BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik, sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa depan. Tetapi pada saat yang sama, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang pada gilirannya memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik. Sekolah di samping keluarga merupakan sumber stres yang utama bagi anak, hal ini kiranyanya dapat dimengerti sebab anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Di sekolah anak merupakan anggota dari suatu masyarakat kecil di mana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal mereka serta peraturan yang menjelaskan dan membatasi prilaku, perasaan dan sikap mereka.[1]

Peristiwa-peristiwa hidup yang dialami anak sebagai anggota masyarakat kecil yang bernama sekolah ini tidak jarang menimbulkan perasaan stres dalam diri mereka. Stres merupakan keadaan yang bersifat internal yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (beban) atau lingkungan, dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol.[2] Stres dapat dialami oleh siapa saja dan kapan saja selama

[1] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik,* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), p. 288.

[2] Khaerul Umam, *Perilaku Organisasi,* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), p. 203.

individu masih hidup, dirinya senantiasa berhadapan dengan masalah lingkungan, tuntutan dan seterusnya.[3] Masa-masa sekolah menengah di satu sisi merupakan suatu pengalaman yang sangat berharga bagi anak, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh stres. Mereka dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam pilihan karir dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olah raga, hobi, dan kehidupan sosial.

Tidak jarang mereka juga harus berhadapan dengan situasi konflik dengan orangtua, teman-teman, dan saudara-saudaranya. Selain itu mereka juga harus berhadapan dengan permasalahan pribadinya, seperti tuntutan untuk mengatasi suasana hati tak dapat di ramalkan, perhatian tentang penampilan, percekcokan dengan teman sebaya, termasuk menangani percintaan dan dorongan seksual, dan masalah keuangan. Bahkan belakangan ini kekerasan di dalam dan di sekitar sekolah telah menjadi suatu ketakutan baru yang menghantui anak remaja, lebih dari semua tuntutan tersebut mereka juga harus berhadapan dengan perubahan fisik dan emosional yang cepat.

[3]Kuntjojo, *Psikologi Abnormal* (Diktat, Programm Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2009), p. 47.

Seperti halnya problem stres sekolah yang terjadi pada siswa SMPN 1 Cikande tahun akademik 2014-2015, mengenai masalah tuntutan-tuntutan yang diberikan kepada siswa, adapun masalah yang dialami oleh siswa adalah sebagai berikut:

1. RDW kelas VII D, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika mata pelajaran yang berbeda-beda memberikan tugas PR yang di berikan begitu banyak dan pada hari yang sama harus selesai.[4]
2. DA kelas IX A, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika mendapatkan perlakuan guru tidak adil saat proses belajar mengajar.[5]
3. AG kelas VIII D, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika teman sebayanya di kelas selalu mengganggu dan dikucilkan.[6]
4. AR kelas VIII F, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika kakak kelasnya yang selalu mengganggunya.[7]
5. GK kelas VII F, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika mendapatkan tuntutan tugas begitu banyak dan tidak bisa membagi waktunya.[8]
6. RR kelas IX D, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika guru memberikan penjelasan kurang begitu dipahami bahasanya.[9]

---

[4] Wawancara dengan RDW, (Siswa SMPN 1 Cikande), Rabu, 11-02-2015, 10:14
[5]Wawancara dengan DA, (Siswa SMPN 1 Cikande), Rabu, 11-02-2015, 10:25
[6]Wawancara dengan AG, (Siswa SMPN 1 Cikande), Rabu, 11-02-2015, 10:30.
[7]Wawancara dengan AR, (Siswa SMPN 1 Cikande), Kamis, 12-02-2015, 10:15.
[8]Wawancara dengan GK, (Siswa SMPN 1 Cikande), Kamis, 12-02-2015, 09:20.
[9]Wawancara dengan RR, (Siswa SMPN 1 Cikande), Kamis, 12-02-2015, 09:45.

