalam wawancara yang dilakukan di halaman depan sekolah bahwa:

“Gejala yang sering saya alami ketika stres yaitu tidak berfikir panjang, timbul rasa malas, sering emosi pada teman-teman, saya lebih senang

³ Intan Wijaya Kusuma, Guru Bimbingan dan Konseling Kelas XI dan XII SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (04 Mei 2019).

⁴ Widya Pratopo, Wali Kelas XI B SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (29 Juni 2019).

⁵ Anisa Sinnatul Ula, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

⁶ Khenaro Daffa Asyrof, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

berdiam diri karena memang saya tidak suka menceritakan masalah saya terhadap siapapun.”⁷

Hal serupa juga disampaikan oleh siswa kelas XI, yaitu Moh. Tafiqud Drajat, ia mengatakan dalam wawancara ketika berada di luar ruang BK bahwa:

“Memang diusia remaja seperti saya ini emosi itu sangat labil mbak dan pencarian jati diripun bagi seusia kami itu begitu penting. Suasana hati saya campur aduk mbak, terkadang saya itu merasa panik, mudah marah pada orang lain, males juga buat ngerjakan hal-hal yang lain, seperti mengerjakan tugas dan sering meninggalkan kewajiban saya sebagai pelajar yaitu belajar.”⁸

Senada dengan pendapat di atas, siswa kelas XI Zareza Adhitama Mohammad juga mengatakan bahwa:

“Stres bagi saya itu ketika pikiran mulai kacau, saya seringkali ada di situasi tersebut mbak dan gejala yang saya alami itu pikiran ruwet, pusing, jadi duduk diam saja itu sangat membuat saya merasa pusing, dan saya lebih mudah marah mbak, apa yang saya pendam saya luapkan entah itu dengan cara mara-marah kepada orang lain semisal teman bahkan terkadang saya lampiaskan kemarahan saya dengan cara memukul tembok dan mencelupkan kepala saya ke dalam air sambil berteriak sekenceng-kencengnya sehingga saya sulit bernafas dan akhirnya lupa kenapa saya bisa seperti itu.”⁹

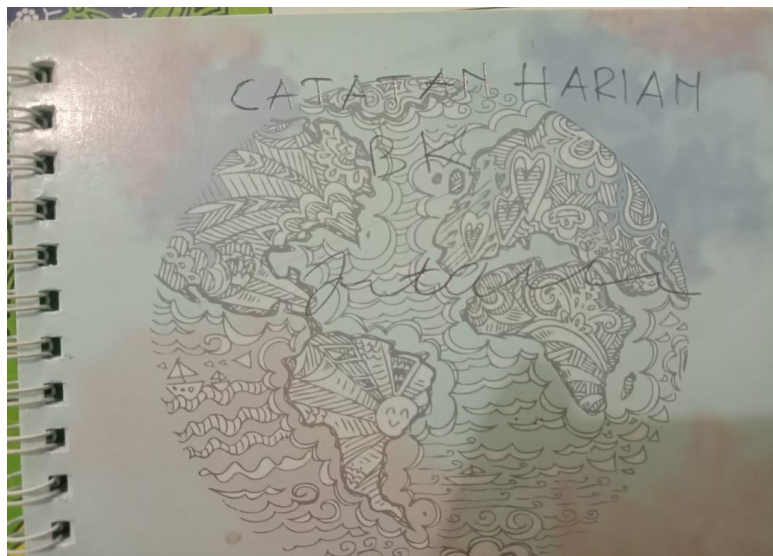
Dapat disimpulkan dari beberapa hasil wawancara yang peneliti lakukan bahwa gejala stres yang sering terjadi pada siswa kelas XI itu berbeda-beda antara satu anak dengan anak yang lain disebabkan oleh perbedaan faktor yang melatar belakangi stres tersebut. Gejala yang sering dialami oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan ialah berupa keluhan seperti pusing, kehilangan semangat atau malas mengerjakan sesuatu, minder, mudah marah, gelisah, pikiran kacau,

⁷ Fahrur Rozi Farouq, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

⁸ Moh. Tafiqud Drajat, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

⁹ Zareza Adhitama Mohammad, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

dan kurang percaya diri. Pernyataan ini juga di perkuat dengan hasil dokumentasi buku catatan harian BK yakni seperti berikut:



Menurut hasil analisis dokumentasi yang berupa foto/gambar di atas, pada catatan harian tersebut tercatat segala permasalahan siswa salah satunya tentang stres dalam belajar. Gejala stres yang siswa alami berbeda-beda tinggi atau rendahnya tingkat stres siswa tergantung bagaimana respon mereka terhadap tekanan atau masalah yang di hadapi. Segala informasi yang guru BK catat dalam buku hariannya didapatkan dari hasil pengamatan guru BK sendiri maupun dari orang lain seperti teman kelas, guru mata pelajaran, dan wali kelas.¹⁰

2. Faktor yang Menyebabkan Stres Siswa kelas XI di SMAN 1 Pamekasan

Guru BK memang berbeda dengan wali kelas, akan tetapi segala informasi siswa akan lebih banyak didapatkan dari wali kelas. Wali kelas yang mengetahui bagaimana keadaan anak didiknya dikelas. Jika ada suatu permasalahan yang terjadi pada anak didiknya, wali kelas akan mengkonsultasikan hal tersebut pada

¹⁰Hasil Dokumentasi , di dalam ruang BK SMAN 1 Pamekasan, (18 Juni 2019).

guru BK bahkan bekerja sama untuk mencari jalan keluarnya. Guru BK akan melihat mengapa siswa mengalami masalah tersebut dan guru BK akan berusaha membantu peserta didik untuk menemukan solusi atau jalan keluar dari permasalahannya.

Mengenai hal tersebut Ibu Intan Kusuma Wijaya selaku salah satu guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Pamekasan mengatakan bahwa peserta didik itu mengalami stres dalam belajarnya dan bertingkah laku diluar kebiasaannya disebabkan oleh beberapa faktor, berikut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan ibu Intan Wijaya Kusuma sebagai berikut:

“Faktor yang pertama itu karena merasa kecewa saat gagal meraih sesuatu yang diinginkan, misalnya gagal dalam mengikuti lomba. Ada juga faktor lainnya yaitu memiliki masalah dalam keluarga, misalnya pemikiran dan keinginan yang bertolak belakang dengan orang tua, merasa dibedakan dengan saudara lainnya, bahkan masalah ekonomi keluarga. Sedangkan faktor dari sekolah itu juga banyak mbak, misalnya karena teman yang suka mengganggu, nilai harian yang turun, perkataan atau sikap guru yang kurang berkenan dihati, banyaknya tugas, *dateline* tugas yang dekat, suasana kelas atau belajar yang kurang mendukung.”¹¹

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan yang disampaikan oleh salah satu siswa kelas XI yakni Lutfiyatun, ia mengatakan dalam petikan wawancara bahwa:

“Faktor yang menyebabkan saya stres itu tugas yang menumpuk mbak, jadi tidak hanya tugas dalam satu mapel saja terkadang jika dalam seharinya itu ada 4 mata pelajaran ya ada 4 sekaligus tuntutan tugasnya. Selain itu ada faktor lain mbak, ya mbak tau sendiri kan kalau SMA Negeri 1 Pamekasan bagaimana. Anak-anak itu seperti kejar-kejaran dalam hal prestasi, jadi mau tidak mau saya harus mampu menyesuaikan diri dengan kemampuan teman yang memiliki kemampuan super (lebih) gitu. Saya kan ingin dianggap sama mbak, tidak dibeda-bedakan.”¹²

¹¹ Intan Wijaya Kusuma, Guru Bimbingan dan Konseling Kelas XI dan XII SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (04 Mei 2019).

¹² Lutfiyatun, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

Sedangkan menurut hasil wawancara dengan Moh. Taufiqud Drajat, faktor yang menyebabkan ia mengalami stres adalah sebagai berikut:

“Saya stres mbak ketika tugas banyak seperti sedang dikejar *dateline* tugas, ditambahkan kesibukan saya dengan kegiatan ekstrakurikuler, entah itu dalam band saya, atau ekstra yang lain.”¹³

Hal serupa juga disampaikan oleh salah seorang siswa kelas XI yaitu Khenaro Daffa Asyrof, berikut hasil wawancara yang peneliti lakukan:

“Saya tidak senang dengan keadaan kelas yang ramai, tekanan tugas yang terlalu banyak, dan faktor pertemanan juga sangat berpengaruh mbak. Jadi saya sering merasa tidak dihargai oleh teman-teman.”¹⁴

Bapak Widya Pratopo yang merupakan wali kelas XI B mengatakan bahwa yang menyebabkan peserta didiknya mengalami stres diakibatkan dari faktor yang beragam, hal ini selaras dengan hasil wawancara bersama Ibu Intan Wijaya Kusuma. berikut petikan wawancaranya:

