

THE MATERIAL DEVELOPMENT OF STUDENTS MANAGING STRESS

Dyah Ayu Nurani¹, Raja Arlizon², Elni Yakub³

Email: dyahayu67@rocketmail.com, r.arlizon@yahoo.co.id, elniyakub19@gmail.com

No. Telp 081275953860, 08127653325, 08127621880

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstract: Many of demands and pressure experiences by students make it a burden caused by the low ability of stress management. In that regard school have an important role in improving stress management, especially for students in school. But so far the school has not shown efforts to handle it. Therefore, the researchers felt the need to develop a material about Stress Management that is expected to be used by guidance and counseling teacher to be delivered to students. This material is prepared using methods of research and development (R & D). The purpose of this research is 1) Establishment of the material in Stress Management in terms of clarity, systematics, image support, freshness and completeness of the materials and support games / video 2) To determine the quality of material produced. This material is validated by the supervisor 1 & 2 teachers and 40 students Counseling SMPN 13 Pekanbaru. This material is tested to the student with the allocation of a 3-hour lessons (3 x 40 '). This material consists of stress and the mean of stress, stress classification, symptoms of stress, factors causing stress, the mean of stressor, the source of stress and nature of stressor, and a method to managing stress. The results of the development of this material indicates the quality of the material produced is in the category of " Good", with the acquisition of a score of 4.02 for the entire aspect of the assessment.

Key Words: *Modul Of Guidance and Counseling, Managing Stress*

PENGEMBANGAN MATERI MANAJEMEN STRES SISWA

Dyah Ayu Nurani¹, Raja Arlizon², Elni Yakub³

Email: dyahayu67@rocketmail.com, r.arlizon@yahoo.co.id, elniyakub19@gmail.com

No. Telp 081275953860, 08127653325, 08127621880

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Banyaknya tuntutan dan tekanan yang dialami siswa menjadikan hal tersebut beban yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan *me-manage* stres yang dimiliki. Berkaitan dengan hal itu sekolah memegang peranan penting dalam upaya meningkatkan kemampuan manajemen stres bagi siswa di sekolah. Namun selama ini sekolah belum menunjukkan upaya untuk menangani hal tersebut. Oleh sebab itu peneliti merasa perlu untuk mengembangkan sebuah materi tentang Manajemen Stres yang diharapkan bisa digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk disampaikan kepada siswa. Materi ini disusun menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D). Tujuan penelitian ini adalah 1) Tersusunnya materi Peningkatan Kemampuan manajemen Stres Siswa ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, keterbaruan dan kelengkapan materi serta dukungan *games/video* 2) Untuk mengetahui kualitas materi yang dihasilkan. Materi ini divalidasi oleh dosen pembimbing 1 & 2, guru Bimbingan Konseling serta 40 siswa SMP Negeri 13 Pekanbaru. Materi ini diujicobakan kepada siswa dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 40'). Materi ini terdiri dari stres dan pengertian stres, penggolongan stres, gejala stres, faktor penyebab stres, pengertian stressor, sumber stres dan sifat stressor, cara-cara *me-manage* stres. Hasil penelitian dari pengembangan materi ini menunjukkan kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori “Baik”, dengan perolehan skor 4,02 untuk keseluruhan aspek penilaian.

Kata kunci: Materi Bimbingan Konseling, Manajemen Stres

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, membawa perubahan dalam kehidupan manusia. Perubahan-perubahan itu mengakibatkan tuntutan yang lebih tinggi terhadap setiap individu untuk lebih meningkatkan prestasi dan kinerja mereka sendiri. Adanya perkembangan tersebut, mengakibatkan siswa harus mengubah pola dan sistem belajar sesuai dengan tuntutan yang ada sekarang.