7. RA kelas VIII I, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika menghadapi problem dengan guru dan teman sebayanya dan menghadapi ujian akhir sekolah (UAS).[10]
8. AC kelas VIII E, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika menghadapi ujian akhir sekolah (UAS).[11]
9. KA kelas VIII I, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika mendapatkan tuntutan hafalan yang banyak dan tugas PR.[12]
10. DF kelas VIII E, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika keadaan sekolah tidak nyaman, seperti tidak bersih ataupun masih banyak sampah, problem dengan teman sebaya, dan tugas yang diberikan terlalu banyak.[13]
11. HR kelas VIII F, merasakan kecemasan atau stres sekolah ketika mendapatkan tuntutan tugas yang terlalu banyak dan keadaan kelas yang kurang nyaman seperti suara teman-teman yang ribut ataupun ramai.[14]

Dari uraian di atas tuntutan yang diberikan kepada siswa SMPN 1 Cikande memungkinkan dapat menimbulkan kekhawatiran, kecemasan ataupun ketakutan pada siswa yang dapat memicu timbulnya stres sekolah.Dengan demikian siswa-siswi pastinya membutuhkan bantuan yang tanpa disadarinya sangat penting untuk kelangsungan hidupnya dalam menempuh pendidikan yang lebih baik.

---

[10]Wawancara dengan RA, (Siswa SMPN 1 Cikande), Jumat, 13-02-2015, 10:00.
[11]Wawancara dengan AC, (Siswa SMPN 1 Cikande), Jumat, 13-02-2015, 10:15.
[12]Wawancara dengan KA, (Siswa SMPN 1 Cikande), Sabtu, 14-02-2015, 10:20.
[13]Wawancara dengan ETR , (Siswa SMPN 1 Cikande), Sabtu, 14-02-2015, 11:00
[14] Wawancara dengan HR , (Siswa SMPN 1 Cikande), Sabtu, 14-02-2015, 11:15

Peran bimbingan dan konseling sangat membantu problem yang dialami oleh siswa terkait dengan masalah stres di sekolah, karena dengan adanya konselor dapat membantu siswa dalam menangani masalah yang sedang dialaminya, dengan peran konselor siswa dapat mengetahui cara untuk menyelaesaikannya dan tidak salah dalam mengekspresikannya dalam bentuk hal-hal yang negatif.

Jumlah siswa di SMP Negeri 1 Cikande pada tahun akademik 2014-2015 adalah 759 siswa dengan jumlah siswa kelas tujuh 257 siswa (laki-laki 114 siswa dan perempuan 143 siswa), kelas delapan 251 siswa (laki-laki 113 siswa dan perempuan 138 siswa) dan kelas sembilan 251 siswa (lalki-laki 91 siswa dan perempuan 160 siswa), dengan jumlah guru bimbingan dan konseling tiga orang.[15]

Dari masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang peran konselor dalam menangani problem stress siswa dalam skripsi *"Stres Sekolah di Kalangan Siswa dan Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menanganinya."*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi stres sekolah yang dialami siswa SMPN 1 Cikande?
2. Apa upaya guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres sekolah di kalangan siswa?

[15] Dokumen SMPN 1 Cikande Tahun Akademik 2014-2015

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah unuk:

1. Untuk mengetahui kondisi stres sekolah yang dialami siswa.
2. Untuk mengetahui upaya guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres sekolah di kalangansiswa.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling khususnya tentang peran konselor dalam menangani problem stres sekolah pada siswa.

2. Secara Praktis

Bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi siswa agar mengetahui peranan konselor dalam menangani problem stres sekolah pada siswa.

3. Secara Umum

Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian, dan sebagai bagian dari sumber informasi, bagi mereka yang belum mengetahui peranan konselor dalam menangani problem stres pada siswa.

