

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain (Alvin, 2007). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stres dalam belajar. Jadi stres dalam belajar adalah suatu respon atau perasaan yang tidak mengenakkan yang dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh individu dan situasi eksternal sehingga menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang.

Peneliti menemukan sebuah kasus tentang seorang siswa bernama Diana yang mengalami stroke ringan karena stres menghadapi ujian nasional. Diana menderita nyeri pada rahang kanannya dan tidak bisa digerakkan. Karena sakit tersebut Diana dibawa ke dokter ahli saraf. Hasil diagnosis soal kaku rahang dan lidah itu adalah akibat stres berlebihan. Hasil wawancara dokter dengan Diana, Diana terbebani dengan pikirannya menghadapi ujian nasional yang semakin dekat (Oktamandjaya Wiguna, 2011). Selain berdampak pada kesehatan, stres juga mempengaruhi remaja berperilaku merokok. Dapat dijelaskan dengan salah satu penelitian yang telah dilakukan oleh Avin Fadilla Helmi dan Dian Komalasari, bahwa kondisi yang paling banyak menunjukkan perilaku merokok yaitu ketika remaja dalam tekanan (stres) yaitu sebesar

40,80%. Perilaku mengkonsumsi rokok ketika stres merupakan upaya-upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional atau sebagai kompensatoris kecemasan yang dialihkan terhadap perilaku merokok. (Dian Komalasari & Avin Fadilla Helmi, 2009). Dari beberapa kejadian yang telah dikemukakan di atas, menggambarkan bahwa ada beberapa dampak yang ditimbulkan akibat stres. Erat kaitannya dengan stres dalam belajar yang juga memiliki dampak yang sama pada siswa. Stres dalam belajar dapat menimbulkan dampak secara jangka pendek maupun dampak secara jangka panjang. Dampak secara jangka pendek diantaranya adalah respon secara psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut, dan putus asa. Respon fisik yaitu, timbul serangan sakit perut dan sakit kepala. Stres dalam belajar juga menimbulkan dampak respon secara perilaku yang ditunjukkan dengan gemetar, gagap, dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif kepada orang lain. Sedangkan untuk dampak jangka panjang ditunjukkan dengan beberapa respon diantaranya adalah menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena resiko penyakit, depresi, kelelahan mental, dan mulai mengkonsumsi rokok atau minum-minuman keras untuk menyalurkan stres dalam belajar yang dialami.

Fenomena mengenai stres dalam belajar juga terjadi di MAN (Madrasah Aliyah Negeri) 3 Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis DCM (Daftar Cek Masalah) dan angket kebutuhan materi yang telah diberikan kepada siswa kelas XI tahun ajaran 2011/2012, siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta mengalami permasalahan stres dalam belajar. Data-data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis DCM antara lain dari 25 siswa, 72% siswa sering tidak berkonsentrasi

ketika belajar, dan 40% siswa merasa takut ketika ujian. Hal-hal demikian merupakan respon pikiran akibat stres dalam belajar yang tampak pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta. Data hasil analisis angket kebutuhan materi juga menunjukkan bahwa 33% dari 202 siswa membutuhkan materi manajemen stres.

Setelah menggunakan angket kebutuhan materi dan DCM, untuk mengungkap fenomena stres belajar di MAN 3 Yogyakarta dilakukan wawancara kepada para siswa dan guru MAN 3 Yogyakarta. Hasil wawancara pada siswa menunjukkan bahwa dari 15 siswa, 73% siswa gemetaran, tangan dingin, jantung berdebar-debar, dan perut sakit ketika disuruh maju ke depan kelas atau ketika akan menghadapi ujian. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa siswa sangat membutuhkan informasi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar. Hasil wawancara dengan guru BK di sekolah, siswa menunjukkan beberapa respon perilaku terhadap stres. Terdapat siswa membolos keluar kelas menghindari pelajaran di sekolah, hal tersebut dikarenakan siswa tersebut tidak menyukai metode mengajar yang dilakukan oleh guru mata pelajaran di sekolah dan karena siswa tidak dapat berkonsentrasi mengikuti pelajaran. Siswa juga tidak mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh gurunya, karena siswa tidak bisa mengerjakan tugas tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, Guru menemukan banyak kasus siswa yang sedang bermain *handphone* ketika pelajaran berlangsung, hal ini disebabkan karena siswa merasa kesulitan memahami pelajaran yang diajarkan oleh guru mata pelajaran tersebut. Hasil wawancara dengan guru BK pun

menyatakan bahwa belum adanya pengembangan media berbasis komputer khususnya materi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar.