Remaja adalah tahap dimana masa kanak-kanak berakhir, hal ini ditandai oleh terjadinya perubahan fisik dan pertumbuhan fisik yang cepat. Pertumbuhan yang cepat terjadi pada tubuh remaja menimbulkan akibat yang tidak sedikit terhadap perubahan sikap, perilaku, kesehatan serta kepribadian remaja. Banyaknya akibat yang ditimbulkan akibat masa transisi ini tidak semua remaja bisa mengatasi. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial.

Masa remaja adalah masa pubertas. Masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa ini merupakan masa yang sering kali menjadi masa paling heboh dalam kehidupan seseorang. Banyak hal yang dialami dan terjadi pada masa remaja. Apabila masa ini tidak ditangani secara bijaksana dan dihadapi dengan baik maka timbul stres yang berdampak pada kedewasaan seseorang.

Kita hidup dengan jumlah stres tertentu pada kehidupan sehari-hari kita, dan sepanjang stres itu tidak berubah tingkatannya menjadi "racun" stres dapat membantu menjaga kita agar senantiasa berfokus dan termotivasi (SiriNam, 2008:201). Stres yang terjadi pada diri seseorang akan menjadi masalah jika menguasai kehidupan seseorang.

Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya dan sistem kerjanya sesuai dengan tuntutan yang ada sekarang.

Dalam kehidupan modern yang makin kompleks, manusia akan cenderung mengalami stres apabila ia kurang mampu mengadaptasikan keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya. Segala macam bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kurang pengertian manusia akan keterbatasannya sendiri.

Di kehidupan modern seperti sekarang ini, stres menjadi sangat sulit bahkan tidak dapat dihindari. Sekolah sebagai lembaga pendidikan perlu memberikan pembelajaran kepada siswanya untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi agar terhindar dari yang namanya stres, karena masa remaja disebut juga dengan *storm and stress* dimana banyaknya tuntutan yang mereka dapat yang menyebabkan stres sehingga dalam proses belajar mengajar siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Dari hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri 13 Pekanbaru yang penulis lakukan kepada siswa, stres yang dialami siswa menjadi masalah yang cukup besar pengaruhnya dalam proses belajar. Selanjutnya berdasarkan hasil observasi di lapangan yang dilakukan oleh penulis ditemukan fenomena seperti:

1. Siswa tidak berkonsentrasi dalam proses belajar karena baru saja putus dengan pacarnya dan tidak terima dengan hal tersebut, hal itu dikarenakan masih adanya perasaan tidak terima dengan keadaan yang sedang ia alami. Perasaan tersebut

muncul karena terus menyalahkan diri sendiri dan melihat teman-teman yang memiliki teman dekat (pacar).

2. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru setiap pertemuan. Tugas yang harus diselesaikan bukan hanya satu tugas itu saja. Hal ini menyebabkan siswa panik dan tertekan karena mereka tidak dapat membagi waktu dalam pengerjaan tugas setiap mata pelajaran yang harus dikumpul dalam tempo waktu yang singkat dan terkadang dalam waktu yang bersamaan. Sedangkan mereka ada yang tidak mengerti dengan tugas yang diberikan karena guru tidak menerangkan materi tugas tersebut. Tuntutan dalam mendapat nilai yang bagus dalam setiap mata pelajaran juga menjadi beban bagi mereka untuk menjadi yang terbaik.
3. Tuntutan prestasi yang harus terus meningkat dari orang tua juga menjadi tekanan. Selain itu ketakutan mereka akan menghadapi ujian juga menyebabkan siswa stres. Ketakutan yang mereka alami seperti “aduh gimana ya ujian nanti, aduh bisa gak ya jawabnya, yang saya pelajari keluar gak ya, takut nanti nilainya jelek, takut gak bisa jawab, takut gak bisa naik kelas, bisa gak ya kompromi atau bertanya dengan teman, pengawasnya *killer* gak ya” kekhawatiran-kekhawatiran seperti itu menyebabkan mereka stres.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *me-manage* stress yang dimiliki oleh sebagian siswa di SMP Negeri 13 Pekanbaru cukup rendah, sementara stress yang ditimbulkan sangat besar pengaruhnya terhadap kegiatan sehari-hari siswa. Berdasarkan fenomena tersebut di atas, perlu adanya bahan ajar yang disiapkan oleh guru BK sebagai pedoman bagi mereka untuk memberikan layanan informasi tentang stress yang dialami peserta didik. Dalam hal ini pengembangan materi yang dibuat akan membantu siswa dalam mengelola stress yang mengganggu psikis seorang siswa. Sehingga pengembangan materi mengenai manajemen stress sangat diperlukan agar dapat diberikan kepada para siswa. Pada saat ini ketersediaan bahan atau materi untuk manajemen stress yang dialami oleh siswa belum banyak. Ada beberapa penelitian Qurrotun Ayu (2013), Nansar (2016) dan Fariyuni (2014) tentang cara mengelola stress, tetapi tentang materi atau bahan ajar belum tersedia. Dengan adanya materi mengenai pengelolaan stress ini diharapkan siswa mampu mengelola perasaan ataupun stress yang sedang ia alami.