“Hal yang saya ketahui dari siswa saya yang mengalami stres dalam belajar itu mbak disebabkan oleh banyak faktor. Jadi hal itu yang berimbas ke proses belajar mereka. Faktornya itu bisa dari sekolah atau luar sekolah misalnya kegagalan, keinginan keluarga yang terlalu memaksakan anaknya, kurangnya perhatian dari orang tua, keadaan ekonomi keluarga, pergaulan, dan suasana kelas. Ada salah satu siswa saya dikelas XI B yang mengalami cacat fisik, yakni cacat di bagian mata. Jadi hanya salah satu mata yang berfungsi, kemungkinan besar hal itu yang membuatnya kurang percaya diri. Jadi untu melampiaskan kekurangan yang ada dalam dirinya, dia berusaha menarik diri dari teman-temannya.”¹⁵

Hal ini diperkuat dengan pernyataan siswa kelas XI yaitu, Moh. Iqbal Haryono Putra bahwa:

“keadaan yang bisa membuat saya stres itu banyak mbak. Seperti kegagalan dalam mengikuti suatu lomba, tuntutan tugas yang banyak,

¹³ Moh. Tafiqud Drajat, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

¹⁴ Khenaro Daffa Asyrof, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

¹⁵ Widya Pratopo, Wali Kelas XI B SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (29 Juni 2019).

keadaan kelas yang tidak kondusif, keinginan yang tak sejalan dengan orang tua.”¹⁶

Senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh Bapak Widya Pratopo, siswa kelas XI yakni Zareza Adhitama Mohammad juga mengatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkannya stres yakni masalah dengan keluarga. Berikut hasil wawancaranya:

“saya sering merasa stres mbak. Faktornya ya bisa dari rumah atau sekolah. Tapi faktor yang paling berpengaruh bagi saya yaitu faktor keluarga, misalnya seperti orang tua yang bertengkar, dan masalah dengan saudara. Sedangkan faktor lainnya itu seperti teman yang suka teriak hal tidak penting, itu saya tidak suka.”¹⁷

Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas bahwa siswa yang mengalami stres diakibatkan oleh berbagai faktor, baik faktor dari siswa itu sendiri, seperti berburuk sangka, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, keinginan yang diluar kemampuan dan gagal memperoleh sesuatu diinginkan, iri terhadap kemampuan temannya. Sedangkan faktor dari luar siswa seperti masalah dengan keluarga misalnya orang tua yang bertengkar dan konflik dengan saudara, keadaan ekonomi keluarga dan tuntutan tugas yang terlalu banyak.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil dokumentasi saat Ibu Intan memanggil salah satu siswa ke ruang BK.

¹⁶ Moh. Iqbal Haryono, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).

¹⁷ Zareza Adhitama Mohammad, Siswa Kelas XI SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (05 Mei 2019).



Menurut hasil pengamatan peneliti disaat proses tersebut berlangsung, pemanggilan siswa ini merupakan kelanjutan dari catatan harian guru BK. Dalam proses ini guru BK mencoba mencari tahu faktor apa yang melatar belakangi stres tersebut. Jadi untuk memudahkan proses pemberian bantuan terhadap siswa, guru BK terlebih dahulu perlu mengetahui faktor yang memicu terjadinya stres tersebut. Setelah itu guru BK dapat merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan dan layanan apa yang harus diberikan kepada siswa tersebut.¹⁸

3. Layanan yang Diberikan Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Manajemen Stres Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan

Gejala stres yang sering terjadi atau dialami oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan harus segera diatasi. Minimal untuk mengurangi, agar siswa tidak akan menyesal dikemudian hari karena tidak segera mengatasi permasalahannya tersebut.

Oleh karena itu Guru BK sangat berperan penting untuk membantu berbagai permasalahan yang dihadapi oleh siswa, dengan tujuan agar siswa mampu menemukan jalan keluarnya. Dalam bimbingan dan konseling terdapat

¹⁸ Hasil Dokumentasi , Ruang BK, di SMAN 1 Pamekasan, (05 Mei 2019).

beberapa layanan yang dikenal dengan Sembilan layanan. SMA Negeri 1 Pamekasan merupakan salah satu sekolah yang belum ada jam masuk kelas untuk BK, namun hal tersebut tidak dapat menjadi alasan untuk tidak melaksanakan kesembilan layanan tersebut. Guru BK tetap melaksanakan tugasnya dengan cara mengambil alih jam pelajaran yang kosong dan jika tidak memungkinkan untuk masuk kelas, guru BK akan melaksanakan layanan dengan cara memanggil siswa baik itu untuk bimbingan kelompok, konseling individu ataupun layanan-layanan lain.