Dari beberapa hasil wawancara pada siswa dan guru yang telah dilakukan, pernyataan siswa menunjukkan respon secara fisik dan perilaku yang ditunjukkan akibat stres dalam belajar. Respon fisik diantaranya adalah tangan menjadi dingin, dan jantung berdebar-debar akibat pikiran-pikiran negatif yang ada pada siswa. Sedangkan respon perilaku ditunjukkan dengan siswa yang membolos dan siswa yang bermain *handphone* pada saat jam pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi secara langsung yang dilakukan oleh peneliti, siswa di MAN 3 Yogyakarta dalam proses pembelajaran sudah menggunakan media elektronik berupa laptop untuk menunjang pemahaman siswa dalam belajar. Selain itu, fasilitas berupa laboratorium komputer di MAN 3 Yogyakarta juga menunjang proses pembelajaran pada siswa. Namun, kenyataannya pemberian layanan bimbingan kepada siswa dengan menggunakan media pada khususnya masih kurang. Metode yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling MAN 3 Yogyakarta masih menggunakan metode ceramah, permainan dan konseling.

Dengan adanya hasil *need assessment* di atas, peneliti ingin mengembangkan suatu media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar. Tujuan dari pengembangan media bimbingan belajar ini adalah mempermudah siswa dalam memahami informasi tentang stres dalam belajar, serta bagaimana strategi mengatasi stres dalam

belajar dengan beberapa cara. Siswa dapat menggunakan media bimbingan belajar ini sebagai sarana belajar mandiri tentang informasi bagaimana strategi mengatasi stres dalam belajar itu sendiri. Dengan demikian, siswa dapat melakukan tindakan preventif ataupun tindakan kuratif ketika gejala-gejala stres dalam belajar dialami oleh siswa khususnya siswa MAN 3 Yogyakarta. Selain itu, dengan adanya media bimbingan belajar ini dapat memberikan informasi kepada siswa dalam mencari cara yang efektif dan efisien dalam menghadapi permasalahan khususnya mengenai stres dalam belajar yang sesuai dengan perkembangan siswa.

Peneliti mengambil materi mengenai strategi mengatasi stres dalam belajar untuk siswa kelas XI, selain karena peneliti menemukan masalah stres dalam belajar pada siswa di MAN 3 Yogyakarta pada khususnya, materi tersebut dapat menjadi pendukung dalam memberikan layanan informasi yang sesuai dengan fungsi layanan bimbingan dan konseling dalam ranah bimbingan belajar. Seperti halnya dengan fungsi bimbingan belajar yang terstandar yang terdapat dalam buku *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal* (DEPDIKNAS, 2008: 200) bahwa layanan bimbingan belajar memiliki fungsi pemahaman, fungsi fasilitasi, fungsi penyesuaian, fungsi penyaluran, fungsi adaptasi, fungsi pencegahan, fungsi perbaikan, fungsi penyembuhan, fungsi pemeliharaan, fungsi pengembangan.

Fungsi pemahaman yang berkaitan dengan layanan informasi mengenai strategi mengatasi stres dalam belajar adalah siswa mampu memahami diri,

lingkungan dan potensi yang dimiliki. Siswa mampu memahami diri berkaitan dengan bagaimana cara siswa dalam menghadapi stres dalam belajar dan memahami lingkungan di sekitar siswa, sehingga siswa dapat memanfaatkan lingkungan untuk mengatasi stres dalam belajar yang dialami dengan cara mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki. Fungsi fasilitasi layanan bimbingan dan konseling pada siswa, yaitu memberikan kemudahan kepada siswa dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi seluruh aspek yang terdapat pada siswa. Dari segi kognitif, psikomotor, dan afektif berkaitan dengan stres dalam belajar. Fungsi penyesuaian sesuai dengan fungsi pemahaman yang telah dijelaskan, bahwa siswa mampu menyesuaikan diri dan lingkungan secara dinamis dalam mengatasi stres dalam belajar.