Dengan didasarkan fakta yang ada di SMP Negeri 13 Pekanbaru tersebut, penulis merasa perlu untuk mengkaji dalam sebuah penelitian dengan judul **“Pengembangan Materi Manajemen Stress Siswa”**.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana penyusunan materi tentang manajemen stress yang sesuai untuk siswa ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, keterbaruan dan kelengkapan materi, 2) Bagaimana kualitas dari materi manajemen stress siswa yang dihasilkan.

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah : 1) Tersusunnya materi manajemen stress yang sesuai untuk siswa ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, keterbaruan dan kelengkapan materi, 2) Untuk mengetahui kualitas materi manajemen stress siswa yang dihasilkan.

Rasmun (2004) mengatakan bahwa pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya. Sebagian

besar individu yang mengalami ketegangan mengambil jalan pintas dengan harapan terhindar dari stres.

Lebih lanjut disebutkan bahwa stres yang berlarut-larut dan dalam intensitas yang tinggi dapat menyebabkan penyakit fisik dan mental seseorang, yang akhirnya dapat menurunkan produktivitas kerja dan buruknya hubungan interpersonal (Rasmun, 2004). Oleh sebab itu dengan memahami konsep stres, *coping* adalah penting untuk dapat membantu mengurangi efek dari stres yang ditimbulkan. Karena pada dasarnya stres tidak bisa dihilangkan dari proses kehidupan, namun juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan kematangan pribadi.

Lazarus & Folkman (dalam Faridah, 2014:274) berpendapat, bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan terjadi.

Stress adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari (Rasmun, 2004:9).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stress merupakan perasaan tidak nyaman, ketidakssuaian dan perasaan tertekan yang dialami oleh individu baik secara fisik maupun psikis sebagai respon individu terhadap penyebab ataupun pemicu stress yang mengganggu kesejahteraan seorang individu.

Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman (Friandry, 2012), *coping* adalah proses mengelola tuntutan (*internal* dan *external*) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. *Coping* dapat membantu murid beradaptasi dengan situasi stres dan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D). Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 13 Pekanbaru. Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama lebih kurang 2 bulan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII.8 di SMP Negeri 13 Pekanbaru yang berjumlah 40 orang. Menurut Sugiyono (2011) langkah-langkah penelitian dan pengembangan meliputi : Identifikasi Masalah, Pengumpulan Informasi, Penyusunan Outlet Materi, Validasi Materi, Perbaikan Desain, Uji Coba Materi, Revisi Materi, Revisi Materi Tahap Akhir. Validator terdiri dari Dosen, Guru Bimbingan dan Konseling dan juga Siswa. Adapun prosedur validasi penyusunan materi sebagai berikut: 1) Peneliti menyusun materi bimbingan berdasarkan literature, jurnal/kliping dari beberapa sumber yang berbeda, 2) Peneliti mengkonsultasikan materi yang telah disusun dengan dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II, 3) Materi yang telah selesai kemudian akan direvisi, ditelaah, dan diberikan penilaian oleh dosen, guru dan siswa , 4) Memperbaiki materi berdasarkan saran guru pamong dan rekan sejawat, 5) Mengkonsultasikan materi yang sudah direvisi dengan pembimbing I dan pembimbing II serta salah satu dosen Bimbingan Konseling sampai materi benar-benar telah siap untuk diujikan kepada siswa, 6) Uji coba materi kepada siswa, 7) Pada akhir pertemuan siswa diminta untuk memberikan penilaian sesuai dengan skala yang telah ditentukan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah: 1) Dokumentasi, Data-data yang digunakan penulis dalam penyusunan materi berasal dari: (a.) Buku, (b.) Jurnal, (c.) Laporan penelitian, 2) Skala penilaian. Skala penilaian yang digunakan adalah skala penilaian yang mirip skala likert, yaitu subjek menilai materi berdasarkan kesesuaian isi materi dengan aspek penilaian yang telah ditentukan.

Analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam penelitian, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah : 1) Skala Likert, 2) Penentuan skor jawaban, terdiri dari 5 kategori yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju, 3) Skor Ideal, 4) Rating Scale.

Dalam penelitian terhadap materi ini peneliti menggunakan skor positif yang dibuat dalam bentuk *skala penilaian atau rating scale*, dengan rumus rata-rata :

$$Me = \frac{\sum xi}{n}$$

Dimana : Me = *mean* (rata-rata)
 \sum = Epsilon (baca jumlah)
 xi = Nilai x ke I sampai ke n
n = Jumlah individu
(Sudjana, 2005)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data diperoleh gambaran seperti Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Hasil analisis validitas Materi Pengembangan Manajemen Stres oleh keseluruhan validator

No	Indikator yang Dinilai	Rata-rata Dosen (n=2)	Rata-rata Guru (n=4)	Rata-rata siswa (n=40)	Rata-Rata	Kategori
1	Kejelasan Materi	4,00	4,00	3,90	3,96	Baik
2	Sistematika Materi	4,00	4,25	3,85	4,03	Baik
3	Dukungan Gambar	3,00	4,00	4,30	3,76	Baik
4	Keterbaruan Materi	3,00	4,00	4,30	3,76	Baik
5	Kelengkapan Materi	4,00	4,75	4,35	4,36	Sangat Baik
6	Dukungan Games/Video	4,00	4,75	4,03	4,26	Sangat Baik
	Rata-rata	3,66	4,29	4,12	4,02	Baik

Sumber : Data Olahan Penelitian)

Dengan interpersi nilai Sangat Bagus =5, Bagus = 4, Cukup Baik = 3, tidak baik = 2, sangat tidak baik = 1.

Pembahasan

Sebelum ditarik kesimpulan pada penelitian ini, maka terlebih dahulu peneliti akan melakukan pembahasan berkenaan dengan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 13 Pekanbaru tentang pengembangan materi Manajemen Stres bagi siswa SMP. Berdasarkan hasil analisis data dengan memperhatikan skor ideal dan kriteria kualitas maka dapat diketahui hasil penelitian ini adalah tersusunnya materi Manajemen Stres bagi peserta didik yang sesuai untuk siswa SMP sebagaimana terlampir dalam lampiran 8, dengan kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori “Baik”. Hal ini didapatkan dari penilaian yang dilakukan oleh dosen dalam hal ini adalah pembimbing I dan pembimbing II, guru Bimbingan dan Konseling dan 40 siswa. Dari hasil kualitas tersebut maka dapat dikatakan materi Manajemen Stres bagi siswa yang telah disusun dapat menjadi bahan pertimbangan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah untuk dijadikan sebagai bahan ajar dalam pemberian layanan informasi khususnya untuk siswa SLTP/SMP sederajat.

