

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Tinjauan tentang Bimbingan Belajar**

#### **1. Pengertian Bimbingan Belajar**

Bimbingan belajar merupakan salah satu bidang bimbingan, untuk mengkaji pengertian bimbingan belajar terlebih dahulu akan dibahas mengenai hakikat bimbingan itu sendiri. Pengertian bimbingan menurut Crow & Crow (Prayitno, 2004: 94) adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri, dan menanggung bebannya sendiri. Menurut Crow & Crow tersebut layanan bimbingan yang diberikan pada individu atau sekumpulan individu berguna untuk menghindari dan mengatasi masalah dalam kehidupannya secara mandiri.

Sedangkan menurut Donald G. Mortenson (Marsudi, 2003: 31) pengertian bimbingan adalah:

- a. Bimbingan merupakan bagian dari program pendidikan
- b. Bimbingan merupakan bantuan dan kesempatan setiap orang
- c. Bimbingan diberikan oleh petugas yang memiliki keahlian
- d. Dengan bimbingan individu diharapkan dapat berkembang sesuai dengan kemampuannya
- e. Dasar bimbingan ialah demokrasi

Menurut Donald G. Mortenson tersebut bimbingan merupakan pemberian bantuan kepada setiap orang yang dilakukan oleh ahli dalam bidang bimbingan, dan diharapkan dengan bimbingan tersebut orang yang

diberikan bimbingan dapat berkembang sesuai dengan kemampuannya. Sementara menurut Bimo Walgito (2004: 5) bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah salah satu bentuk proses pemberian bantuan kepada individu atau sekumpulan individu dalam memecahkan masalahnya, sehingga masing-masing individu akan mampu untuk mengoptimalkan potensi dan keterampilan dalam mengatasi setiap permasalahan, serta mencapai penyesuaian diri dalam kehidupannya.

Setelah memahami pengertian bimbingan, kajian selanjutnya yang dipaparkan adalah salah satu bidang dari bimbingan yaitu bimbingan belajar. Bimbingan belajar menurut Oemar Hamalik (2004: 195) adalah bimbingan yang ditunjukkan kepada siswa untuk mendapat pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat, kemampuannya dan membantu siswa untuk menentukan cara-cara yang efektif dan efisien dalam mengatasi masalah belajar yang dialami oleh siswa. Sedangkan Tim Jurusan Psikologi Pendidikan (Mulyadi, 2010: 107) mengatakan bahwa bimbingan belajar adalah proses pemberian bantuan kepada murid dalam memecahkan kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan masalah belajar.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah suatu proses pemberian bantuan kepada siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah belajar yang dihadapi siswa, sehingga tercapai tujuan belajar yang diinginkan.

## **2. Tujuan Bimbingan Belajar**

Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (2004: 111) tujuan pelayanan bimbingan belajar secara umum adalah membantu murid-murid agar mendapatkan penyesuaian yang baik di dalam situasi belajar, sehingga setiap murid dapat belajar dengan efisien sesuai kemampuan yang dimilikinya, mencapai perkembangan yang optimal. Diperjelas oleh Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono bahwa bimbingan belajar memiliki tujuan diantaranya adalah:

- a. Mencarikan cara-cara belajar yang efisien dan efektif bagi siswa.
- b. Menunjukkan cara-cara belajar yang sesuai dan cara dan fungsi menggunakan buku pelajaran.
- c. Memberikan informasi berupa 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 kesehatan yang dimiliki.
- f. Menunjukkan cara-cara menghadapi kesulitan dalam bidang studi tertentu.
- g. Menentukan pembagian waktu dan perencanaan jadwal belajar.
- h. Memilih pelajaran tambahan baik yang berhubungan dengan pelajaran di sekolah maupun untuk pengembangan bakat dan karier di masa depan.

Selaras dengan pendapat Tim Dosen Jurusan Psikologi Pendidikan (Mulyadi, 2010: 107) tujuan bimbingan belajar adalah membantu murid-

murid agar mendapat penyesuaian yang baik dalam situasi belajar. Penyesuaian tersebut contohnya berupa penyesuaian diri dengan lingkungan keadaan kelas, dengan suasana ketika mengikuti pelajaran di sekolah, dan dengan teman kelompok belajar di sekolah.

Menurut Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2005: 15) tujuan bimbingan belajar sendiri adalah:

- a. Mempunyai sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, dan perhatian terhadap semua pelajaran, serta aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan
- b. Mempunyai motif yang tinggi untuk belajar
- c. Mempunyai keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian
- d. Mempunyai keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, contohnya membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas sekolah, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas
- e. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan belajar secara umum yaitu membantu murid-murid agar mendapatkan penyesuaian yang baik di dalam situasi belajar, sehingga setiap murid

dapat belajar dengan efisien sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, dan mencapai perkembangan yang optimal.

### **3. Fungsi Bimbingan Belajar**

Fungsi bimbingan belajar bagi siswa menurut Oemar Hamalik (2004: 195) antara lain:

- a. Membantu siswa agar memperoleh pandangan yang objektif dan jelas tentang potensi, watak, minat, sikap, dan kebiasaan yang dimiliki dirinya sendiri agar dapat terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.
- b. Membantu siswa dalam mendapatkan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat dan kemampuan yang dimiliki dan membantu siswa dalam menentukan cara yang efektif dan efisien dalam menyelesaikan bidang pendidikan yang telah dipilih agar tercapai hasil yang diharapkan.
- c. Membantu siswa dalam memperoleh gambaran dan pandangan yang jelas tentang kemungkinan-kemungkinan dan kecenderungan-kecenderungan dalam lapangan pekerjaan agar ia dapat menentukan pilihan yang tepat.

Sedangkan menurut Nana Syaodih (2003: 237) bimbingan mempunyai beberapa fungsi yaitu:

- a. Fungsi pemahaman individu, yaitu membantu para siswa di dalam pemahaman individu, baik individu dirinya ataupun orang lain.

- b. Fungsi pencegahan dan pengembangan, yaitu mencegah siswa berkembang ke arah negatif-destruktif dan mendorong siswa untuk berkembang ke arah yang positif-konstruktif.
- c. Fungsi membantu memperbaiki penyesuaian diri, yaitu membantu siswa dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan di sekitarnya.

Sementara fungsi bimbingan menurut Syamsu Yusuf dan Juntika

Nurihsan (2005: 16) adalah:

- a. Pemahaman, yaitu membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya.
- b. Preventif, yaitu membantu siswa untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang terjadi dan berupaya mencegahnya, supaya masalah tidak dialami oleh siswa.
- c. Pengembangan, yaitu berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa
- d. Perbaikan, yaitu berupaya memberikan bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah yaitu dalam segala aspek
- e. Penyaluran, yaitu membantu individu memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadian lainnya
- f. Adaptasi, yaitu membantu pelaksana pendidikan untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan siswa.
- g. Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu siswa agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap program pendidikan, peraturan sekolah, atau norma agama

Berdasarkan pendapat dari dua ahli mengenai fungsi bimbingan belajar dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar berfungsi untuk membantu siswa dalam pemahaman diri sesuai dengan kecakapan bakat dan minat, bimbingan belajar bermanfaat untuk memperoleh gambaran tentang bagaimana menentukan cara yang efektif dan efisien dalam menyelesaikan pendidikan agar sesuai dengan apa yang diharapkan, serta

membantu individu untuk menentukan pilihan yang tepat dalam lapangan pekerjaan sesuai dengan kemampuan siswa setelah menyelesaikan bidang pendidikan yang telah dijalani.

#### **4. Pelaksanaan Bimbingan Belajar**

Berikut ini langkah-langkah umum dalam melaksanakan suatu bimbingan menurut Nana Syaodih dan Sunaryo Kartadinata (2007: 93):

a. Mengidentifikasi kebutuhan, tantangan, dan masalah peserta didik

Yaitu tahap yang ditujukan untuk mengidentifikasi macam-macam kebutuhan, tantangan, dan masalah yang dirasakan dan dihadapi oleh peserta didik serta langkah-langkah identifikasinya. Kebutuhan yang diperlukan oleh peserta didik adalah kebutuhan fisik, sosial, afektif, maupun intelektual. Sedangkan tantangan-tantangan pada peserta didik contohnya adalah penyelesaian dan lanjutan studi, persiapan karir, peran sosial, dan pembinaan diri. Identifikasi kebutuhan dan tantangan dapat dilakukan melalui pengedaran daftar kebutuhan atau tantangan yang disusun dalam daftar *checklist*. Sedangkan identifikasi masalah dapat dilakukan melalui pengamatan, catatan anekdot, pengedaran angket, *checklist*, dan studi dokumenter.

b. Menganalisis kebutuhan, tantangan masalah, dan latar belakang masalah

Langkah ini merupakan kegiatan untuk mengungkap intensitas kedalaman dan keleluasaan kebutuhan, tantangan yang dirasakan oleh

peserta didik secara individual maupun kelompok. Pengumpulan data selain melihat data yang sudah diperoleh melalui *checklist* juga perlu dilakukan pengumpulan data yang lebih mendalam. Dilakukan dengan cara wawancara mendalam, pengedaran angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang juga lebih mendalam, pengamatan dan studi dokumenter. Analisis kedalaman masalah atau kesulitan yang dihadapi peserta didik sama dengan analisis kebutuhan dan tantangan.