E. Telaah Pustaka

Sejauh sepengetahuan penulis ada banyak karya yang membahas tentang stres karya ilmiah yang tersusun rapi berbentuk skripsi, diantaranya, Skripsi Dian Noviana Putra,"Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Jogyakarta." Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan KaliJaga, 2013. Skripsi ini menjelaskan tentang berbagai macam tuntutan yang harus dipenuhi mahasiswa difabel khususnya tunanetra, sehingga ketika mahasiswa tunanetra tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut akibatnya mahasiswa tunanetra rentan mengalami stres dan menjelaskan perlunya memiliki strategi yang dapat di gunakan untuk menghadapi stress seperti: 1) berbicara dengan orang lain "curhat" (curahan pendapat dari hati kehati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi. 2) mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi. 3) mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu. 4) perencanaan dan mencari dukungan sosial. [16]

Perbedaan skripsi ini dengan skripsi peneliti adalah skripsi Dian Noviana Putra membahas mahasiswa tunanetra menangani stres dengan cara strategi *copping* stres di UIN Sunan Kalijaga Jogyakarta sedangkan skripsi peneliti menjelaskan kondisi stres sekolah dan menjelaskan upaya guru bimbingan dan konseling dalam menanganinya.

---

[16] Dian Noviana Putra, Skripsi "Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra Uin Sunan Kalijaga Jogyakarta", http://www.google.co.id. (diakses pada 05 Februari 2015).

Selain itu juga ada skripsinya Nova Asmarasari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Menghadapi SMNPTN Pada Lulusan SMU Di Kabupaten Ciamis."Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan KaliJaga 2010. Skripsi ini menjelaskan hubungan sosial dengan variable bebas yaitu dukungan sosial. Dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan Stres menghadapi SMNPTN pada lulusan SMU.[17]

Perbedaan Nova Asmarasari dengan skripsi peneliti adalah skripsi Nova Asmarasari membahas tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres menghadapi smnptn pada lulusan SMU sedangkan skripsi peneliti menjelaskan kondisi stres sekolah dan menjelaskan upaya guru bimbingan dan konseling dalam menanganinya.

Dan selain itu juga skripsi Novi Indra Sari "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-laki Perokok SMKN 2 Batusangkar." Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas 2011. Skripsi ini menjelaskan tentang hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa laki-laki. Kebiasaan merokok ini disebabkan oleh berbagai faktor salah satu diantaranya kondisi pisikologis, yaitu stress. Perilaku merokok berat banyak dijumpai pada responden yang mengalami stres tingkat sedang dibandingkan dengan responden yang mengalami stres tingkat ringan hubungan yang bermakna

[17]Nova Asmarasari, Skripsi "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres menghadapi SMNPTN", http://www.google.co.id, (diakses pada 09 Februari 2015).

antara tingkat stres dengan tingkatperilaku merokok yang berarti semakin berat stres siswa maka semakin kuat dorongan untuk merokok.[18]

Perbedaan skripsi Novi Indra Sari dengan skripsi peneliti adalah skripsi Novi Indra Sari membahas hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa laki-laki perokok sedangkan skripsi peneliti menjelaskan kondisi stres sekolah dan menjelaskan upaya guru bimbingan dan konseling dalam menanganinya.

Judul skripsi peneliti adalah "Stres Sekolah di Kalangan Siswa dan Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menanganinya."yaitu menjelaskan tentang tuntutan-tuntutan yang diberikan kepada siswa sehingga menimbulkan stres pada diri siswa dan upaya konselor dalam menanganinya.

F. Kerangka Teori

1. Stres

Stress adalah ketidak seimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Menurut Triantoro Safaria Stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai

[18]Novi Indra Sari, Skripsi "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-laki Perokok SMKN 2 Batusangkar", http:// www.google.co.id. (diakses 19 Februari 2015).

jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukan.[19]

Sementara itu dalam kamus bahasa Indonesia stres diartikan sebagai tekanan, gangguan atau kekacawan mental dan emosional yang di sebabkan oleh faktor luar.[20]Sedangkan menurut Kartono dan Gulo stres adalah suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.[21]

Dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu kondisi ketegangan fisik maupun psikologis yang dirasakan individu sebagai akibat dari ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan situasional dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang dimilikinya serta ditandai dengan adanya reaksi fisiologis maupun psikologis.