Fungsi penyaluran yaitu siswa mampu menyalurkan minat dan kemampuan yang dimiliki, mengisi kegiatan sehari-hari dengan kegiatan yang positif sehingga stres dalam belajar dapat diminimalisir. Fungsi adaptasi yaitu membantu para pendidik dalam menyesuaikan program pendidikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Masalah stres belajar di MAN 3 Yogyakarta merupakan salah satu kebutuhan siswa khususnya kelas XI, diharapkan dapat menjadi salah satu contoh dalam penyusunan program pendidikan di sekolah. Fungsi pencegahan, yaitu peneliti mengharapkan dengan adanya layanan informasi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar dapat memberikan informasi pencegahan terhadap masalah stres dalam belajar pada khususnya. Fungsi perbaikan, yaitu dapat membantu siswa memperbaiki pola pikir, berperasaan, dan bertindak, berkaitan dengan masalah stres dalam belajar.

Fungsi penyembuhan, yaitu dengan adanya layanan informasi tentang strategi mengatasi stres belajar dapat menjadi informasi bagi siswa untuk melakukan tindakan kuratif bagi siswa yang telah mengalami stres dalam belajar.

Fungsi pemeliharaan bagi siswa, yaitu dengan adanya layanan informasi mengenai stres dalam belajar, diharapkan siswa mampu mempertahankan kondisi positif yang telah tercipta dan terhindar dari penurunan produktivitas diri. Fungsi pengembangan yaitu dapat menjadi pedoman bagi siswa dalam mencapai tugas perkembangan. Sebagai contoh saja perkembangan kognitif remaja, melalui layanan informasi mengenai strategi mengatasi stres dalam belajar diharapkan siswa mampu menghadapi masalah dengan cara berpikir logis, rasional dan hipotesis.

Agar layanan informasi tersampaikan secara maksimal sesuai dengan fungsi bimbingan, dibutuhkan media dalam penyampaianannya. Berbagai macam media dapat digunakan dalam memberikan layanan informasi pada siswa. Salah satu media yang dapat digunakan adalah komputer. Ada beberapa keuntungan menggunakan komputer dalam proses pendidikan. Keuntungan tersebut diantaranya adalah memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara peserta didik dan materi pelajaran, proses belajar dapat berlangsung secara individual sesuai dengan kemampuan belajar peserta didik, dan mampu menampilkan unsur audio visual untuk memotivasi siswa dalam belajar. Hal tersebut menjadi alasan peneliti sehingga peneliti mengambil media bimbingan belajar berbasis komputer.

Tidak hanya dari segi penggunaan komputer yang menjadi keunggulan media bimbingan belajar ini. Media bimbingan belajar ini juga memiliki keunggulan lain yaitu disertai dengan beberapa video, gambar, dan juga musik yang dapat menarik siswa untuk mempelajarinya. Disamping itu materi di dalam media yang belum pernah dikembangkan di MAN 3 Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Adanya fenomena stres dalam belajar yang dialami para siswa.
2. Adanya kebutuhan siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta terhadap media layanan bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar.
3. Adanya masalah stres dalam belajar yang dialami oleh siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta.
4. Tidak adanya materi bimbingan mengenai stres dalam belajar yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta.
5. Belum tersedianya media layanan informasi yang berbasis komputer pada program bimbingan konseling layanan bimbingan belajar siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta yang dirancang dengan menarik dan memudahkan belajar siswa dalam memahami informasi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar itu sendiri.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian pengembangan ini, peneliti akan membatasi masalah belum tersedianya media bimbingan berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar. Oleh karena itu peneliti membatasi masalah pada pengembangan media bimbingan berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar untuk siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: belum tersedianya media bimbingan berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar untuk siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta, sehingga media bimbingan berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar perlu untuk dikembangkan.

E. Tujuan Pengembangan

Tujuan yang akan dicapai melalui penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar untuk siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta, sehingga siswa dapat memperoleh informasi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar.