Analisis kedalaman masalah tersebut yaitu berupa pengungkapan banyaknya butir masalah yang dihadapi peserta didik secara horisontal dan vertikal. Dari berbagai kegiatan pengumpulan data, identifikasi, analisis kedalaman-keluasan kebutuhan, tantangan dan masalah serta interpretasi tersebut dapat ditarik beberapa kesimpulan-kesimpulan kebutuhan tantangan dan masalahpun dirumuskan dalam bentuk alternatif kebutuhan, masalah bukan hanya dalam satu rumusan kebutuhan masalah. Pembuatan alternatif perkiraan kebutuhan masalah, bukan hanya menggambarkan adanya macam-macam kemungkinan kebutuhan, tantangan dan masalah yang dihadapi peserta didik, tetapi juga tingkat kedalaman dan kekuasaan dari kebutuhan kesulitan tersebut berbeda-beda.

c. Pemberian layanan bimbingan

Setelah diketahui berbagai kebutuhan dan tantangan serta kesulitan yang dihadapi peserta didik dengan berbagai alternatif faktor-faktor yang melatarbelakangi atau penyebabnya, langkah-langkah



selanjutnya adalah memilih alternatif layanan bimbingan yang dapat diberikan. Untuk setiap kebutuhan tantangan atau masalah yang dihadapi dapat dirumuskan tidak hanya satu jenis layanan, tetapi dapat beberapa sesuai dengan jenis dan sifat kebutuhan dan masalah yang dihadapi. Setelah dibuat alternatif, langkah selanjutnya adalah memberikan layanan bimbingan. Layanan yang diberikan dapat bermacam-macam seperti layanan klasikal, informasi, bimbingan kelompok dan konseling. Untuk mengetahui keberhasilan pemberian layanan bimbingan diadakan evaluasi.

Evaluasi dapat dilakukan selama proses pemberian layanan, pada akhir pemberian layanan dan beberapa waktu berselang setelah pemberian layanan bimbingan. Hasil dari evaluasi dapat digunakan untuk pemberian layanan bantuan berikutnya, penyusunan, dan penyempurnaan program bimbingan, penyiapan materi dan media bimbingan, pengisian buku catatan pribadi dan bila perlu untuk bahan penyusunan laporan.

Sedangkan langkah-langkah dalam melaksanakan bimbingan belajar menurut Oemar Hamalik (2004: 199) adalah sebagai berikut:

- a. Langkah 1  
Menentukan penjabaran berbagai masalah atau kesulitan belajar yang sedang dihadapi oleh para siswa, baik sebagai individu maupun sebanyak kelompok.
- b. Langkah 2  
Melakukan studi tentang berbagai faktor penyebab terjadinya masalah atau kesulitan belajar yang dihadapi siswa, selanjutnya menetapkan satu atau beberapa faktor yang diduga paling determinan terhadap terjadinya masalah belajar tersebut.

- c. Langkah 3  
Menetapkan cara-cara atau metode yang akan digunakan untuk melakukan bimbingan belajar kepada para siswa.
- d. Langkah 4  
Melakukan bimbingan belajar dalam bentuk bantuan, arahan, petunjuk, gerakan, dan sebagainya sesuai dengan cara-cara yang telah ditetapkan sebelumnya.
- e. Langkah 5  
Siswa sendiri yang memecahkan masalah atau kesulitan belajar yang sedang dialaminya.
- f. Langkah 6  
Memisahkan siswa yang telah dibimbing dan mengembalikannya ke dalam kelas semula.
- g. Langkah 7  
Melakukan penelitian dengan teknik tertentu untuk mengetahui sampai dimana tingkat keberhasilan bimbingan yang telah dilaksanakan dan bagaimana tindak lanjutnya.  
Berdasarkan paparan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah dalam pelaksanaan bimbingan belajar diantaranya adalah identifikasi kebutuhan, tantangan dan masalah yang dihadapi siswa, melakukan analisis latar belakang atau faktor penyebab kebutuhan, tantangan dan masalah siswa, merencanakan dan menetapkan metode yang akan diberikan kepada siswa, kemudian memberikan layanan bimbingan kepada siswa dengan metode-metode yang telah ditetapkan, selanjutnya mengevaluasi hasil pelaksanaan bimbingan.

## **B. Tinjauan tentang Stres dalam Belajar**

### **1. Pengertian Stres dalam Belajar**

Stres dalam belajar merupakan salah satu respon stres yang terjadi di lingkungan sekolah. Untuk mengetahui definisi mengenai stres dalam belajar, terlebih dahulu akan dikaji mengenai pengertian stres itu sendiri. Stres menurut Peter Tyer (1993: 1) adalah perasaan tidak enak yang

disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita. Batasan ini hanya menyinggung dua pandangan umum tentang stres yang hampir universal, yaitu bahwa stres itu tidak menyenangkan dan hal itu terjadi pada diri kita, serta kita sendiri hampir tak dapat melakukan apapun terhadapnya. Selaras dengan pendapat Peter, pendapat Richard S. Lazarus (James Manktelow, 2009: 3) mengungkapkan bahwa stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa “tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang.

Sedangkan Sarafino (Bart Smet, 1994: 112) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Sementara Santrock (2003: 557) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Santrock menerangkan bahwa stres yang dialami oleh seseorang adalah reaksi atau respon dari diri sendiri akibat dari stressor atau penyebab stres yaitu berupa kejadian yang tidak mengenakkan dan tekanan-tekanan yang dialami.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah bentuk sikap atau respon seseorang yang terjadi di dalam proses penyesuaian antara individu dengan lingkungannya, dan

terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk menemukan tuntutan tersebut yang menimbulkan dampak tidak menyenangkan bagi kehidupan fisik dan mental seseorang.

Begitu juga dengan definisi stres dalam belajar yang masih berkaitan dengan definisi stres itu sendiri. Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan-tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar bisa disebut dengan stres dalam belajar. Dijelaskan oleh Levine (Tajularipin, 2009: 65) bahwa stres memiliki hubungan dengan suatu situasi yang spesifik seperti lingkungan pembelajaran di sekolah, dan ketidakmampuan untuk mengerjakan tugas dengan sempurna dan kegagalan untuk berprestasi.

Hal ini juga didukung dengan pendapat Alvin (2007: 10) bahwa stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres dalam belajar adalah suatu respon berupa psikologis, fisik, pikiran, dan perilaku yang dialami oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain yang berkaitan dengan belajar.

## **2. Sumber Stres dalam Belajar**

Sumber-sumber stres pada umumnya meliputi 2 sumber yaitu sumber-sumber stres internal dan sumber-sumber stres eksternal. Berikut akan dijelaskan beberapa sumber stres ditinjau dari para ahli.

### **a. Sumber Stres dalam Belajar dari Internal**

Menurut Syamsu Yusuf (2006: 135) sumber-sumber stres secara internal berasal dari dalam diri sendiri, diantaranya ketika kondisi tubuh kurang sehat, sedang sakit atau sedang ada konflik pribadi yang menyita atau mengganggu pikiran.

Selaras dengan pendapat Syamsu Yusuf mengenai sumber stres internal pada umumnya, menurut Alvin (2007: 11), sumber-sumber stres belajar internal juga berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki. Contohnya, ketika siswa menghadapi ujian, siswa tersebut memiliki kepribadian pesimis, karena kepribadian pesimis siswa tersebut berfikir bahwa dia tidak dapat menghadapi ujian dan tidak yakin akan dapat mengerjakan soal-soal ujian dengan kemampuan yang dia miliki. Akibatnya siswa tersebut mengalami stres dan tidak dapat berkonsentrasi dalam mengerjakan soal.

Hal ini juga didukung dengan pendapat Ahmadi (1991) bahwa sumber stres dalam belajar secara internal antara lain adalah yang berasal dari karakteristik individu, hal ini berhubungan dengan aspek kepribadian tertentu. Misalnya: adanya kecemasan yang terus

menerus, ketakutan, dan lain-lain. Selain itu juga faktor sistem perilaku, hal ini sangat tergantung pada kemampuan individu untuk membaca situasi serta memanfaatkan fasilitas-fasilitas yang ada.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sumber stres dalam belajar yang berasal dari internal yaitu bersumber dari diri sendiri terdiri dari kepribadian individu, keyakinan individu, dan pikiran-pikiran negatif dalam diri individu.

#### **b. Sumber Stres dalam Belajar dari Eksternal**

Sumber stres eksternal ditinjau dari pendapat Iswarandana (Yudha, 2007: 33) diantaranya ruangan panas, suasana yang ribut, ancaman dari teman, kompetisi, tuntutan tugas yang dibebankan pada siswa, hubungan sosial di sekolah (baik dengan sesama teman atau bahkan dengan guru), ulangan mendadak, menghadapi soal-soal sulit dan mendapatkan nilai jelek saat ulangan.

Sedangkan menurut Syamsu Yusuf (2006: 135) sumber-sumber stres eksternal antara lain: (1) keluarga, contohnya ketika hubungan di dalam keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi atau keuangan misalnya ketika uang sekolah terlambat dibayar, atau anggota keluarga yang sangat dicintai jatuh sakit atau meninggal. (2) lingkungan dan masyarakat sekitar, misalnya suara-suara bising dari tetangga ketika sedang sibuk menghadapi ujian, atau suara musik yang keras ketika sedang beristirahat.

Selaras dengan sumber stres internal pada umumnya dan telah dijelaskan sebelumnya, menurut Alvin (2007: 11), sumber-sumber stres dalam belajar yang berasal dari eksternal yaitu: (1) Lingkungan, tempat tinggal atau lingkungan belajar juga bisa menjadi sumber stres belajar. Contohnya, keluarga yang mengalami kesulitan keuangan, pertengkaran orang tua, dan rumah yang tidak nyaman, atau tidak tersedianya fasilitas belajar yang dibutuhkan oleh anak. (2) Berbagai peristiwa kehidupan yang dihadapi anak seperti hari pertama masuk sekolah, ujian akhir, tugas yang bertumpuk, kemarahan dan tuntutan dari orang tua, dapat terakumulasi dan menyebabkan stres. (3) Faktor-faktor fisik, seperti suhu udara, warna, dan bau yang juga dapat menjadi sumber stres.