2. Stres Sekolah

School stress (stres sekolah) sebagai *school demands* (tuntutan sekolah) yaitu stres siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah (*school demands*), tuntutan sekolah yang dimaksud lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah (*schoolwork demands*) dan tuntuan dari guru-guru (the demands of tutors).

Sementara itu, Desmita mendefinisikan stres sekolah (*school stress*) sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan

---

[19] Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi,* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), p. 28

[20]Departemen Pendidikan Nasional*, Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), p.1092.

[21]Safaria, *Manajemen Emosi…* p.28.

reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.[22]

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang di maksud dengan stres sekolah adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat memengaruhi prestasi belajar mereka.

3. Sumber Stres Sekolah

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa stres siswa bersumber dari berbagai tuntutan sekolah.Sekolah merupakan sebuah sistem sosial (*social system*) dengan struktur organisasi yang kompleks, bahkan sekolah dalam banyak hal memiliki kesamaan dengan organisasi-organisasi lain yang ada dalam masyarakat.

Sebagai sebuah organisasi sosial yang kompleks sekolah memiliki sejumlah norma, nilai, peraturan dan tuntutan yang harus dipenuhi para anggotanya termasuk siswa. Sistem norma, nilai, peraturan dan tuntutan sekolah tersebut mempunyai dampak yang besar terhadap penyesuaian akademik dan sosial siswa.

Menurut Desmita ada empat tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber stres bagi siswa diantaranya yaitu:

a. *Physical demands* (tuntutan fisik)

Physical demands maksudnya adalah stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah, dimensi-dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat

[22] Desmita, *Psikologi Perkembangan…* p. 291.

menyebabkan terjadinya stres siswa ini meliputi: keadaan iklim ruang kelas, temperature yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, perlengkapan atau sarana penunjang pendidikan, *schedule* atau daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan penjagaan (*security and maintenance*) sekolah dan sebagainya. [23]

b. *Task demands* (tuntutan tugas)

Sama halnya dengan guru-guru atau karyawan di sekolah, siswa juga dihadapkan pada tuntutan tugas-tugas yang harus dikerjakan.Tetapi berbeda dengan tugas guru dan karyawan sekolah, tugas-tugas yang dihadapi oleh siswa berkaitan dengan prosesdan pencapaian pembelajaran. Dengan demikian *Task demands* atau tuntutan tugas dalam konsep stres sekolah ini dapat diartikan sebagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek-aspek dari *Task demands* (tuntutan tugas) ini meliputi: tugas-tugas yang di kerjakan di sekolah dan di rumah, mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, penilaian dan mengikuti berbagai kegiatan ektrakurikuler.[24]

c. *Role demands* (tuntutan peran)

Dimensi ketiga dari stressor di sekolah adalah berhubungan dengan peran yang dipikul oleh siswa, berhubungan dengan tingkah laku lain yang diharapkan

[23] Desmita, *Psikologi Perkembangan...* p. 293-297.
[24] Desmita, *Psikologi Perkembangan...* p. 293-297

siswa sebagai pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Tuntutan peran secara tipikal berkaitandengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah (kepala sekolah, guru-guru, dan pegawai) serta orangtua dan masyarakat kepada siswa, seperti harapan memiliki nilai yang bagus, mempertahankan nama baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, menguasai keterampilan yang dibutuhankan di lapangan pekerjaan atau perusahaan dan sebagainya. Semua harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber stress bagi siswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut.[25]

d. *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal)