F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Produk yang dihasilkan berupa media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar yang disajikan dalam bentuk CD dan memadukan berbagai informasi dari beberapa media seperti teks, gambar, audio, dan video untuk siswa kelas MAN 3 Yogyakarta.
2. Bentuk media bimbingan belajar ini adalah *tutorial*. Dalam *tutorial* ini informasi bimbingan belajar disajikan dengan beberapa materi terkait dengan strategi mengatasi stres dalam belajar.
3. Media bimbingan belajar ini menggunakan desain *branching* (cabang). Dengan desain tersebut, layanan informasi bimbingan belajar ini mampu mengindividualisasikan pembelajaran sehingga siswa dapat memperoleh pengalaman belajar individual sesuai dengan kecepatan belajar dan tingkat kemampuan intelektualnya.
4. Layanan informasi bimbingan belajar ini diupayakan menarik untuk dapat memberikan motivasi kepada siswa sehingga proses penyampaian layanan bimbingan belajar dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu, pengembangan media bimbingan belajar ini diberi bahan agar menarik perhatian berupa teks, gambar, video, dan audio.
5. Layanan informasi ini dikembangkan berdasarkan tujuan dan isi materi pada program bimbingan konseling belajar. Hal ini dimaksudkan agar

siswa mengetahui apa yang akan dicapai siswa setelah mempelajari materi pada layanan informasi bimbingan belajar tentang strategi mengatasi stres dalam belajar.

6. Dalam layanan bimbingan belajar ini terdapat enam bahasan yaitu Pendahuluan, Materi Seputar Stres dalam Belajar, Kuis Identifikasi Stres dalam Belajar, Materi Seputar Manajemen Stres dalam Belajar, Strategi Menumbuhkan Belajar Efektif untuk Mengatasi Stres dalam Belajar yang terdiri dari materi tentang strategi memelihara belajar efektif, materi tentang sukses belajar dan materi belajar itu menyenangkan.
7. Media bimbingan belajar ini dapat digunakan untuk belajar mandiri para siswa.

G. Pentingnya Pengembangan

Banyak upaya yang telah dilakukan untuk mengembangkan suatu media yang berkaitan dengan stres. Namun untuk stres belajar sendiri masih cukup jarang ditemui di lingkungan masyarakat terutama lingkungan sekolah dalam jalur pendidikan. Mempertimbangkan pentingnya siswa dalam memahami informasi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar, maka program bimbingan konseling belajar tentang strategi mengatasi stres dalam belajar perlu banyak ditekankan sehingga masalah stres dalam belajar yang banyak terjadi dapat dicegah atau diatasi. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, banyak siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta pada khususnya yang mengalami stres dalam belajar. Dan kurangnya media bimbingan khususnya bimbingan

belajar terkait dengan penanganan stres dalam belajar pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta.

Pengembangan layanan informasi bimbingan belajar tentang strategi mengatasi stres dalam belajar ini dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi masalah terbatasnya media bimbingan belajar tentang strategi mengatasi stres dalam belajar, sehingga dapat memudahkan siswa dalam memahami informasi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar.

H. Asumsi Pengembangan dan Batasan Pengembangan

1. Asumsi Pengembangan

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau juga stres yang terdapat dalam aktifitas belajar bisa disebut dengan stres dalam belajar. Stres dalam belajar memiliki banyak dampak, diantaranya adalah secara psikologis, fisik, dan perilaku. Seperti yang dialami oleh siswa MAN 3 Yogyakarta khususnya kelas XI yang mengalami stres dalam belajar. Berdasarkan hasil *need assessment* di sekolah, siswa kelas XI pada khususnya mengalami stres dalam belajar. Respon yang ditunjukkan yaitu siswa merasa khawatir ketika akan menghadapi ujian, merasa cemas, dan tidak konsentrasi ketika belajar.

Untuk mengatasi masalah stres dalam belajar yang dialami oleh siswa, diperlukan layanan bimbingan belajar. Layanan bimbingan belajar pada siswa khususnya kelas XI di MAN 3 Yogyakarta sudah diberikan dengan metode yang cukup lengkap. Namun pada kenyataannya keterbatasan

waktu dalam memberikan layanan bimbingan belajar menyebabkan layanan yang diberikan kurang maksimal dan mengena terhadap siswa.