Sejalan dengan pendapat Alvin, Ahmadi (1991) menambahkan bahwa sumber-sumber eksternal dari stres belajar adalah: tugas-tugas sekolah, lingkungan sosial, faktor ini meliputi hubungan interpersonal guru, guru dan siswa, siswa dan orang tua, serta lingkungan fisik di sekitar siswa seperti keadaan ruangan kelas.

Dapat disimpulkan bahwa sumber stres belajar eksternal yaitu berasal dari lingkungan sekitar individu, yaitu berupa tugas-tugas sekolah, hubungan interpersonal guru, guru dan siswa, siswa dan orang tua, serta lingkungan fisik di sekitar siswa.

### **3. Respon Stres dalam Belajar**

#### **a. Respon Emosional**

Respon emosional atau dapat disebut dengan respon secara psikologis, menurut Woolfolk dan Richardson (Syamsu Yusuf, 2004: 97) merupakan respon emosi yang timbul akibat stres yaitu: perasaan kesal, marah, cemas, takut, sedih, dan duka cita. Pendapat di atas tidak jauh berbeda dengan pendapat Alvin (2007: 14) yang menyatakan bahwa respon emosional atau secara afeksi ditunjukkan dengan perasaan cemas, marah, dan juga dapat ditunjukkan dengan perasaan bersemangat.

#### **b. Respon Fisiologis**

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 97) respon fisiologis stres diantaranya adalah :

- 1) *The Fight or Flight Response*, Reaksi fisiologis terhadap ancaman dengan memobilisasi organisme untuk melawan atau melarikan diri, menghindari dari ancaman atau sesuatu yang membahayakan.
- 2) *The General Adaption Syndrome*, Respon tubuh terhadap stress, yang terdiri atas 3 tahap : *alarm, resistance, dan exhaustion*.
- 3) *Brain Body Pathway*, yaitu dengan memobilisasi tubuh untuk kegiatan-kegiatan seperti meningkatkan aliran darah, memompa darah ke otak dan otot-otot, mempercepat konsumsi oksigen dan penapasan.



Menurut Alvin (2007: 14), ada 4 tahap reaksi fisik yang ditunjukkan tubuh seseorang ketika mengalami stres belajar yaitu : (1) terancam, (2) bersiap untuk melawan atau lari, (3) melawan atau lari, (4) kembali normal. Merasa terancam dan terpojok otomatis akan mengakibatkan reaksi fisik seperti denyut jantung, nafas dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Ini merupakan situasi bersiap lawan atau lari. Dalam situasi ini otot-otot menegang, dan nafas lebih cepat agar mendapatkan lebih banyak oksigen yang dibutuhkan otot untuk beraksi. Proses pencernaan melambat dan produksi asam perut meningkat, akibatnya terasa sakit atau tidak nyaman. Pada seseorang biasanya timbul serangan sakit perut atau sakit kepala. Ketika tubuh berada dalam keadaan siaga tersebut, selanjutnya adalah proses melawan atau lari dari ancaman. Setelah proses tersebut, tubuh akan kembali.

**c. Respon Kognitif**

Menurut Yustinus Semium (2006: 454) respon kognitif yang ditunjukkan ketika seseorang mengalami stres yaitu berupa pikiran menghindar, yakni mengalihkan pikiran dengan sengaja tentang hal-hal yang membingungkan dari diri sendiri atau juga dengan cara meredefinisikan situasi sehingga tidak lagi menjadi sumber ketakutan.

#### **d. Respon Behavioral**

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 97) respon behavioral atau perilaku yaitu berbagai upaya yang dilakukan untuk menuntaskan, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres misalnya : ketika mendapatkan nilai jelek siswa berupaya meningkatkan kedisiplinan dalam mempelajari buku-buku atau membenci guru yang memberikan nilai tersebut. Alvin (2007: 14) juga menyebutkan bahwa stres yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan seseorang menunjukkan masalah perilaku, seperti: berbuat onar di kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, berperilaku antisosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol, marah yang meledak-ledak, menjadi agresif, mengamuk, dan tertawa-tawa.

Berdasarkan pandangan beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa respon stres dalam belajar terdapat 4 macam yaitu:

- a. Respon psikologis yaitu dalam bentuk perasaan marah, cemas, takut, dan juga perasaan bersemangat. Contohnya ketika akan menghadapi ujian ada siswa yang merasa cemas dan takut, ada juga yang mampu merespon stres yang dirasakan dengan cara menciptakan perasaan positif dan semangat pada dirinya.
- b. Respon fisiologis seperti meningkatkan aliran darah, memompa darah ke otak dan otot-otot, mempercepat konsumsi oksigen dan penapasan.
- c. Respon kognitif seperti mengalihkan pikiran dari kejadian yang mengakibatkan stres, contohnya ketika siswa berfikir bahwa ujian

bukanlah sesuatu hal yang menakutkan, tetapi adalah suatu tantangan yang harus dihadapi.

- d. Respon behavioral seperti perilaku berbuat onar di dalam kelas ketika pelajaran sedang berlangsung, menyendiri, mnegkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol.

#### **4. Tahapan Stres dalam Belajar**

Robert J. Van Amberg (Iyus Yosep, 2009: 52) membagi stres menjadi 5 tahapan yaitu sebagai berikut:

- a. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti: semangat yang tinggi, penglihatan tajam dan tidak seperti biasanya, energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tapi tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energi sedang menipis.

- b. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan diantaranya: merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari,

terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar, perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher), perasaan tidak bisa santai).

c. Stres tingkat III

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala seperti: gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang), otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi), badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

d. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, tidur semakin sukar, mimpi-mimpi yang menegangkan, dan seringkali terbangun dini hari, perasaan negativistik, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV, yaitu: kelelahan yang mendalam, untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, gangguan sistem pencernaan lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang, perasaan takut yang semakin menjadi.

Tahapan stres juga diungkapkan oleh Alvin (2007: 100). Alvin membagi stres menjadi 4 tingkat utama, yaitu:

a. Stres reaktif

Pada tahapan ini stres yang timbul disebabkan oleh tekanan dan tuntutan terhadap seseorang yang melebihi kemampuannya. Contohnya reaksi terhadap tes mendadak, terlambat menghadiri kegiatan penting di sekolah, dimarahi di depan kelas.

b. Stres kumulatif

Pada tingkat stres kumulatif, respon terhadap stres masih berlangsung dan gejalanya meningkat dari waktu ke waktu. Masalah-masalah tersebut sering menjadi penyebab seseorang menjadi tidak produktif. Contohnya siswa tidak mampu mengerti bahasa instruksi di sekolah atau terus-menerus diomeli atau dimarahi.

c. Stres insiden kritis

Reaksi yang timbul pada tahapan ini adalah reaksi emosional yang kuat. Stres pada tahap ini biasanya timbul karena tuntutan yang mendadak, di luar dugaan, ancaman, dan insiden-insiden khusus.

Contohnya siswa yang diganggu secara fisik oleh kakak kelas di sekolah atau terlibat dalam kecemasan yang mengancam jiwa.

d. Stres posttraumatis

Stres pada tahap ini timbul karena adanya peristiwa atau insiden traumatis yang berhubungan dengan stres. Pada tahap ini terjadi disfungsi kesadaran. Contohnya siswa yang diancam akan dibunuh oleh kakak kelasnya jika tidak menuruti kemauan kakak kelas.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tahapan stres ada beberapa macam. Namun, stres dalam belajar biasanya hanya meliputi dua kategori stres yang pertama, yaitu stres reaktif dan kumulatif.

## **5. Dampak Stres dalam Belajar**

Pada dasarnya dampak stres dalam belajar tidak jauh beda dengan dampak stres. Untuk mengetahui dampak stres dalam belajar pada siswa terlebih dahulu akan dikaji mengenai dampak stres. Dampak stres berbagai macam bentuknya. Stres dapat berdampak pada tubuh seseorang maupun psikologis seseorang. Beberapa dampak dari stres diantaranya menurut pendapat Santrock (2003: 557) stres dapat mengakibatkan hilangnya nafsu makan, otot menjadi lemah, dan menurunnya minat terhadap dunia.

Stres juga berpengaruh pada kesehatan tubuh seseorang. Menurut Bob Losyk (2007: 15) stres berdampak pada kesehatan fisik seseorang. Dampak yang diakibatkan stres diantaranya adalah: penyakit jantung,

stroke akibat tekanan darah naik, otot-otot menegang yang kemudian menyebabkan rasa sakit, otot menjadi lemah dan letih, menimbulkan sakit kepala, sakit punggung dan rasa sakit di berbagai bagian tubuh, asam lambung meningkat menjadikan perut mual dan luka pada lambung, atau mungkin diare, sistem kekebalan tubuh goyah dan menyebabkan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit, asma akibat stres, kanker, depresi ditandai dengan perasaan tak bersemangat atau sedih terus-menerus, dan penyakit psikosomatik yaitu penyakit dimana tubuh secara langsung terpengaruh oleh proses-proses pemikiran-pemikiran negatif yang akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menangkal penyakit, dan akhirnya berhasil mencapai kedudukan yang kuat di dalam tubuh seseorang.