Mengenai permasalahan stres yang dialami oleh siswa kelas XI, Ibu Intan Wijaya Kusuma selaku Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Pamekasan mengatakan bahwa untuk membantu siswanya yang mengalami stres diperlukan layanan konseling individu dan konseling kelompok. Berikut hasil wawancaranya:

“Pada usia remaja seperti mereka memang suasana hati seringkali berubah secara drastis, jadi memungkinkan mereka akan mengalami stres. Layanan yang dapat mengatasi permasalahan tingkat stres mereka yaitu layanan konseling individu dan konseling kelompok. Hal yang saya inginkan karena mereka sudah cukup dewasa kita ajak berfikir, sehingga dia sendiri yang dapat menemukan jawabannya “kenapa saya stres?” dan “bagaimana saya mengatasinya?”, dengan begitu mereka akan paham terhadap dirinya sendiri dan memang salah satu fungsi BK itu kan pemahaman. Untuk mengetahui kenapa dan apa yang melatar belakangi peserta didik itu bermasalah adalah dari hasil *assessment* yang ada, bisa dari wali kelas, guru mapel, teman dan orang-orang terdekatnya. Dengan mengetahui anak itu bermasalah maka kita akan berikan layanan konseling individu, kita jelaskan kenapa dan apa tujuan kita memberikan layanan tersebut. jika anak tersebut bersedia untuk dihadirkan teman-teman lainnya yang juga mengalami stres maka selaku guru BK akan mengadakan layanan konseling kelompok. Untuk memberikan sebuah bantuan atau layanan terhadap siswa, guru BK terkadang bekerja sama dengan orang tua, wali kelas, dan guru mata pelajaran (*stakeholder*)”¹⁹

Hal ini diperkuat dengan pernyataan Bapak Widya Pratopo, selaku wali kelas XI B di SMAN 1 Pamekasan, ia mengatakan bahwa:

¹⁹ Intan Wijaya Kusuma, Guru Bimbingan dan Konseling Kelas XI dan XII SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (04 Mei 2019).

“Setiap ada permasalahan pada siswa itu pastinya saya akan bicarakan dengan guru BK, kemudian kesulitan-kesulitan yang dialami siswa saya konsultasikan ke BK bagaimana untuk mengatasinya. Ya bagusnya itu antara guru mapel, wali kelas, dan guru BK saling bekerjasama. Artinya sebelum terlambat anak-anak yang bermasalah harus segera diberikan sebuah bantuan agar permasalahannya tidak berlanjut, apalagi permasalahan stres yang dialami oleh peserta didik yang berpengaruh besar terhadap dirinya.”²⁰

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang peneliti lakukan dengan Ibu Intan Wijaya Kusuma selaku guru bimbingan dan konseling beserta wali kelas XI B yakni Bapak Widya Pratopo bahwa permasalahan stres yang dialami oleh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan sangat merugikan siswa itu sendiri baik dari sisi emosionalnya maupun proses belajarnya. Layanan yang perlu diberikan adalah layanan konseling individu dan konseling kelompok, bahkan jika diperlukan guru bimbingan dan konseling akan bekerja sama dengan pihak-pihak terkait (*stakeholder*) yakni dengan guru mata pelajaran, wali kelas, dan orang tua.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil dokumentasi saat proses layanan konseling individu dan kelompok berlangsung, seperti berikut:



Layanan Konseling Individu

²⁰Widya Pratopo, Wali Kelas XI B SMAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (29 Juni 2019).



Layanan Konseling Kelompok

Menurut hasil observasi yang peneliti lakukan, pemberian layanan koseling individu diatas diberikan kepada salah satu siswa yang mengalami tekanan karena mengalami kegagalan dalam mengikuti sebuah lomba, dan pelaksanaannya dilakukan di dalam ruang BK.²¹ Sedangkan layanan kelompok diberikan kepada beberapa siswa yang sama-sama mengalami stres dalam belajar melalui dinamika kelompok. Jadi dalam prosesnya setiap siswa akan mengutarakan pendapatnya untuk bersama-sama mencari jalan keluar dari masalahnya.

C. Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini peneliti akan memaparkan tentang hasil penelitian yang diperoleh dilapangan kemudian dikorelasikan dengan landasan teori yang ada. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas temuan penelitian yang diperoleh selama peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Pamekasan. Sehingga nantinya bisa diperoleh data yang sesuai.