Oleh sebab itu, diperlukan suatu cara agar siswa dapat memahami informasi mengenai stres dalam belajar dan cara menanganinya melalui layanan bimbingan dan konseling, yaitu dengan menggunakan media bimbingan berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar. Melalui media bimbingan, khususnya media bimbingan berbasis komputer tentang strategi mengatasi stres dalam belajar diharapkan dapat memudahkan siswa untuk mempelajari materi yang disampaikan dan layanan bimbingan belajar menjadi lebih menarik bagi siswa. Media yang dikembangkan peneliti memang menuntut sikap kemandirian siswa di dalam proses bimbingan dan di sini guru hanya sebagai fasilitator saja.

2. Batasan Pengembangan

Dalam pengembangan ini, peneliti memiliki batasan pengembangan, yaitu batasan pengembangan dalam pemilihan materi tentang strategi mengatasi stres belajar. Ruang lingkup stres belajar sangat luas maka media bimbingan yang dibuat peneliti masih sederhana. Materi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar yang akan dikembangkan meliputi:

- a. Materi Pengertian Stres dalam Belajar
- b. Materi Sumber-sumber Stres dalam Belajar
- c. Respon Stres dalam Belajar
- d. Materi Dampak Stres dalam Belajar

- e. Materi Manajemen Stres dalam Belajar
- f. Materi Strategi Belajar Efektif
- g. Materi Belajar itu Menyenangkan

Media layanan informasi ini hanya dapat dijalankan dengan menggunakan alat bantu berupa komputer yang dilengkapi dengan perangkat komputer yang lain seperti *sound card*, *speaker* aktif, VGA, monitor, RAM, *hardisk*, *CD drive*, *key board*, dan *mouse*. Keterbatasan pengembangan yang lain adalah pengembangan masih sangat sederhana hanya sampai penilaian kelayakan media yang dikembangkan dan belum menerapkan prinsip-prinsip desain pesan secara maksimal.

I. Manfaat Pengembangan

Dalam penelitian pengembangan ini, ada dua manfaat yang diperoleh meliputi:

1. Teoritis

Memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam layanan informasi bimbingan belajar mengenai strategi mengatasi stres belajar melalui pengembangan Media Bimbingan Belajar dalam bentuk CD.

2. Praktis

- a. Bagi siswa, dapat memudahkan pemahaman dan meningkatkan motivasi siswa dalam proses penyampaian layanan informasi bimbingan belajar tentang strategi mengatasi stres belajar.

- b. Bagi guru BK. Sebagai media layanan informasi pada program Bimbingan dan Konseling Belajar sehingga memudahkan dalam proses penyampaian layanan informasi tentang strategi mengatasi stres belajar serta dapat dijadikan sebagai bahan alternatif dalam proses penyampaian layanan informasi.
- c. Bagi MAN 3 Yogyakarta, untuk menambah referensi baru berupa Media Bimbingan Belajar tentang strategi mengatasi stres dalam belajar khususnya pada program bimbingan dan konseling untuk siswa MAN 3 Yogyakarta.
- d. Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam pengembangan produk yang lebih baik dan sempurna.

J. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan adalah suatu proses untuk menghasilkan cara-cara ataupun prosedur dalam suatu kegiatan operasional.
2. Media bimbingan belajar berbasis komputer dapat diartikan sebagai penyampaian informasi atau pesan dari guru BK kepada siswa khususnya dalam memberikan layanan bimbingan belajar dengan menggunakan komputer sebagai perantara menyampaikan informasi. Media bimbingan belajar berbasis komputer ini digunakan sebagai penunjang proses komunikasi interaksi sehingga lebih efektif, memberikan informasi yang tepat dan jelas, menambah wawasan peserta didik dalam belajar dan dapat

menjadi salah satu alternatif cara dalam memberikan layanan bimbingan yang menarik bagi siswa sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Media bimbingan belajar ini dikemas secara menarik yaitu dengan dilengkapi dengan gambar, teks, suara, dan video sehingga dapat menarik siswa untuk mempelajarinya.

3. Stres dalam belajar adalah suatu respon psikologis, fisik, pikiran, dan perilaku yang dialami oleh seseorang karena beberapa sumber stres, baik secara internal maupun eksternal dan jika tidak segera ditangani akan menimbulkan beberapa dampak stres dalam belajar yaitu berupa dampak secara kesehatan maupun psikologis sehingga diperlukannya strategi untuk mengatasi stres belajar. Sedangkan strategi mengatasi stres dalam belajar sendiri adalah cara untuk mengelola stres yang dialami dengan manajemen stres dan strategi belajar yang efektif.