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil analisis data diketahui aspek kelengkapan materi merupakan aspek yang memiliki rata-rata tertinggi dengan skor 4,36. Hal ini didukung dengan adanya sub-sub materi yang dibagi-bagi sehingga masing-masing sub dapat dipahami dengan mudah, menggunakan bahasa yang mudah dan sederhana serta dilengkapi juga dengan rangkuman agar siswa dapat memahami inti dari materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan Direktorat Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional (2008) yang mengatakan bahwa modul yang baik harus memiliki salah satu karakteristik penulisan modul pembelajaran yaitu berisi materi pembelajaran yang dikemas ke dalam unit-unit kecil/ spesifik sehingga memudahkan belajar secara tuntas, menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif serta memiliki rangkuman materi pembelajaran. Aspek tertinggi kedua secara keseluruhan adalah dukungan games/video dengan skor rata-rata 4,26. Muhammad Chusnul Al Fasyi (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan media video memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar di mana materi yang disajikan dengan dukungan video lebih menarik dan mudah diserap dibandingkan dengan materi yang disajikan tanpa dukungan video. Wahyu (2015) dalam penelitiannya juga menerangkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar pada mata pelajaran teknik pengelasan pada siswa SMK Negeri 3 Purbalingga melalui metode pembelajaran Kooperatif Teams Games Tournament(TGT). Artinya ada pengaruh yang signifikan antara metode pembelajaran sambil bermain dengan prestasi belajar siswa.

Sedangkan aspek dengan rata-rata terendah adalah dukungan gambar dan keterbaruan materi dengan skor rata-rata 3,76. Hal ini terjadi dikarena kurang banyaknya gambar yang dilampirkan pada setiap pertemuan sedangkan siswa telah terbiasa melihat gambar-gambar yang ditampilkan pada media sosial. Sari dan Mardiah (2015) menyatakan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media gambar terhadap aktivitas belajar siswa pada mata pelajaran IPA materi bumi dan cuaca di MI Palembang. Hal ini disebabkan karena pembelajaran menggunakan media gambar lebih mampu memberikan semangat dan fokus siswa dalam memperhatikan penjelasan dari

guru. Sedangkan keterbaruan materi mendapatkan skor rata-rata terendah dikarenakan kurang banyak rujukan jurnal. Meskipun telah ada rujukan dari jurnal internasional, namun masih perlu ditambah lagi rujukan jurnal lain untuk mendapatkan ide-ide segar ataupun pengetahuan yang baru mengenai cara mengatasi stres yang belum banyak diketahui khalayak umum. Kendati demikian kedua aspek tersebut berada pada kategori baik.

Pada materi yang dikembangkan, juga harus terdapat beberapa aspek yang mendukung proses pembelajaran, yaitu aspek kognitif, afektif serta aspek psikomotorik/konatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Hindatulatifah (2008) yang mengatakan bahwa keberhasilan proses pembelajaran bisa diukur dari seberapa jauh kompetensi yang bisa dicapai oleh siswa. Salah satu dasar ditentukannya strategi pembelajaran dan lebih lanjut dipilihnya suatu metode pembelajaran adalah tujuan pembelajaran itu sendiri. Dimana tujuan pembelajaran itu adalah meliputi domain kognisi/kecakapan intelektual, afeksi/sikap dan psikomotor/motorik.

Siswa yang mendapatkan materi tentang Manajemen Stres akan memiliki motivasi yang secara langsung akan mendorong siswa untuk segera melakukan upaya-upaya untuk melatih mengelola stres dan dapat mengaplikasikan agar berkonsentrasi dalam belajar sehingga memiliki prestasi belajar yang baik pula. Hal ini sesuai dengan pendapat Nuzulul (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa peneliti keadaan psikologis seseorang berpengaruh pada tingkah laku, hubungan antar individu dan pencapaian yang dicapai seseorang seperti pencapaian prestasi belajar pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena terganggunya kesehatan fisik akibat stres yang dialami seorang mahasiswa sehingga menyebabkan ia mudah lelah, gangguan pernafasan, sakit kepala, sulit berkonsentrasi sehingga mengganggu mahasiswa tersebut pada saat proses belajar atau ujian sehingga menyebabkan prestasi belajar mahasiswa tersebut tidak maksimal. Mahasiswa dengan perolehan prestasi belajar yang baik maka stres yang dialami juga pada tingkat yang lebih rendah.