Dimensi keempat dari tuntutan sekolah yang menjadi sumber stres bagi siswa adalah tuntutan interpersonal. Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademis yang tinggi, melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial ataupun menjalin hubungan baik dengan orang lain. Bahkan keberhasilan siswa di sekolah banyak ditentukan oleh kemampuannya mengelolah interaksi sosial ini, hal ini adalah karena sebagian besar waktunya dihabiskan bersama orang-orang di luar lingkungan keluarganya seperti teman sebaya dan guru-guru. Secara konseptual interaksi sosial siswa di sekolah dapat dipahami sebagai hubungan interpersonal yang terjadi antara siswa dan yang lain seperti dengan kepala sekolah, guru-guru dan yang lainnya dengan menggunakan serangkaian tindakan verbal non verbal.

[25] Desmita, *Psikologi Perkembangan...* p. 293-297

Meskipun interaksi sosial di sekolah merupakan salah satu faktor penting yang turut mempengaruhi perkembangan kepribadian siswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah juga dapat menjadi sumber stres bagi mereka. Banyak dari dimensi interaksi sosial di sekolah yang dapat menimbulkan ketegangan dalam diri siswa, seperti ketidak mampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif degan guru dan teman sebaya, menghadapi persaingan dengan teman, kurangnya perhatian dan dukungan dari guru, perlakuan guru yang tidak adil, dijauhi dan dikucilkan teman dan lain sebagainya.[26]

Adapun faktor-faktor lain yang dapat memicu stres itu dapat di klasifikasikan ke dalam beberapa kelompok antara lain:[27]

1) Stressor fisik biologis, seperti penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dipersepsikan tidak ideal.
2) Stressor psikolog, seperti berburuk sangka, frustrasi karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
3) Stressor sosial, seperti kehidupan keluarga, faktor pekerjaan dan lingkungan.

4. Dampak Stres

Untuk mengetahui apakah diri kita atau orang lain mengalami stres, dapat dilihat dari dampaknya baik fisik maupun psikis antara lain sebagai berikut:

---

[26]Desmita, *Psikologi Perkembangan...* p. 293-297

[27] Syamsul Yusuf & A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling,* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), p. 253.

a. Efek pada fisik mereka, di antaranya sakit kepala, sakit lambung (mag), hypertensi (darah tinggi), sakitjantung atau jantung berdebar-debar, insomnia (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan dan sering buang air kecil.

b. Efek pada psikis mereka, di antaranya gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi beajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, dansering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal,seperti kata-kata kasar dan menghina maupun non-verbal, seperti menempeleng, menendang, membanting pintu, dan memecahkan barang-barang).[28]

5. Stres Dalam Perspektif Islam

stres bukan hal yang menakutkan karena yang namanya stres adalah salah satu bentuk penyesuaian tubuh kita terhadap segala sesuatu yang mengancam yang telah dirancang oleh Allâh SWT,karena memang banyak sekali proses biologis yang terjadi di dalam tubuh kita ketika kita stres. Islam mengenal stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allâh SWT berfirman di dalam al-Qur'ân surat al-Baqarah [2]: 155 yang berbunyi:[29]

[28]Syamsul Yusuf & A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan…* p. 252-253.

[29]HeriKurniawan, Artikel Katakana Tidak Pada Stres, http://alrasikh.uii.ac.id/2013/01/25/katakan-tidak-pada-stres/. (diakses pada 03 Maret 2015).

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya *"Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."*(Q.S Al-Baqarah [2]: 155)

Datangnya cobaan inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres atau tekanan di dalam diri kita. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga sesungguhnya akan menjadi cobaan bagi manusia.

Situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut sebagai stressor atau sumber stres.Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stressor, baik di lingkungan keluarga, masyarakat, kampus, tempat kerja, dan tempat umum. Orang lain yang ada di sekitar kita juga dapat menjadi stressor, sebagaimana benda fisik seperti ruangan kelas, angkutan umum, kemacetan, cuaca, dan sebagainya.