Menurut Alvin (2007: 18) dampak stres dalam belajar adalah:

a. Menurunnya Daya Tahan Tubuh

Awalnya ditandai dengan beberapa keluhan seperti mengeluh sakit perut atau demam menjelang ujian. Bagi remaja yang sedang sakit, dan juga mengalami stres nantinya akan memperparah kondisi sakitnya. Stres berkepanjangan yang tidak ditangani hingga dewasa dapat memicu penyakit-penyakit seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung.

b. Respon Pikiran

Stres dalam waktu jangka panjang juga akan mempengaruhi mental remaja. Remaja menderita kelelahan mental dan patah semangat, serta

mengalami masalah-masalah perilaku dan psikologis. Ada yang menderita depresi dan kecemasan. Salah satu dampak psikologis lain dari stres adalah fobia. Remaja yang terus tertekan dalam suatu hal akan mengembangkan rasa takut terhadap hal tersebut. Contohnya adalah fobia terhadap ujian. Remaja yang selalu ditekan untuk mendapatkan nilai tinggi dalam ujian merasa ketakutan saat akan ujian, bahkan terkadang pergi ke sekolah saja sudah cukup menimbulkan emosi negatif. Bagi remaja dengan kemampuan mengatasi stres rendah akan merusak rasa percaya diri. Selain itu, juga akan menimbulkan masalah perilaku, seperti: berbuat onar di kelas, memosi meledak-ledak, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, alkohol.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres dalam belajar berdampak pada kesehatan tubuh dan juga psikologis siswa. Dampak kesehatan tubuh dapat dilihat dari menurunnya daya tahan tubuh yang dapat menimbulkan siswa rentan terhadap penyakit, dan dampak secara psikologis yaitu akibat pikiran-pikiran negatif yang ada pada siswa yang menyebabkan kehilangan kepercayaan diri dan kecemasan pada diri siswa.

## **6. Strategi Menangani Stres dalam Belajar**

Pada dasarnya strategi dalam menangani stres belajar tidak jauh berbeda dengan strategi dalam menangani stres pada umumnya. Untuk mengetahui bagaimana strategi dalam menangani stres belajar, sebelumnya



akan dikaji terlebih dahulu mengenai bagaimana strategi yang sebaiknya dilakukan dalam menangani stres. Berdasarkan pendapat Santrock (2003: 565) ada beberapa strategi dalam menangani stres diantaranya adalah:

a. Menghilangkan Stres, Mekanisme Pertahanan, dan Penanganan yang Berfokus pada Masalah

Terdapat 2 cara yaitu: *coping* yang berfokus pada masalah, yaitu strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Contoh: bila siswa sedang ada kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah, siswa tersebut akan bertanya kepada temannya atau mencari bimbingan kepada guru mata pelajaran tersebut. Kemudian, yaitu *coping* yang berfokus pada emosi, adalah istilah untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Contohnya adalah ketika remaja sedang ada masalah dengan sekolah, dia akan membuat lelucon mengenai masalah tersebut dan mengatakan bahwa sekolah itu tidak penting.

b. Strategi Penanganan Stres dengan Mendekat dan Menghindar

Strategi ini memiliki 2 cara yaitu: (1) Strategi mendekati meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stres dan usaha untuk menghadapi penyebab stres tersebut dengan cara menghadapi penyebab stres tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkan secara

langsung. (2) Strategi menghindar yaitu usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisasikan penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku, untuk menarik dari atau menghindar dari penyebab stres.

c. Berfikir Positif dan *Self Efficacy*

Yaitu dengan membangun suasana hati yang positif. Dapat dilakukan dengan menanamkan kata-kata motivasi yang dapat mendorong diri sendiri untuk dapat menjadi lebih baik. Contohnya seorang siswa yang memperoleh banyak penghargaan di sekolah, kemudian cemas jika pada ujian selanjutnya siswa tersebut akan mendapatkan nilai yang buruk. Dalam mengatasi kecemasannya, siswa tersebut memikirkan bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang merugikan namun dengan pikiran negatif tersebut justru memotivasi dirinya agar melakukan semua yang diperlukan sehingga nantinya dapat meyakinkan dirinya bahwa dia akan baik-baik saja dalam ujian tersebut. Dengan berfikir positif kepercayaan diri akan meningkat dan *self efficacy* (penghargaan diri) pun akan mengarah kepada hal positif yaitu dengan cara berusaha keras untuk mendapatkan nilai yang lebih baik.

d. Sistem Dukungan

Keterikatan yang dekat dan positif dengan orang lain, terutama dengan keluarga dan teman secara konsisten ditemukan sebagai pertahanan yang baik terhadap stres dalam kehidupan remaja.

e. Berbagai Strategi Penanganan Stres

Yaitu ada beberapa cara bagi remaja untuk dapat menangani stres dengan efektif dan juga dengan tidak efektif. Contohnya saja dengan cara mengembangkan sikap percaya, mengurangi kemarahan, menyisihkan waktu untuk bermain dan relaksasi, meyakinkan diri bahwa dia memiliki satu atau dua teman yang bisa dipercaya, berhenti merokok, turunkan berat badan, dan berolahraga. Tak ada cara di atas yang dapat membantupara remaja menghadapi stres bila dilakukan tanpa disertai dengan cara lainnya. Namun gabungan dari strategi-strategi di atas akan lebih efektif.

Sedangkan menurut Potter (Rasmun, 2004: 55) ada beberapa strategi atau upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres, antara lain sebagai berikut:

- a. Membangun kebiasaan baru, ketika mengalami stres untuk mengurangi stres, kita dapat melakukan kegiatan yang dapat lebih bermanfaat seperti olahraga, atau bekerja.
- b. Menghindari perubahan, yaitu suatu upaya yang dilakukan untuk tidak melakukan perubahan yang tidak perlu atau dapat ditunda, seperti membuang hasil ulangan sekolah yang mendapatkan nilai jelek, sebaiknya ditunda untuk memperbaiki suasana hati dan belajar mengendalikan stressor.
- c. Menyediakan waktu, yaitu menyediakan waktu tertentu atau membatasi waktu untuk memfokuskan diri beradaptasi dengan

stressor, keuntungan dari alokasi waktu ini adalah untuk dapat mengembangkan dan membangun diri dalam mencapai tujuan sehingga lebih efektif.

- d. Pengelolaan waktu, dengan cara membuat daftar tugas yang harus dilaksanakan dengan memperhatikan faktor prioritas.
- e. Modifikasi lingkungan, yaitu tindakan yang dilakukan berupa mengontrol lingkungan, sehingga stressor dapat dikendalikan, contohnya menata tempat belajar agar lebih nyaman digunakan untuk belajar.
- f. Katakan “tidak”, cara lain untuk mengurangi stres yang disebabkan karena ketidak beranian untuk mengatakan tidak.
- g. Mengurangi respon fisiologis terhadap stres, diantaranya adalah sebagai berikut:
  - 1) Latihan teratur, untuk mengurangi gejala hipertensi, sakit kepala, ketegangan, kelelahan mental akibat stres dapat dilakukan relaksasi secara teratur
  - 2) Nutrisi dan diet, memberikan makanan yang cukup dan seimbang untuk tubuh dapat memberikan tenaga untuk melakukan kegiatan sehari-hari, meningkatkan sirkulasi darah, dan distribusi makanan ke jaringan
  - 3) Istirahat, contohnya dengan cara tidur yang sangat diperlukan individu untuk menyegarkan tubuh dan ketenangan mental.

- 4) Meningkatkan respon perilaku dan emosi terhadap stres, keadaan stres yang perlu dicermati, dimulai dari stres ringan. Jangan menganggap sepele stres ringan karena jika tidak dikelola dengan baik dapat menjadi masalah besar yang akan dihadapi individu.
- 5) Sistem pendukung, antara lain keluarga, teman, kolega yang akan mendengar, memberi nasehat, dan dorongan emosi yang sangat berguna bagi seseorang yang sedang stres.
- 6) Meningkatkan harga diri, yaitu meningkatkan aspek positif dari dirinya, sehingga dia dapat memfokuskan perhatian pada hal-hal yang dihargai oleh orang lain

Berdasarkan pemaparan gagasan para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi menangani stres dapat dilakukan dengan berbagai macam cara diantaranya adalah analisis stressor dan fokus pada masalah, berfikir positif, meyakinkan diri, membangun kebiasaan baru, menghindari perubahan, menyediakan waktu, modifikasi lingkungan, dan mengurangi respon fisiologis dari stres dengan berolahraga, makanan cukup, dan istirahat yang cukup.

Setelah diketahui kajian mengenai bagaimana strategi dalam menangani stres, selanjutnya akan dikaji mengenai bagaimana strategi dalam menangani stres dalam belajar. Dalam menangani stres belajar Alvin (2007: 65) mengemukakan bagaimana strategi atau cara-cara yang dapat dilakukan untuk menangani stres dalam belajar yaitu:

a. Realistis dan Berpikiran Positif

Interpretasi terhadap suatu situasi yang dihadapi seseorang akan mempengaruhi perasaan seseorang terhadap situasi tersebut, jika interpretasi negatif maka akan menimbulkan stres dan sebaliknya. Kuncinya adalah membangun kesadaran akan pikiran-pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. Dalam menghadapi situasi penuh stres, untuk membangun pikiran-pikiran positif dapat dilakukan dengan suatu metode sederhana yaitu dengan berbicara dengan diri sendiri mengenai hal-hal positif, sehingga dapat memotivasi diri sendiri dalam menghadapi stres.

b. Fisik yang Prima

Fisik yang prima mempengaruhi situasi seseorang ketika mengalami stres, untuk menjaga fisik agar tetap prima dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

1) Manfaatkan Pengaruh Lingkungan

Contohnya, belajar di meja lebih cocok dan kondusif dari pada di tempat tidur karena tempat tidur adalah tempat untuk beristirahat atau tidur. Belajar di tempat tidur bisa membuat seseorang menghubungkan belajar dengan kelelahan dan tidur. Sebaliknya, seseorang mulai berpikir bahwa tempat tidur adalah sebuah tempat belajar, yang menyebabkan seseorang menjadi kesulitan tidur. Jadi hal terbaik yang dilakukan adalah menjaga setiap kegiatan yang

berkaitan dengan belajar dilakukan dalam lingkungan yang semestinya, fungsinya untuk menjaga semangat belajar.

## 2) Manajemen Waktu

Tugas-tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang meningkat membuat siswa tidak memiliki waktu untuk melakukan semua kegiatan yang ingin dilakukan. Siswa sering berjuang mengejar tenggat waktu atau diburu waktu dari kelas ke kelas. Kurangnya manajemen waktu dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu, perlunya manajemen waktu untuk mengurangi stres yang dialami, dapat dilakukan dengan cara membuat jadwal atau dengan cara memprioritaskan kegiatan menurut tujuan jangka pendek dan jangka panjang.

## 3) Gaya Hidup Sehat Jasmani, Sehat Rohani

Gaya hidup sehat jasmani dan rohani mempengaruhi kondisi seseorang dalam menghadapi stres. Dapat dilakukan beberapa cara untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani diantaranya:

### a) Kebugaran Fisik

Latihan fisik yang teratur adalah adalah cara yang baik untuk mengurangi stres karena akan menahan kesenangan atau energi negatif untuk dilepas atau diekspresikan dengan cara yang aman dan tepat. Latihan yang menyenangkan akan menjauhkan situasi stres, serta merupakan kesempatan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sosial dan teman sebaya.

b) Istirahat

Istirahat sangat penting dalam pengelolaan stres. Tidur akan mempengaruhi kondisi tubuh saat bangun. Tidur yang cukup dapat menambah kekuatan saat belajar. Kurang tidur menyebabkan kelelahan dan daya konsentrasi menurun sehingga mempengaruhi proses belajar.

c) Makanan dan Gizi

Makanan seimbang membantu otak dan tubuh berfungsi baik, kekurangan zat gizi tertentu dapat berpengaruh negatif pada perkembangan otak dan mengikis proses kognitif, seperti keterampilan berpikir dan daya ingat.

d) Menghindari Perilaku Berisiko

Menghindari perilaku berisiko seperti mengikuti kegiatan atau permainan berbahaya, misalnya merokok, minum-minum, dan menggunakan zat berbahaya lainnya merupakan gaya hidup sehat yang dapat mengurangi kondisi stres.

e) Penangkal Stres: Persiapan Menghadapi Stres

Teknik pemecahan masalah dapat digunakan untuk melawan stres. Seperti menyusun daftar mengenai hal-hal apa saja yang ditakutkan di sekolah, dan hal-hal apa saja yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Identifikasi langkah tambahan sesuai



prioritas dari langkah awal hingga tujuan akhir. Langkah apa yang paling sulit, apa yang paling penting, apa yang dilakukan selanjutnya. Langkah selanjutnya adalah mengevaluasi langkah-langkah. Kemudian identifikasi rintangan dan sumber, jadi hal-hal apa saja yang menghambat, dan sumber apa saja yang dapat digunakan, baik dari internal maupun eksternal.

f) Jaga Keseimbangan dalam Gaya Hidup

Gaya hidup yang seimbang menjauhkan diri dari stres. Keseimbangan tersebut meliputi rutinitas yang tersusun baik untuk belajar, bermain, bersenang-senang dan memelihara diri (seperti kebersihan, makanan, dan istirahat). Dengan berbagai rutinitas tersebut, mencegah timbulnya kecemasan dan membantu perkembangan sosial, seperti mendapatkan teman melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan.

g) Meningkatkan Efisiensi Belajar dengan Strategi Belajar yang Efektif

Jika sudah menguasai suatu ketrampilan atau tugas, secara alami tugas tersebut akan terasa lebih mudah. Dan ketika sesuatu mudah dilakukan, akan mudah diselesaikan tanpa ragu dan stres. Dengan menguasai tugas belajar dan sekolah akan mengurangi stres yang dialami.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi untuk menangani stres belajar adalah dengan pengelolaan stres belajar itu sendiri yaitu dengan

cara berfikir positif, memanfaatkan keadaan lingkungan, manajemen waktu, dan berlatih gaya hidup sehat dengan cara berolahraga, menjaga pola makan, cukup istirahat serta dengan strategi belajar yang efektif.

## **C. Tinjauan tentang Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Kata remaja diterjemahkan dalam bahasa Inggris *adolesence* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. Dalam pemakaiannya istilah remaja disamakan dengan *adolecen*. *Adolecen* maupun remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi, dan sosial (Rita Eka Izzaty, 2008: 123).

Menurut Mappiare (Mohammad Ali & Mohammad Asrori, 2004: 9) masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2003: 26). Masa remaja awal kira-kira sampai dengan masa sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Masa remaja akhir

menunjuk kira-kira setelah usia 15 tahun. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian.

Sementara Desmita (2005: 189) mengatakan bahwa remaja berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Menurut Desmita masa remaja adalah proses pertumbuhan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau perkembangan menuju masa dewasa.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah perkembangan transisi atau peralihan antara masa anak menjadi dewasa ditandai dengan perubahan-perubahan tertentu dalam aspek fisik, intelektual, emosi, dan sosial.

## **2. Karakteristik Umum Masa Remaja**

### **a. Karakteristik Perkembangan Fisik dan Seksual**

Menurut Dzulkifli (2005: 66) perkembangan fisik dan seksual remaja berlangsung dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Perkembangan fisik remaja terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang pesat, sehingga tubuh terlihat tinggi, tetapi kepala masih mirip dengan anak-anak. Sedangkan perkembangan seksual ditandai

dengan beberapa perubahan. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya: alat produksi sperma mulai bereproduksi, laki-laki mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Tanda-tanda yang lain pada anak laki-laki adalah pada leher menonjol buah jakun yang membuat nada suara menjadi pecah. Di atas bibir dan sekitar kemaluan mulai tumbuh rambut. Sedangkan pada anak perempuan rahim sudah bisa dibuahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi (datang bulan) yang pertama. Pada permukaan wajah timbul jerawat, buah dada yang mulai tumbuh, dan pinggul mulai melebar.

Menurut Rita Eka Izzaty (2008: 127) perkembangan fisik dan seksual pada remaja ditandai dengan perkembangan secara biologis yaitu perubahan berupa perubahan bentuk tubuh, ukuran, tinggi badan, proporsi muka dan badan. Pertumbuhan berat badan dan panjang badan berjalan paralel dipengaruhi oleh hormon mamotropik, serta hormon gonadotropik. Perkembangan secara fisik selalu diiringi juga oleh perkembangan seksual yang ditandai dengan pemasakan seksual primer dan sekunder, perbedaan pemasakan seksual pada remaja laki-laki dan perempuan, perbedaan permulaan pemasakan seksual pada remaja laki-laki dan perempuan, perbedaan urutan gejala pemasakan seksual pada remaja laki-laki dan perkembangan percintaan pada remaja.

Menurut Santrock (2003: 91) perkembangan fisik dan seksual pada remaja ditandai dengan beberapa karakteristik seperti meningkatnya

tinggi dan berat badan serta kematangan seksual. Kecepatan pertambahan berat badan remaja kira-kira mengikuti jadwal perkembangan yang sama seperti pertambahan tinggi badan mereka. Lonjakan pertambahan berat badan terjadi bersamaan dengan awal masa pubertas. Sepanjang masa remaja awal, remaja putri cenderung lebih berat daripada remaja putra, tetapi sekitar usia 14 tahun, seperti halnya dengan tinggi badan, remaja putra mulai mengungguli putri.

Selanjutnya untuk kematangan seksual pada remaja laki-laki ditandai dengan pertumbuhan ukuran penis dan testikel, pertumbuhan rambut yang masih lurus di daerah kemaluan, sedikit perubahan suara, ejakulasi pertama (biasanya melalui mimpi basah atau masturbasi), dan mulai tumbuh rambut dibagian wajah. Sedangkan pada remaja putri ditandai dengan payudara membesar atau rambut kemaluan mulai tumbuh. Kemudian tumbuh bulu ketiak, pinggul menjadi lebih lebar daripada bahu, menstruasi yang tidak teratur dan mungkin juga tidak terjadi ovulasi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perkembangan fisik dan seksual pada remaja ditandai dengan pertumbuhan berat badan dan tinggi badan, serta kematangan seksual yaitu dengan pertumbuhan ukuran penis dan testikel, pertumbuhan rambut yang masih lurus di daerah kemaluan, sedikit perubahan suara, ejakulasi pertama pada remaja laki-laki. Dan pada remaja putri ditandai dengan payudara membesar, rambut

kemaluan mulai tumbuh, bulu ketiak mulai tumbuh, pinggul menjadi lebih lebar daripada bahu, dan menstruasi.

**b. Karakteristik Perkembangan Kognisi**

Menurut Moh. Ali dan Moh. Asrori (2004: 26) Perkembangan intelek atau kognitif pada masa remaja ditandai dengan sudah mampu berfikir abstrak, logis, rasional, serta mampu memecahkan persoalan-persoalan yang bersifat hipotesis. Maksudnya adalah setiap keputusan perlakuan pada remaja sebaiknya dilandasi oleh dasar pemikiran yang masuk akal. Remaja juga sering menghayal. Menghayal di sini memiliki pengertian keinginan untuk menjelajah dan bertualang yang dimiliki remaja yang seringkali tidak tersalurkan karena keterbatasan kemampuan yang dimilikinya. Oleh karena itu untuk memenuhi keinginannya, remaja menghayal untuk mencari kepuasan, atau dengan cara berfantasi. Khayalan remaja tidak hanya bersifat negatif tetapi juga bersifat konstruktif atau membangun, contohnya saja timbul-timbul ide-ide tertentu yang dapat direalisasikan.

Didukung oleh pendapat Rita Eka Izzaty (2008: 130) bahwa perkembangan kognisi pada remaja ditandai dengan beberapa hal diantaranya adalah remaja telah memiliki kemampuan instropeksi (berpikir kritis tentang dirinya), berfikir logis (pertimbangan terhadap hal-hal yang penting dan mengambil kesimpulan), berfikir berdasar

hipotesis (adanya pengujian hipotesis), menggunakan simbol-simbol, berfikir yang fleksibel berdasarkan kepentingan.

Berdasarkan paparan gagasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik perkembangan kognitif remaja diantara adalah mampu berfikir abstrak, kritis, logis, dan berdasarkan hipotesis.

### **c. Karakteristik Perkembangan Emosi**

Menurut Mohammad Ali dan Asrori (2004: 16), karakteristik emosi pada remaja ditandai dengan adanya kegelisahan. Yaitu remaja seringkali mempunyai idealisme, dan keinginan yang ingin diwujudkan di masa depan. Namun sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Remaja juga selalu ingin mencari pengalaman, namun di lain pihak, mereka merasa belum mampu untuk melakukannya. Tarik-menarik antara angan-angan mewujudkan impian yang dimiliki dengan kemampuan yang masih belum mencukupi, seringkali membuat para remaja diliputi rasa gelisah.

Sedangkan menurut Endang Poerwanti dan Nur Widodo, pada masa remaja pelampiasan emosi bukan lagi dalam bentuk yang meledak-ledak dan tak terkendali seperti menangis keras, atau bergulung-gulung, tetapi lebih terlihat dalam gerakan tubuh yang ekspresif, tidak mau bicara atau melakukan kritik terhadap obyek penyebab. Perilaku semacam ini disebabkan oleh mulai adanya

pengendalian emosi yang dilakukan remaja (Endang Poerwanti & Nur Widodo, 2002: 113).

Sementara Moh. Ali & Moh. Asrori (2004: 67) mengatakan karena berada pada masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya, karena bukan anak-anak, dan juga belum dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Pada diri remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, khawatir dan kesepian.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi pada remaja, awalnya emosi dan pengendalian diri belum begitu mampu, sering merasa tidak tenang, khawatir, dan kesepian, namun seiring pertambahan usia dan pengalaman pengendalian emosi mulai bertambah baik.

#### **d. Karakteristik Perkembangan Moral**

Menurut Siti Rahayu Haditono (2002: 265) perkembangan moralitas remaja dibagi ke dalam 6 tingkatan yaitu, tingkatan pertama remaja mengikuti apa yang dikatakan baik atau buruk untuk memperoleh hadiah atau menghindari hukuman. Tingkatan kedua remaja memulai perkembangan moralnya. Tingkatan ketiga akan dinilai baik apa yang dapat menyenangkan dan disetujui oleh orang lain dan



apa yang buruk dan tidak disetujui oleh orang lain. Tingkatan keempat adalah tumbuh semacam kesadaran akan kewajiban mempertahankan kekuasaan dan aturan-aturan yang ada dalam diri remaja, tetapi remaja belum dapat mempertanggungjawabkan secara pribadi. Tahap lima, remaja masih dapat diatur secara ketat oleh hukum-hukum umum yang lebih tinggi. Di sini remaja memiliki penilaian dari kata hati sendiri, dan belum dapat benar-benar diinternalisasikan. Dan pada tahap 6, datanglah penginternalisasian moral, yaitu remaja melakukan tingkah laku moral yang dikemukakan oleh tanggung jawab batin sendiri.

Sementara menurut Endang Poerwanti & Nur Widodo (2002: 113), perkembangan moralitas pada masa remaja telah mencapai tahap moralitas hasil interaksi seimbang yaitu secara bertahap anak mengadakan internalisasi nilai moral dari orang tuanya dan orang-orang dewasa di sekitarnya, ketika remaja mampu berpikir abstrak, remaja mulai memahami alasan berbuat baik dan buruk tersebut dan mampu berbuat moralistik secara mandiri.

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja dalam perkembangan moralitasnya secara bertahap melakukan internalisasi nilai-nilai moral dari orang-orang di sekitarnya, memiliki alasan dalam melakukan tingkah laku moral yang dapat dipertanggungjawabkan oleh dirinya sendiri.

#### e. **Karakteristik Perkembangan Sosial**

Menurut Mohammad Ali dan Asrori (2004: 16) karakteristik perkembangan sosial pada remaja ditandai dengan adanya aktivitas berkelompok disebabkan keinginan yang tidak tersalurkan karena keterbatasan kemampuan dan pertentangan dari orang tua yang dapat melemahkan atau dapat mematahkan semangat para remaja. Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar setelah remaja berkumpul dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga kendala dapat diatasi bersama-sama. Selaras dengan pendapat Moh. Ali dan Moh. Asrori, Dzulkifli (2005: 66) mengatakan bahwa karakteristik perkembangan sosial remaja ditandai dengan remaja lebih terikat dengan kelompok, yaitu tertarik kepada kelompok sebayanya dan lebih memilih untuk bergabung dengan kelompok sebayanya yang dianggap lebih mengerti, apalagi jika memiliki pengalaman yang sama dibandingkan keluarganya.

Dariyo (2004: 91), memaparkan sejumlah karakteristik menonjol dari perkembangan sosial remaja, yaitu:

- 1) Berkembangnya kesadaran akan kesunyian dan dorongan pergaulan. Ini sering kali menyebabkan remaja memiliki solidaritas yang amat tinggi dan kuat dengan kelompok sebayanya, jauh melebihi dengan kelompok lain, bahkan dengan orang tuanya sekalipun. Untuk itu, remaja perlu diberikan perhatian intensif dengan cara melakukan interaksi dan komunikasi secara terbuka dan hangat kepada mereka.
- 2) Adanya upaya memilih nilai-nilai sosial. Ini menyebabkan remaja senantiasa mencari nilai-nilai yang dapat dijadikan pegangan. Dengan demikian, jika tidak menemukannya cenderung menciptakan nilai-nilai khas kelompok mereka sendiri. Untuk itu, orang dewasa dan orang tua harus menunjukkan konsistensi dalam

- memegang dan menerapkan nilai-nilai dalam kehidupannya.
- 3) Meningkatnya ketertarikan pada lawan jenis, menyebabkan remaja pada umumnya berusaha keras memiliki teman dekat dari lawan jenisnya atau pacaran. Untuk itu, remaja perlu diajak berkomunikasi secara rileks dan terbuka untuk membicarakan hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis.
  - 4) Mulai tampak kecenderungannya untuk memilih karier tertentu, meskipun sebenarnya perkembangan karier remaja masih berada pada taraf pencarian karier. Untuk itu, remaja perlu diberikan wawasan karier disertai dengan keunggulan dan kelemahan masing-masing jenis karier tersebut.

Sedangkan menurut Siti Rahayu Haditono (2002: 265) pada masa remaja perkembangan dalam aspek sosial ditunjukkan dengan timbulnya kelompok-kelompok, perkumpulan-perkumpulan untuk bermain bersama atau membuat rencana bersama. Suatu sifat yang khas lagi dari kelompok anak pra-remaja atau pubertas ini adalah bahwa mereka tidak menentang orang dewasa, melainkan justru menirukan mereka dalam olah raga, permainan dan kesibukan-kesibukan yang lain.

Dari beberapa paparan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa perkembangan sosial remaja ditunjukkan dengan adanya kelompok-kelompok, perkumpulan yang memiliki tujuan bersama, memiliki nilai khas kelompok sendiri, mempunyai tingkat solidaritas yang tinggi. Selain itu, perkembangan sosial remaja dapat ditunjukkan dengan ketertarikannya dengan lawan jenis, dan kemampuannya dalam pemilihan karir di masa depan.

### 3. Tugas Perkembangan pada Masa Remaja

Tugas perkembangan Remaja menurut Havighurst (Hendriati Agustiani, 2006: 160) adalah tugas-tugas yang muncul pada periode masa remaja dan bersifat sinambung, yaitu dijalani individu selama kurun waktu masa remaja. Dapat dikatakan pula sebagai bahasan mengenai apa yang akan dan seharusnya dilakukan oleh seorang individu.

Pikunas (Hendriati Agustiani, 2006: 37) mengemukakan tugas perkembangan yang penting pada masa remaja yaitu:

- a. Menerima bentuk tubuh orang dewasa yang dimiliki dan hal-hal yang berkaitan dengan fisiknya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur-figur otoritas
- c. Mengembangkan keterampilan dalam komunikasi interpersonal, belajar membina relasi dengan teman sebaya dan orang dewasa, baik secara individu maupun dalam kelompok.
- d. Menemukan model untuk identifikasi.
- e. Menerima diri sendiri dan mengandalkan kemampuan dan sumber-sumber yang ada pada dirinya.
- f. Memperkuat kontrol diri berdasarkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang ada.
- g. Meninggalkan bentuk-bentuk reaksi dan penyesuaian yang kekanak-kanakan.