²¹ Hasil Dokumentasi , Ruang BK, di SMAN 1 Pamekasan, (14 Mei 2019).

Temuan penelitian di atas akan peneliti bahas sesuai dengan fokus penelitian yaitu:

1. Gejala Stres yang Sering Terjadi pada Siswa kelas XI di SMAN 1 Pamekasan

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Pamekasan menyatakan bahwa stres merupakan tingkat pemikiran siswa yang tidak menemukan ujung atau jalan keluarnya sehingga berdampak atau berimbas ke proses belajarnya. Pernyataan ini senada dengan yang dikemukakan oleh Clonninger bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.²²

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa gejala stres yang terjadi pada pada setiap siswa itu berbeda, hal ini disebabkan dari respon setiap siswa. jika responnya positif maka akan menghasilkan hal yang positif, namun jika respon individu negatif atau berlebihan maka itu akan membuatnya mengalami tekanan emosional. Sedangkan gejala stres yang sering terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan adalah gejala fisik dan emosional, berupa keluhan seperti pusing, nafsu makan berkurang, kehilangan semangat atau malas mengerjakan sesuatu, mudah marah, gelisah, pikiran kacau, dan kurang percaya diri.

²² Safaria, *Manajemen Emosi*, hlm. 28.

Hal ini selaras dengan teori yang telah dikemukakan Rice bahwa reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut:

- a. Gejala fisik, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, nafsu makan berkurang, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.
- c. Gejala kognitif, berupa keluhan sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.
- e. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.²³

2. Faktor yang Menyebabkan Stres Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan

Guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Pamekasan tidak menutup mata atas masalah-masalah yang dialami peserta didiknya, baik permasalahan dalam bidang akademik maupun non-akademik. Guru bimbingan

²³ Ibid. 30.

dan konseling akan segera bertindak dengan mencari tahu permasalahan yang dialami oleh siswanya tersebut agar secara bersama-sama dapat menemukan jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Agar memudahkan guru BK dalam membantu peserta didik mengatasi permasalahannya, terlebih dahulu guru BK mencari tahu hal-hal yang melatar belakangi peserta didik bermasalah itu apa. Karena disini yang dibahas adalah stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan, maka yang perlu diketahui yakni faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami stres.

Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan dalam bukunya *Landasan Bimbingan dan Konseling* menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun dari luar. Faktor yang berasal dalam diri (internal) adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang berasal dari luar (eksternal) adalah faktor sosial.

a. Faktor biologis

Stressor biologis meliputi faktor genetika, faktor penyakit seperti penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (gemuk, tinggi, pendek, atau kurus), kondisi fisik seperti kelelahan, pengalaman hidup, pola tidur yang tidak sehat.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang diduga menjadi pemicu stres, diantaranya sebagai berikut: *Pertama* adalah persepsi. salah satu faktor yang terlibat dalam persepsi adalah sistem pancaindera. Jika kita dapat mengendalikan persepsi maka kita memiliki kekuatan untuk mengendalikan sumber stres

dengan yakin. *Kedua* yaitu perasaan dan emosi. emosi merupakan aspek psikologis yang kompleks dari keadaan homeostatik yang normal yang berawal dari suatu stimulus psikologis. Hal ini berkaitan dengan kecemasan, rasa bersalah, kekhawatiran/ ketakutan, rasa marah, kecemburuan, kesedihan dan kedukaan. *Ketiga* adalah situasi. Tipe situasi yang dapat menimbulkan stres adalah ancaman, frustrasi, dan konflik. *Keempat* merupakan pengalaman hidup. Pengalaman hidup terbagi menjadi tiga kategori yaitu masa perubahan hidup, masa transisi, dan masa krisis kehidupan. *Kelima* adalah keputusan hidup. Dan yang *Keenam* yaitu perilaku (*behavior*).

c. Faktor Sosial

- 1) Iklim kehidupan keluarga, misalnya *broken home*, perceraian, perselingkuhan, kematian, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orang tua yang keras, tingkat ekonomi yang rendah.
- 2) Faktor pekerjaan, misalnya pengangguran, di PHK, kesulitan mencari pekerjaan, perselisihan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai, dan sebagainya.
- 3) Iklim lingkungan, misalnya maraknya kriminalitas, tawuran, harga kebutuhan pokok yang mahal, lingkungan kotor, dan sebagainya.²⁴

Hasil penelitian yang peneliti lakukan selaras dengan penjelasan diatas, bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan siswa stres kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan yakni berburuk sangka, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, keinginan yang diluar kemampuan dan gagal

²⁴ Yusuf, *Landasan Bimbingan*, hlm., 253.

memperoleh sesuatu diinginkan, iri terhadap kemampuan temannya, orang tua yang bertengkar, konflik dengan saudara, keadaan ekonomi keluarga dan tuntutan tugas yang terlalu banyak.