Namun demikian, pada pelaksanaan dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling masih terdapat hambatan dalam menyampaikan materi Manajemen Stres yang telah dikembangkan. Hal ini didasarkan bahwa pada setiap materi yang telah disusun, terdapat beberapa video yang harus ditampilkan dengan menggunakan media seperti laptop dan *proyektor*. Namun, tidak semua guru bimbingan konseling dan sekolah memiliki sarana yang cukup sehingga ini akan menjadi kesulitan bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah. Padahal pembelajaran yang berbasis multimedia dengan menggunakan laptop atau *proyektor* serta media lainnya akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Mualimul (2016) yang mengatakan bahwa siswa lebih termotivasi dan lebih baik prestasi belajarnya jika pembelajaran menggunakan multimedia komputer dari pada metode konvensional.

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa materi Manajemen Stres bagi siswa yang telah disusun dapat digunakan sebagai materi oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk dijadikan sebagai bahan ajar dalam pemberian layanan informasi untuk siswa SLTP/SMP sederajat.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan pengumpulan data validasi yang telah dilakukan mengenai pengembangan materi manajemen stres siswa didapatkan bahwa : (1) Materi yang dihasilkan adalah materi manajemen stres yang sesuai untuk siswa SMP, (2) Kualitas materi yang dihasilkan berada pada kategori “Baik” dengan aspek penilaian tertinggi adalah aspek kelengkapan materi dengan kategori sangat baik dan aspek dengan penilaian terendah adalah aspek dukungan gambar dan aspek keterbaruan materi dengan kategori baik.

Rekomendasi

Adapun Rekomendasi dari penulis adalah:

1. Materi ini dapat dikembangkan lagi oleh guru Bimbingan dan Konseling sehingga bisa digunakan sebagai bahan ajar bagi siswa kelas VIII SMP.
2. Materi ini dapat disosialisasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam acara pertemuan guru-guru semisal Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK), Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), Kelompok Kerja Guru (KKG) dan lain sebagainya
3. Materi ini dapat dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti lain dalam lingkup yang lebih luas sehingga materi ini lebih lengkap dan lebih baik.
4. Pada peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan teori yang lebih berkaitan dengan layanan dalam bimbingan dan konseling karena pada penelitian ini materi masih sangat umum.
5. Pada peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperinci validator yang memvalidasi materi yang disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Faridah Nurmaliah. 2014. *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. Jurnal Pendidikan Humaniora 2(3): 273-282. Konselor SMA Laboratorium UM.
- Fariyuni Lilitoly dan Nurfitria Swastiningsih. 2014. *Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage*. EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi 2(2), ISSN : 2303-114X