Havighurst (Siti Rahayu, 2002: 261) mencatat sejumlah besar tugas-tugas perkembangan dalam masa remaja. dalam publikasinya Havighurst mengemukakan sejumlah tugas-tugas perkembangan, berasal dari penelitian-penelitian lintas budaya. Tugas-tugas perkembangan bagi usia 12-18 tahun adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan aspek-aspek biologis
- b. Menerima peranan dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri
- c. Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan atau orang dewasa lain

- d. Mendapatkan pandangan hidup sendiri
- e. Merealisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda sendiri

Sementara Hurlock (Moh. Ali dan Moh. Asrori, 2004: 10) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Jadi dapat disimpulkan dari beberapa pendapat di atas bahwa tugas perkembangan pada masa remaja adalah menerima dirinya dari segi fisik dan sumber-sumber yang ada pada dirinya, mengembangkan ketrampilan komunikasi dan interaksi sosial yang lebih matang dengan teman sebaya, memperkuat kontrol diri dalam kemandirian emosional, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir dan perkembangan ekonomi, serta mencapai peran sosial baik dari segi pria maupun wanita.

#### **4. Kondisi Stres pada Masa Remaja**

Hurrelman & Losel (Bart Smet, 1994: 126) menjelaskan stress sebagai suatu keadaan tegang secara biopsikosial karena banyaknya tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari, baik dalam kelompok sebayanya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan. Remaja seperti halnya mereka yang berada pada pertengahan masa kanak-kanak, juga diekspos untuk kejadian hidup yang penuh stress. Bedanya adalah jenis kejadiannya lebih pribadi dan tidak terlalu melibatkan anggota keluarga. Bagi remaja, meningkatnya perkembangan sosial merubah keseimbangan orientasi individu antara keluarga dengan kelompok teman sebaya.

Menurut Widle dan Mason (2004) ada 4 faktor yang dapat membuat remaja menjadi stres, yaitu penggunaan obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, pengaruh negatif dan masalah akademis. Garfikel (Walker, 2002) mengatakan secara umum penyebab stres pada remaja adalah : putus dengan pacar, perbedaan pendapat dengan orang tua, bertengkar dengan saudara perempuan dan laki-laki, perbedaan pendapat antara orang tua, perubahan status ekonomi pada orang tua, sakit yang diderita oleh anggota keluarga, masalah dengan teman sebaya, masalah dengan orang tua.

Secara lebih rinci, Walker (2002) menjabarkan 3 faktor yang dapat menyebabkan remaja menjadi stres, yaitu:

- a. Faktor biologis, yaitu: sejarah depresi dan bunuh diri di dalam keluarga, penggunaan alkohol dan obat-obatan di dalam keluarga, siksaan secara seksual dan fisik di dalam remaja, penyakit serius yang

diderita remaja atau anggota keluarga, sejarah keluarga atau individu dari kelainan psikiatris seperti kelainan makanan, skotoprenia, manic depresif, gangguan perilaku dan kejahatan, kematian salah satu anggota keluarga, ketidak mampuan belajar atau ketidak mampuan mental atau fisik, perceraian orang tua, dan konflik dalam keluarga.

- b. Faktor kepribadian, yaitu: tingkah laku impulsif, obsesif, dan ketakutan yang tidak nyata, tingkah laku agresif dan anti social, penggunaan dan ketergantungan obat terlarang, hubungan sosial yang buruk dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah, serta masalah dengan tidur atau makan.
- c. Faktor psikologis dan sosial, yaitu:
  - 1) Kehilangan orang yang dicintai, seperti kematian teman atau anggota keluarga, putus cinta, kepindahan teman dekat atau keluarga
  - 2) Tidak dapat memenuhi harapan orang tua, seperti kegagalan dalam mencapai tujuan, tinggal kelas, dan penolakan sosial
  - 3) Tidak dapat menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga, teman sebaya, guru pelatih, yang dapat mengakibatkan kemarahan, frustrasi, dan penolakan
  - 4) Pengalaman yang dapat membuatnya merasa rendah diri dapat mengakibatkan remaja kehilangan harga diri atau penolakan
  - 5) Pengalaman buruk seperti hamil atau masalah keuangan

Sedangkan menurut Needlman (2004), ada beberapa sumber stres yang dialami remaja:

a. *Biological Stress*

Pada umumnya perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13-15 tahun pada remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Saat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat remaja kekurangan tidur. Hasil dari penelitian, mengatakan bahwa kekurangan tidur dapat menyebabkan stres.

b. *Family Stress*

Salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungannya dengan orang tua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

c. *School Stress*

Tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi, atau keberhasilan dalam bidang olah raga, dimana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, ini semua dapat menyebabkan stres.



d. *Peer Stress*

Stres pada kelompok teman sebaya cenderung tinggi pada pertengahan tahun sekolah. Remaja yang tidak diterima oleh teman-temannya biasanya akan menderita, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah. Pada beberapa remaja, agar dapat diterima oleh teman-temannya, mereka melakukan hal-hal negatif seperti merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat terlarang dapat mengurangi stres, tapi walau bagaimanapun secara psikologis itu semua tidak dapat mengurangi stres, tetapi justru meningkatkan.

e. *Social Stress*

Remaja tidak mendapat tempat pada pergantian orang dewasa, karena mereka tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka, tidak boleh membeli alkohol secara legal, dan tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang bayarannya tinggi. Pada saat yang sama mereka tahu bahwa mereka semua nantinya akan mewarisi masalah besar dalam kehidupan sosial, seperti perang, polusi dan masalah ekonomi yang tidak stabil, ini dapat membuat remaja menjadi stres.

Maka dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber stres yang dialami remaja yaitu *Biological Stress*, *Family Stress*, *School Stress*, *Peer Stress*, dan *Sosial Stress*.

## **D. Tinjauan tentang Media Berbasis Komputer**

### **1. Pengertian Media Berbasis Komputer**

Media berbasis komputer merupakan salah satu jenis media ditinjau dari manfaat media tersebut, untuk mengetahui pengertian media berbasis komputer sebelumnya kita harus mengkaji terlebih dahulu mengenai pengertian dari media itu sendiri. Media menurut Gagne (Arief S. Sadiman, 2009: 6) adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar. Menurut Briggs (Hamzah dan Nina, 2010: 122) media adalah segala bentuk fisik yang dapat menyampaikan pesan serta merangsang peserta didik untuk belajar. AECT (*Association of Education and Communication Technology*) memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi (Azhar Arsyad, 2006: 3).

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa media adalah perantara pesan dari pengirim kepada penerima pesan atau informasi. Media dapat digunakan dan diterapkan dalam dunia pendidikan, ketika kegiatan pembelajaran atau bimbingan, dimana dapat membantu guru dalam menyampaikan pesan atau informasi kepada siswa-siswanya.

Setelah memahami pengertian media, pembahasan selanjutnya adalah pengertian dari media berbasis komputer. Menurut Azhar Arsyad (2006: 158) penggunaan komputer sebagai media pembelajaran dikenal dengan nama pembelajaran dengan bantuan komputer (*Computer assisted Instruction* (CAI), atau *Computer assisted Learning* (CAL)). Dilihat dari

situasi belajar dimana komputer digunakan untuk tujuan menyajikan isi pelajaran, CAI bisa berbentuk *tutorial, drills and practice*, simulasi, dan permainan, namun dalam penelitian ini CAI yang digunakan adalah CAI berbentuk tutorial. Perbedaan antara media yang dihasilkan oleh teknologi berbasis komputer dengan yang dihasilkan dari dua teknologi lainnya adalah karena informasi atau materi disimpan dalam bentuk digital bukan dalam bentuk cetakan atau visual. Berbagai jenis aplikasi teknologi berbasis komputer dalam pembelajaran umumnya dikenal sebagai *computer-assisted instruction* (pembelajaran dengan bantuan komputer).

Komputer adalah hasil teknologi modern yang membuka kemungkinan-kemungkinan yang besar sebagai alat pendidikan (Nasution, 1994: 110). Menurut Nasution komputer merupakan salah satu teknologi yang dapat digunakan sebagai media dalam pendidikan atau dalam proses pembelajaran siswa di sekolah. Komputer dapat digunakan sebagai media mengajar atau bimbingan dan juga dapat membantu siswa dalam belajar, yakni memudahkan siswa dalam belajar dengan berbagai fasilitas dan keunggulan yang dimiliki komputer.

Sedangkan menurut Nana Sudjana & Ahmad Rivai (2007: 139), Sistem-sistem komputer dapat menyampaikan pengajaran secara langsung kepada para siswa melalui cara berinteraksi dengan mata pelajaran yang diprogramkan ke dalam sistem. Inilah yang disebut dengan pengajaran dengan bantuan komputer atau *computer-assisted instruction* (CAI). Ada berbagai macam kemungkinan penggunaannya yang meliputi model-

model mengajar sehingga komputer dapat memberikan kemudahan paling efektif, misalnya sebagai tutor, latihan dan praktek, menemukan, simulasi, dan permainan.

Maka dapat disimpulkan bahwa media berbasis komputer adalah penyampaian pesan dari pengirim pesan kepada penerima pesan dengan menggunakan komputer sebagai alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan.

## **2. Peranan Komputer dalam Pendidikan**

Menurut Nasution (2005: 110) *Computer-assisted instruction* (CAI) telah dikembangkan akhir-akhir ini dan telah membuktikan manfaatnya dalam pendidikan yaitu untuk membantu guru dalam mengajar dan membantu murid dalam belajar. Proses belajar mengajar di kelas biasanya tertutup bagi orang luar. Orang tidak mengetahui apa yang terjadi dalam kelas, jadi pelajaran dalam kelas diliputi oleh kerahasiaan. Proses belajar mengajar itu hanya berlangsung satu kali dan tidak dapat direproduksi untuk keperluan orang lain. Dalam proses belajar dengan komputer setiap murid secara individual menghadapi komputer dalam mata pelajaran sesuai dengan keinginan masing-masing. Setiap murid dapat dibimbing langkah demi langkah sampai murid menguasai materi. Program pelajaran juga dapat direproduksi dan dipakai oleh orang lain yang memiliki jenis komputer yang sama.

Komputer juga memiliki peranan dalam pendidikan. Diungkapkan oleh Hamzah dan Nina (2010: 138) bahwa dengan perkembangan teknologi yang berkembang pesat saat ini membuat komputer tidak hanya digunakan dalam bidang bisnis atau dunia kerja tetapi juga digunakan secara luas oleh dunia pendidikan. Penggunaan komputer tidak hanya secara *stand alone* tetapi dapat pula dimanfaatkan dalam suatu jaringan. Peserta didik dapat melakukan proses belajar tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu, artinya peserta didik dapat melakukan proses belajar dimana saja dan kapan saja. Dengan menggunakan komputer, pembelajaran dapat dilakukan secara penuh melalui komputer, tetapi dapat juga dikombinasikan dengan tatap muka yang telah menjadi bagian dari proses pembelajaran. Tugas-tugas dapat diberikan oleh pengajar dan dikerjakan oleh peserta didik melalui komputer, hal ini membuka kemungkinan bagi pengajar untuk memberikan penilaian secara terbuka dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memberikan masukan.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa komputer memiliki banyak peranan di dalam pendidikan. Komputer dapat digunakan sebagai perantara antara pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Komputer juga dapat digunakan sebagai media interaksi antara pendidik dan peserta didik. Dengan bantuan komputer proses belajar menjadi lebih efektif, fleksibel dan lebih terbuka, menambah wawasan dan pengetahuan para peserta didik dalam belajar.

### 3. Keuntungan Media Berbasis Komputer

Menurut Hannafin dan Peck (Hamzah dan Nina, 2010: 136) media komputer memiliki potensi yang dapat dimanfaatkan sebagai untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran antara lain: memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara peserta didik dan materi pelajaran, proses belajar dapat berlangsung secara individual sesuai dengan kemampuan belajar peserta didik, mampu menampilkan unsur audio visual untuk meningkatkan minat belajar, dapat memberikan umpan balik terhadap respons peserta didik dengan segera, mampu menciptakan proses belajar secara berkesinambungan

Sedangkan menurut Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2003: 137) mengemukakan bahwa keuntungan menggunakan komputer dalam pengajaran adalah sebagai berikut:

- a. Cara kerja baru dengan komputer akan membangkitkan motivasi kepada siswa dalam belajar
- b. Warna, musik, dan grafis animasi dapat menambahkan kesan realisme dan menuntut latihan, kegiatan laboratorium, simulasi, dan sebagainya
- c. Respons pribadi yang cepat dalam kegiatan-kegiatan belajar siswa akan menghasilkan penguatan yang tinggi
- d. Kemampuan memori memungkinkan penampilan siswa yang telah lampau direkam dan dipakai dalam merencanakan langkah-langkah selanjutnya di kemudian hari
- e. Kesabaran, kebiasaan pribadi yang dapat diprogram melengkapi suasana sikap yang lebih positif, terutama berguna sekali untuk siswa yang lamban
- f. Kemampuan daya rekamnya memungkinkan pengajaran individual bisa dilaksanakan, pemberian perintah secara individual dapat dipersiapkan bagi semua siswa, terutama untuk siswa-siswa yang dikhususkan, dan kemajuan belajar mereka pun dapat diawasi terus
- g. Rentang pengawasan guru diperlebar sejalan dengan banyaknya informasi yang disajikan dengan mudah yang diatur oleh guru, dan membantu pengawasan lebih dekat kepada kontak langsung dengan para siswa

Sementara menurut Nasution (2005: 110) keuntungan menggunakan komputer sebagai alat pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a. Komputer dapat membantu guru dan murid dalam pelajaran. Dengan alasan karena komputer merupakan alat yang memiliki kecermatan dan kesabaran, serta memiliki ingatan yang sempurna. Komputer sangat sesuai untuk latihan dan *remedial teaching*.
- b. Komputer memiliki banyak kemampuan yang dapat dimanfaatkan secara cepat seperti membuat hitungan atau mereproduksi grafik, gambaran dan memberikan bermacam-macam informasi yang tak mungkin dikuasai oleh manusia manapun.
- c. Komputer sangat fleksibel dalam mengajar dan dapat diatur menurut keinginan penulis pelajaran atau penyusunan kurikulum.
- d. Komputer dan mengajar oleh guru dapat saling melengkapi. Bila komputer tidak dapat menjawab pertanyaan murid dengan sendirinya guru akan menjawabnya. Ada kalanya komputer dapat memberi jawaban yang tak dapat segera dijawab oleh guru.
- e. Selain itu komputer dapat pula menilai hasil setiap pelajar dengan segera.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa beberapa keuntungan menggunakan komputer yaitu adalah dapat memungkinkan terjadinya interaksi antara guru dengan siswa, dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar, dan dengan cara

kerja dan tampilan yang disajikan komputer dapat mempermudah dan menarik siswa untuk belajar.

#### **E. Pengembangan Media Bimbingan Belajar Berbasis Komputer**

Stres dalam belajar, fenomena yang banyak dialami oleh banyak remaja saat ini. Stres dalam belajar sendiri adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres dalam belajar sendiri banyak menimbulkan dampak, antara lain dampak secara jangka pendek maupun dampak secara jangka panjang. Dampak secara jangka pendek diantaranya adalah respon secara psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut, putus asa. Respon fisik yaitu, timbul serangan sakit perut dan sakit kepala. Serta 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 anak sehingga mudah terkena resiko penyakit, depresi, kelelahan mental, dan mulai mengkonsumsi rokok atau minum-minuman keras untuk menyalurkan stres belajar yang dialaminya.

Fenomena di atas menuntut perlunya penanganan masalah stres dalam belajar pada siswa di sekolah dengan layanan bimbingan belajar. Namun pada kenyataannya guru bimbingan dan konseling di sekolah masih ada yang



belum mendapatkan jam kelas untuk bimbingan dan konseling sehingga pemberian layanan bimbingan pada siswa di sekolah belum sepenuhnya optimal.

Pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan suatu produk. Pengembangan Media di sini adalah mengembangkan suatu produk berupa media bimbingan belajar berbasis komputer dengan materi tentang strategi mengatasi stres dalam belajar. Ada beberapa keunggulan yang dimiliki media tersebut, yaitu materi yang akan diberikan kepada siswa. Media tersebut berisikan tentang materi mengenai stres dalam belajar, bagaimana strategi mengatasi stres dalam belajar dengan menggunakan manajemen stres dalam belajar dan strategi belajar efektif, dilengkapi juga dengan kuis identifikasi mengenai seberapa besarkah kamu mengalami stres dalam belajar, yang didalamnya akan disertai dengan beberapa video, animasi, dan juga musik yang dapat menarik siswa untuk mempelajarinya.

Media bimbingan belajar berbasis komputer dapat diartikan sebagai sebuah alat atau perantara penyalur informasi dari guru BK kepada siswa khususnya dalam memberikan layanan bimbingan belajar. Tujuan media bimbingan belajar berbasis komputer ini adalah sebagai penunjang proses komunikasi interaksi sehingga lebih efektif, memberikan informasi yang tepat dan jelas, dan dapat menjadi salah satu alternatif cara dalam memberikan bimbingan bagi siswa apabila guru BK memiliki kendala dan keterbatasan

waktu membimbing, dan membantu guru BK dalam memberikan layanan bimbingan yang menarik bagi siswa.

Siswa di tingkat SMA saat ini sangat tertarik dengan media, terutama ketika belajar. Di masa sekarang memanfaatkan teknologi dalam proses belajar sedang banyak dilakukan di sekolah dan juga para orang tua dalam memberikan pendidikan kepada anak-anak. Dengan media dan pemanfaatan teknologi diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru bimbingan dan konseling dalam pemberian layanan bimbingan, dan siswa lebih tertarik dalam mengikuti kegiatan bimbingan, serta memberikan rangsangan positif bagi siswa untuk berprestasi dalam belajar.

Di dalam media bimbingan belajar tentang strategi mengatasi stres dalam belajar ini terdapat materi-materi untuk siswa kelas XI dalam menghadapi masalah dalam belajar pada umumnya dan materi tentang stres dalam belajar pada khususnya. Materi-materi yang dikembangkan dalam penelitian pengembangan ini mengacu pada permasalahan yang ada di sekolah. Adapun materi yang akan disajikan adalah sebagai berikut:

- a. Tampilan Awal
- b. Kuis Skala Stres dalam Belajar yang dialami siswa
- c. Menu Utama

Menu utama berisi beberapa video dan teks materi bimbingan belajar yang menggunakan tombol-tombol menu yang terdiri dari:

- 1) Materi Pengertian Stres dalam Belajar
- 2) Materi Sumber-sumber stres Belajar dan Respon Stres dalam Belajar

- 3) Materi Dampak Stres dalam Belajar
- 4) Materi Manajemen Stres dalam Belajar
- 5) Materi Strategi Belajar Efektif
- 6) Materi Rahasia Sukses Belajar
- 7) Materi Belajar itu Menyenangkan

Media Bimbingan belajar ini dikemas dalam bentuk CD dan dijalankan menggunakan alat bantu berupa komputer serta perangkat komputer yang lain seperti *sound card*, speaker aktif, monitor, *CD Drive*, *key board*, dan *mouse*. Kemudian Media Bimbingan Belajar dalam bentuk CD ini akan divalidasi oleh para uji ahli baik uji ahli materi, uji ahli media dan guru pembimbing. Selanjutnya, uji coba dilanjutkan dengan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, hingga akhirnya menghasilkan media bimbingan belajar yang dapat secara layak digunakan dalam kegiatan belajar mengajar di SMA/MA.