3. Layanan yang Diberikan Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Manajemen Stres Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan

Selain sebagai pembimbing, guru BK juga memiliki kewajiban untuk mencarikan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik agar supaya peserta didik dapat mengatasi permasalahan yang mereka hadapi atau setidaknya peserta didik bisa meminimalkan permasalahan yang sedang peserta didik hadapi. Dalam upaya pengentasan masalah ini, jika dibutuhkan guru BK akan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait, seperti guru mata pelajaran, wali kelas, dan orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Pamekasan didapat temuan bahwa beberapa layanan telah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling pada siswa yang mengalami stres. Jadi dari hasil assessment yang dilakukan, guru BK akan memperoleh informasi baik itu dari wali kelas, guru mata pelajaran, atau teman dekatnya. Beberapa layanan yang guru BK lakukan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan yaitu:

a. Layanan Konseling Individu

Konseling dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan konseli. Konseling dianggap sebagai “jantung hati” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal itu

berarti bahwa jika konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.²⁵

Layanan konseling individual bermakna layanan yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan klien.²⁶

Materi yang dapat diangkat melalui layanan ini ada berbagai macam, yang pada dasarnya tidak terbatas. Layanan ini dilaksanakan untuk seluruh masalah peserta didik secara perorangan dalam berbagai bidang bimbingan yaitu bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir.²⁷

Langkah-langkah umum upaya pengentasan masalah melalui konseling pada dasarnya adalah:

1. Pemahaman masalah
2. Analisis sebab-sebab timbulnya masalah
3. Aplikasi metode khusus
4. Evaluasi
5. Tindak lanjut.²⁸

Berdasarkan hasil penelitian, hal yang pertama dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi stres yang dialami oleh siswa yakni memahami masalah siswa, dengan begitu akan diketahui apa yang melatar belakangi

²⁵ Ibid. 287.

²⁶ Tohirin, *Bimbingan dan*, hlm., 158.

²⁷ Firmansyah, *Bimbingan dan*, hlm. 80.

²⁸ Prayitno, *Dasar-Dasar*, hlm., 293.

masalah tersebut. Kemudian dengan permasalahan yang dialami siswa akan direncanakan langkah selanjutnya yakni apa yang dibutuhkan dalam proses konseling, misalnya memberi gambaran tentang masalah yang dihadapi, apa dampaknya, bagaimana jika tidak segera diatasi. Setelah itu akan diadakan evaluasi, apakah setelah dari proses pemberian layanan terdapat perubahan dalam diri siswa, jika dimungkinkan akan diberikan tindak lanjut dengan cara melakukan pertemuan kembali dalam proses konseling individu atau memberikan layanan yang lain misalnya konseling kelompok.

b. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan karakter cerdas yang terpuji melalui dinamika kelompok.²⁹

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan secara berkelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul dan meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan seperti, bimbingan pribadi, sosial, karir, dan belajar.³⁰

Masalah dalam proses konseling ini diusahakan sama dengan suasana konseling individu, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah

²⁹ Daryanto, *Bimbingan dan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum, Cet.1* (Yogyakarta: Gava Media, 2015), hlm., 57.

³⁰ Sukardi, *Proses Bimbingan*, hlm., 79.

(jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi, dan tindak lanjut.³¹

Guru BK akan melakukan konseling kelompok agar setiap siswa yang mengalami stres bersama-sama mencari penyelesaiannya. Disini guru BK akan memantau hasil dari proses konseling ini, apabila memungkinkan akan dipanggil ulang siswa yang bersangkutan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan yang diberikan oleh guru BK untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan yakni layanan konseling individu dan layanan konseling kelompok. Tidak adanya jam masuk kelas untuk guru BK di SMA Negeri 1 Pamekasan bukan penghambat untuk melaksanakan layanan-layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. guru BK akan melakukan metode memanggil siswa ke ruang BK sesuai kelas untuk mengetahui permasalahan yang siswa hadapi. Jika memang diperlukan guru BK akan bekerja sama dengan berbagai pihak lain seperti wali kelas, guru mapel, bahkan orang tua siswa yang bersangkutan.

³¹ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Cet.2* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009), hlm., 311.