- Friandry W Thoomaszen dan Murtini. 2012. *Manajemen stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama*. HUMANITAS 11(2):79-92 ISSN: 1693-7236. Sekolah Tinggi Agama Kristen Negeri (STAKN)SiriNam S.Khalsa. 2008. *Pengajaran & Disiplin Harga Diri*. PT Indeks. Jakarta.
- Hindatulatifah.2008. *Ranah-ranah pembelajaran dan implikasinya dalam pendidikan agama islam*. Jurnal Pendidikan agama Islam.V(1).Yogyakarta.digilib.uin-suka.ac.id (diakses 15 Mei 2017)
- Mualimul Huda. 2016. *Pebelajaran Berbasis Multimedia dan Pembelajaran Konvensional: (Studi Komparasi di MTs Al-Muttaqin Plemahan Kediri)*. Jurnal Penelitian, 10(1), Februari 2016 (diakses 16 Mei 2017)
- Muhammad Chusnul Al Fasyi.2015. *Pengaruh Penggunaan Media Video Terhadap Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iv Sd Negeri Ngoto Bantul Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar.16(4). FIP UNY.Yogyakarta. journal.student.uny.ac.id (diakses 14 Mei 2017)
- Nansar., Abd. Munir & Nurwahyuni. 2016. *Efektivitas Layanan Informasi Manajemen Stress Dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa Kelas VIII B Smp Negeri 3 Pasangkayu*. Jurnal Konseling & Psikoedukasi 1(1) ISSN: 2502 – 4000
- Nuzulul Rahi. 2013. *Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA 2011/2012*. Jurnal Iliah STIKes U'Budiyah 2(1), Maret 2013 (diakses 16 Mei 2017)
- Qurrotun Ayu. Sumbodo Prabowo. Dewi Setyorini. 2013. *Efektivitas Terapi Relaksasi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Bagian Penjualan pt. Sinar Sosro Semarang*. **Prediksi**, Kajian Ilmiah Psikologi 2(1):58-61. Januari - Juni 2013.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Sagung Seto. Jakarta.
- Sari Embun dan Mardiah Astuti. *Pengaruh Penggunaan Media gambar terhadap Aktivitas Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA materi Bumi dan Cuaca di Madrasah Ibtidaiyah Najahiyah Palembang*. 1 Januari 2015. (diakses 12 Juni 2016). <http://jurnal.radenfatah.ac.id>
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung.

Sugiyono. 2011. *Statistika untuk Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.

Wahyu Nur Musyafa. 2015. *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Teams Games Touramet (TGT) Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Teknik Pengelasan di SMK Negeri 3 Purbalingga*. Skripsi dipublikasikan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta <http://eprints.uny.ac.id> (diakses 16 Mei 2017)

Lampiran Materi

MANAJEMEN STRES

Oleh : Dyah Ayu Nurani

NIM : 1305123123

POKOK PEMBAHASAN

- 1. Stres**
- 2. Penggolongan Stres**
- 3. Gejala Stres**
- 4. Faktor Penyebab Stres (Stressor)**
- 5. Manajemen Stres**

Stres

Stres dapat diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi. Diartikan juga reaksi fisik yang dirasakan tidak nyaman sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam keselamatan dirinya, merusak harga dirinya, menggagalkan keinginan atau kebutuhannya.

Lazarus & Folkman (1984) (Faridah, 2014:274) berpendapat, bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan terjadi.

Stress merupakan perasaan tidak nyaman, ketidaksesuaian dan perasaan tertekan yang dialami oleh individu baik secara fisik maupun psikis sebagai respon individu terhadap penyebab ataupun pemicu stress yang mengganggu kesejahteraan seorang individu.

Penggolongan Stres

Schafer (2000) (Mahargyantari, 2009) membagi stres menjadi tiga jenis, yaitu:

1. *Neustress*, merupakan jenis stres yang netral dan tidak merugikan.
2. *Distress*, terjadi pada saat tuntutan terlalu besar atau terlalu kecil. Simtom distress dapat berupa kurangnya daya konsentrasi, tangan gemetar, sakit punggung, cemas, gugup, depresi, mudah marah, mempercepat cara bicara.

3. *Positive stress*, adalah jenis stres yang dapat membantu untuk mengerjakan hal-hal tertentu, misalnya *positive stress* membantu mendorong seseorang untuk mengerjakan suatu tugas dalam waktu yang terbatas.

Gejala Stres

Gejala-gejala stres yang biasanya timbul menurut Robbins (2001) (Mahargyantari, 2009) dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

1. Gejala fisiologis, stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan laju detak jantung dan pernapasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, serta menyebabkan serangan jantung.
2. Gejala psikologis, stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres muncul dalam keadaan psikologis lain, misalnya: ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda; dan,
3. Gejala perilaku, Gejala stres yang dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi, dan tingkat keluarnya karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok dan konsumsi alkohol, bicara cepat, gelisah dan gangguan tidur.