Jadi, semakin banyak stressor yang menerpa dan dengan waktu yang cukup lama, maka akan semakin besar dampak yang bisa kita rasakan, membuat fisiologis tubuh kita terganggu. Toleransi individu terhadap stressor akan menentukan apakah ia akan menjadi terganggu atau tidak dengan munculnya stressor ini. Sejauhmana ia mampu menyesuaikan diri dengan stressor sehingga dirinya tetap merasa nyaman, hal

inilah yang mampu menghilangkan kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman stressor tersebut.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metodologi penelitian merupakan bagian yang sangat dalam sebuah penelitian.Karena sukses tidaknya penelitian tersebut tergantung pada metode yang digunakan.Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran secara objektif suatu masalah dalam proposal ini. Sedangkan tehnik penulisan deskriptif analisis, yaitu memberikan gambaran terhadap subjek dan objek penelitian secara apa adanya. Bentuk penelitian proposal ini adalah penelitian lapangan (*field research*), dimana penulis dilakukan penelitian langsung kelapangan guna mendapatkan langsung data yang dibutuhkan untuk penulisan diproposal ini adalah sebagai berikut:

2. Tempat dan Waktu Penelitian

1) Tempat penelitian

   Tempat penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Cikande, tepatnya berlokasi di Jl. Raya Serang- Jakarta Km. 27 Cikande Kode POS 42186 Telp (0254) 401382.

2) Waktu Penelitian

   Untuk memperoleh hasil penelitian yang baik, penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 22 Januari sampai 30 Mei 2015.

3. Teknik Pengumpulan Data

a) Observasi

Observasi merupakan suatu studi yang dilakukan sengaja dan dilakukan secara sistematis terarah dan terencana, melalui proses pengamatan mengenai kondisi belajar siswa, lingkungan sekolah, dan sumber lain yang dapat menimbulkan problem stres terjadi.[30] Observasi ini dilakukan di SMPN 1 Cikande yang beralamatkan di Jln. Raya Serang - Jakarta Km. 27 Cikande Kode POS 42186 Telp (0254) 401382.

b) Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara).[31] Wawancara ini dilakukan langsung dengan 11 siswa SMPN 1 Cikande serta 3 Guru Bimbingan dan Konseling yang berkaitan.

c) Metode dokumentasi

Yaitu mengumpulkan dan menelaah dokumentasi dan arsip-arsip atau catatan yang dimiliki oleh SMPN 1 Cikande guna memperoleh informasi yang berkaitan dengan maksud penelitian.

4. Metode Analisa Data

Dalam melakukan analisa data, penulis mengumpulkan catatan lapangan baik berupa observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi pustaka, kemudian

[30] Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), p. 192
[31] Nazir, *Metode Penelitian*…p.194

menyimpulkannya, serta diklasifikasi untuk dianalisis sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, setelah itu disajikan dalam bentuk laporan ilmiah.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penulisan ini maka disusun sistematika penulisan yang terdiri dari lima bab dengan rincian sebagai berikut:

Bab pertama pendahuluan. Pada bab ini membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua Gambaran Umum SMP Negeri 1 Cikande, Pada bab ini membahas tentang profil SMP Negeri 1 Cikande, profil Konselor, layanan, tujuan, program, sarana dan prasarana bimbingan dan konseling, organisasi pelaksanaan bimbingan dan konseling dan mekanisme kerja

Bab ketiga Kondisi stres sekolah yang dialami siswa SMPN 1 Cikande. Pada bab ini membahas tentang, faktor stres sekolah, dampak stres sekolah terhadap psikologi siswa, dan pengaruh stres sekolah terhadap belajar siswa.

Bab keempat Upaya bimbingan dan konseling dalam menangani stres sekolah. Pada bab ini membahas tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres sekolah dan hasil penanganan guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres sekolah.

Bab kelima Pada bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.