Sementara Kozier, et al (1989)(Rasmun, 2004) mengemukakan bahwa gejala atau gambaran psikologis individu yang mengalami stres antara lain:

- a. Kecemasan
- b. Marah

Faktor Penyebab Stres (Stressor)

Stressor adalah variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres, datangnya stressor dapat sendiri sendiri atau dapat pula bersamaan. Selye mengembangkan konsep yang lebih spesifik tentang reaksi manusia terhadap stressor, yang dinamakan **GAS (General Adaptation Syndrome)**, yaitu mekanisme respon tipikal tubuh dalam merespon rasa sakit, ancaman dan stressor lainnya. Terdapat tiga fase dalam model GAS (Gerald, 2006:274). (1) pada fase pertama, yaitu reaksi alarm (*alarm reaction*), yang terjadi ketika organisme merasakan adanya ancaman, (2) pada fase kedua, resistensi (*resistance*), yang terjadi apabila stress itu berkelanjutan, (3) fase ketiga, yaitu suatu tahap kelelahan (*exhaustion*) yang amat sangat, dan organisme mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki (Gerald, 2006:274).

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual (Rasmun, 2004). Terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis, contohnya:

- a. Stressor biologik dapat berupa mikroba, bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan, misalnya: tumbuhnya jerawat (*acne*), demam, digigit binatang, dll, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.
- b. Stressor fisik dapat berupa perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan, dll.

- c. Stressor kimia, dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetik dan lain lain.
- d. Stressor sosial psikologik, yaitu labeling (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan.
- e. Stressor spiritual yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan.

Manajemen Stres

Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman (Friandry, 2012), *coping* adalah proses mengelola tuntutan (*internal* dan *external*) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. *Coping* dapat membantu murid beradaptasi dengan situasi stres dan kecemasan. *Coping* juga melibatkan murid untuk berubah secara kognitif dan perilaku sebagai upaya untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal.

1. Mengatasi Stres menurut Wallace

Wallace (2007) menyebutkan beberapa cara menghadapi stres, yaitu :

a. *Cognitive restructuring*,

Cognitive restructuring, yaitu dengan mengubah cara berpikir negative menjadi positif. Hal ini dapat dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan. Pikiran-pikiran negatif yang seringkali muncul dapat menyebabkan stres, cemas maupun depresi obsesif. Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Berpikir positif dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif dan dapat menurunkan tekanan yang sedang dialami.

b. *Journal writing*,

Journal writing, yaitu menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar. Jurnal dapat ditulis secara periodik tiga kali seminggu, dengan durasi waktu 20 menit dalam situasi yang memungkinkan penuangan secara optimal (suasana tenang, tidak diinterupsi kegiatan lain).

c. *Time management*

Time management, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.

d. *Relaxation technique*

Relaxation technique, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernapas diaphragmatic.

2. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat akan berdampak pada kesehatan psikologis individu, seperti meningkatkan *mood* dan perasaan senang yang berdampak pada tubuh.

3. Mendengarkan musik

Terapi musik dapat digunakan dalam lingkup klinis, pendidikan, dan sosial bagi klien atau pasien yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan psikologis (Mahargyantari, 2009:107).

4. Humoris

Orang yang senang humor (humoris) cenderung lebih toleran dalam menghadapi situasi stress dari pada orang yang tidak senang humor (misalnya saja orang yang bersikap kaku, dingin, pemurung, atau pemaarah). Ketawa dapat berfungsi sebagai upaya untuk menilai kembali situasi stress dengan cara yang kurang mengancam dan dapat melepaskan emosi-emosi negatif yang terpendam (seperti perasaan marah).

5. Sabar, Shalat, Doa dan Dzikir

Sabar dan Shalat. Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Manusia yang sabar akan mampu menghadapi penyebab stres yang muncul. Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala bentuk kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita singkirkan ketika shalat secara khusyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari faktor penyebab stres yang dihadapi. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali.