

STRESS SEKOLAH PESERTA DIDIK PADA FASE PERKEMBANGAN DASAR

(Analisis Kebutuhan Perkembangan)

*Addahri Hafidz Awlawi**

STAIN GAJAH PUTIH TAKENGEON ACEH TENGAH

ABSTRACT

Today's digital era, with the rapid technological development so that global competition is increasing, the competition has an impact on changes in the mindset and desires of parents towards their children. Educational orientation has been oriented towards getting a workspace rather than developing children's character. The implementation of education since the early stages of education is implemented to understand life and the tasks of life's demands make children experience stress during their development.

school is a learning place starting from kindergarten to Higher Education. Studying in kindergarten by studying in elementary school is certainly different, studying in elementary school is certainly different from junior high school and so on, at every stage of the school, children should get an education that suits their needs and is in accordance with their development. But because of the demands of the curriculum and the demands of parents, the child is forced to swallow immediately without being considered the impact on the psychological development of the child. various demands will create stress at the age of the child's basic development so that it has an impact on subsequent development.

PENDAHULUAN

Pada saat ini pendidikan mengalami transformasi yang luar biasa. Berbagai metode dan pendekatan dikembangkan sebagai bentuk upaya mengeksplorasi kemampuan peserta didik.

Pengeksplorasian dimulai secara mereka duduk di bangku sekolah dasar atau madrasah ibtidayah. Asumsi yang berkembang bahwa di usia sekolah dasar inilah yang akan menentukan bagaimana perkembangan-perkembangan peserta didik selanjutnya.

Institusi pemerintah dan lembaga-lembaga yang berwenang mengeluarkan berbagai macam kebijakan untuk mengstimulus kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik. Mulai dari waktu yang ditambah dengan kegiatan diluar jam efektif belajar, tugas-tugas pekerjaan rumah yang dibebankan kepada anak, sampai kepada pengerjaan keterampilan yang sesuai dengan tuntutan standar kompetensi dan pemenuhan kompetensi dasar mata pelajaran dan berbagai macam hafalan yang wajib disetor sesuai waktu yang telah ditentukan.

Setiap harinya anak akan dibebani oleh berbagai macam buku pelajaran yang harus dibawa setiap harinya dengan rasionalisasi bahwa dengan berbagai buku pelajaran yang banyak dibawa setiap harinya akan melatih kedisiplinan anak.

Padatnya intensitas belajar di sekolah dan pekerjaan sekolah yang dikerjakan di rumah, secara tidak langsung akan memangkas waktu-waktu senggang anak untuk bermain dan bersosialisasi terhadap lingkungan sekitarnya. Anak akan disibukan dengan berbagai macam rutinitas yang anak sendiri di usia sekolah dasar belum mampu untuk menginterpretasikan apa dan bagaimana tugas itu untuk kehidupannya.

Dengan berbagai macam tekanan dan kesibukan yang dialami oleh peserta didik, sementara tempo perkembangannya belum memasuki ritme yang tepat maka hal ini akan sangat memungkinkan anak mengalami stress dan masalah-masalah perkembangan selanjutnya.

HUKUM –HUKUM PERKEMBANGAN

Hukum perkembangan merupakan aturan-aturan yang berlaku dalam perkembangan, dimana manusia mengalami perkembangan yang berlangsung secara berangsur-angsur, perlahan tapi pasti, menjalani berbagai fase dan ada kalanya diselingi oleh krisis

yang datangnya pada waktu-waktu tertentu. Proses perkembangan yang berkesinambungan, beraturan, bergelombang naik dan turun, yang berjalan dengan kelajuan cepat maupun lambat, semuanya itu menunjukkan bahwa perkembangan mengikuti patokan-patokan atau tunduk kepada hukum-hukum tertentu.

1. Hukum Kesatuan Organik

Menurut Hukum ini anak adalah satu kesatuan organik, bukan suatu penjumlahan atau suatu kumpulan unsur yang berdiri sendiri. **Pernyataan** –pernyataan psikis satu sama lain saling bersangkutan-paut, pengaruh-mempengaruhi dan merupakan suatu keseluruhan pertumbuhan dan perkembangan adalah diferensiasi atau pengkhususan dari totalitas pada unsur-unsur atau bagian dari baru, bukan kombinasi dari unsur-unsur atau bukan suatu kumpulan dari bagian-bagian.

Daya dan fungsi jiwa tidaklah berkembang satu demi satu atau terlepas dari satu sama lain, melainkan saling bersangkutan paut. Misalnya ingatan tidak berkembang dan maju sendiri tanpa hubungan dan sangkut paut dengan pengamatan dan perhatian.

2. Hukum Tempo Perkembangan

Menurut hukum ini, setiap anak mempunyai tempo kecepatan perkembangan sendiri-sendiri. Artinya, ada anak yang mengalami perkembangan cepat, sedang dan ada pula yang lambat. Adanya hukum tempo perkembangan ini, seharusnya orang tua tidak perlu merasa kecewa apabila anaknya mengalami perkembangan yang lambat dibandingkan dengan anak tetangga. Tempo perkembangan seorang anak sebenarnya dapat diubah (dipercepat) sedikit, tetapi tidak dapat dipaksakan. Misalnya ada orang tua yang menganggap dirinya bijaksana, dengan berusaha mengajari anaknya yang belum bersekolah membaca, menulis dan berhitung. Kemudian, ketika anaknya sudah masuk sekolah tidak diberikan kesempatan untuk bermain-main karena harus senantiasa belajar. Tindakan demikian dapat mempercepat perkembangan akal anak itu, tetapi tindakan orang tua tersebut sebenarnya tidak tepat meskipun dari tindakan tersebut tidak menyebabkan anak menderita apapun, tetapi keadaan itu berarti bahwa anak itu mencapai puncak perkembangan lebih dahulu daripada teman-teman sebayanya. Ia telah melaju terlalu cepat dan biasanya

perkembangan kejiwaan yang luar biasa itu akan mengganggu kesehatan badan.

Menurut hukum tempo perkembangan tidak ada orang di dunia ini yang dapat melebihi puncak perkembangan yang sudah ditetapkan dalam pembawaannya.

3. Hukum Irama (ritme) Perkembangan

Disamping memiliki tempo, perkembangan juga berlangsung sesuai dengan iramanya. Hukum irama berlaku untuk setiap manusia. Baik perkembangan jasmani maupun perkembangan rohani tidak selalu diamali perlahan-lahan dengan urutan-urutan yang teratur, melainkan dialami perlahan-lahan dengan urutan-urutan yang teratur, melainkan merupakan gelombang-gelombang besar dan kecil yang silih berganti.

Sehubungan dengan perkembangan cepat atau lambat ini, anak dapat dibedakan atas tiga golongan, yaitu :

- a. Anak yang tidak menunjukkan perkembangan yang cepat ataupun terhambat, melainkan perkembangannya berlangsung mendatar dan maju secara berangsur-angsur. Semuanya berlangsung dengan tenang, masa yang satu disambung oleh masa

berikutnya dengan tidak menunjukkan peralihan yang nyata.

b. Anak yang cepat sekali berkembang pada waktu kecilnya, tetapi sesudah besar kecepatan perkembangannya semakin berkurang sehingga akhirnya berhenti sama sekali.

c. Anak yang lambat laju perkembangannya pada waktu kecil, tetapi semakin besar (lama) semakin bertambah cepat kemajuannya.

4. Hukum Mempertahankan dan Mengembangkan Diri

Dalam diri anak terdapat hasrat dasar untuk mempertahankan dan mengembangkan diri. Hasrat mempertahankan diri terlihat dalam bentuk-bentuk nafsu makan dan minum, menjaga keselamatan diri. Sedangkan hasrat mengembangkan diri terlihat dalam bentuk hasrat ingin tahu, mengenal lingkungan, ingin bergerak, kegiatan bermain-main, dan sebagainya.

Hasrat-hasrat dasar ini dapat mengembangkan pembawaan jasmani (urat-urat, syarat, kaki tangan, kepala dan lain-lain) serta pembawaan rohani (fantasi, kehendak, pikiran, peraaan dan lain-lain).

Maka menurut hukum ini jika di komparasikan dengan situasional yang ada saat unu, maka perkembangan yang dipaksakan akan melahirkan pertahan diri yang tinggi, menyebabkan anak akan pergi dan membentuk pertahanan diri yang sulit untuk ditembus oleh orang lain.

“ STRESS SEKOLAH ”

1. Konsep Stres Sekolah

Istilah stres pada umumnya dalam kehidupan masyarakat diasumsikan sebagai perilaku yang abnormal atau diluar kondisi normal. Bentuk tingkah laku stres beranekaragam, mulai dari menjauh dari keramaian, berbicara sendiri, kecemasan yang berlebihan dan sebagainya.

Menurut J. E MC Grath stress diartikan ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon yang dimiliki, karena kegagalan sejalan dengan adanya tuntutan yang tinggi dimana tuntutan tersebut memiliki konsekuensi penting.

Namun istilah Stress sekolah merupakan istilah yang relatif baru. Istilah *School Stess* oleh para ahli psikologi di adaptasi dari konsep organizational stress atau job stress, yakni stres yang dialami individu

akibat tuntutan organisasi atau tuntutan pekerjaannya. Kemudian para peneliti berusaha mengembangkan sebuah konsep yang secara khusus menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa akibat tuntutan sekolahnya, yakni *School Stress*

Selanjutnya Desmita mendefinisikan stress sekolah (*School Stress*) sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.

Verma dkk mendefinisikan stres sekolah sebagai *School Demands* (tuntutan sekolah) yaitu stres siswa (*Student Stress*) yang bersumber dari tuntutan sekolah (*School Demands*). Tuntutan sekolah yang dimaksud adalah lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah (*Schoolwork demands*) dan tuntutan dari guru-guru (*The Demands of Tutors*).

Stress sekolah menurut Selye mengacu pada penyesuaian fisiologi dan psikologi tubuh terhadap tuntutan yang dibebankan baik oleh diri sendiri

atau orang lain yang dianggap memberatkan siswa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Stress Sekolah merupakan kondisi ketidakmampuan anak mengikuti tuntutan –tuntutan tugas dari sekolah mulai tugas di sekolah sampai kepada tugas yang dikerjakan di rumah menyebabkan anak mengalami perubahan tingkahlaku, semangat dan motivasi serta emosional dalam belajar.

2. Sumber Stres Sekolah.

Melihat dari definisi jelas bahwa sumber stres sekolah berasal dari berbagai tuntutan sekolah. Sekolah merupakan sebuah sistem sosial (*Social System*) dengan struktur organisasi yang kompleks. Bahkan, Arend secara tegas mengatakan bahwa sekolah dalam banyak hal memiliki kesamaan dengan organisasi-organisasi yang ada dalam masyarakat.

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

penyesuaian akademik dan sosial siswa. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stres.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa stres yang dialami oleh siswa bersumber dari berbagai tuntutan sekolah (*School Demands*). Desmita mengidentifikasi adanya empat tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber stres bagi siswa, yaitu *physical demands*, *task demands*, *role demands*, dan *interpersonal demands*.

a. Physical Demands (tuntutan fisik)

Physical Demands adalah stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya stres siswa ini meliputi : keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, perlengkapan atau sarana/prasarana penunjang pendidikan atau daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan penjagaan sekolah dan sebagainya.

Lingkungan yang baru akan menciptakan suasana baru yang bisa saja lingkungan itu tidak

sepenuhnya dapat langsung diadaptasi oleh anak. Penyelenggaraan MOS (masa orientasi Siswa) sejati adalah upaya mengenalkan dan mengikutkan anak menjadi bagian dari sekolah sehingga stres sekolah dapat dihindari. Namun pada kenyataannya MOS yang diselenggarakan oleh sekolah tidak sepenuhnya di pegang oleh guru, namun diserahkan kepada organisasi yang ada di sekolah, sehingga masa MOS dapat menyebabkan terjadinya stres sekolah. Hal ini disebabkan senioritas akan memungkinkan munculnya tekanan-tekanan lain kepada anak untuk berfikir ulang mengikuti sekolah.

b. Task Demands (tuntutan tugas)

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 tuntutan tugas meliputi tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (*Class Work*) dan di rumah (*School work/Home Work*), mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan

kuruikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, penilaian, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Tugas-tugas pelajaran merupakan aktivitas umum yang harus dilakukan oleh siswa sekolah di hampir semua negara, meskipun dengan frekuensi dan porsi penggunaan waktu yang berbeda-beda remaja yang asia timur, seperti Jepang, Korea dan Cina menghabiskan lebih banyak porsi waktu mereka untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah dan sangat sedikit waktu yang mereka gunakan untuk bersenang-senang, dibandingkan remaja di Amerika dan Eropa (Fulligni&Stevenson, 1995, Leone&Richard, 1989, Alsaker&Flammer, 1999).

Penelitian Verma, Sharma dan Larson (2002) menunjukkan bahwa remaja India rata-rata menghabiskan sepertiga waktu mereka untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, lebih dari setengah waktu itu tersita untuk mengerjakan tugas-tugas di sekolah atau *Classwork*, dan selama 2 jam setiap harinya dipergunakan untuk mengerjakan

tugas-tugas di rumah atau *homerwork* (PR).

Tuntutan tugas sekolah yang diberikan kepada siswa, tidaklah sertamerta berdampak negatif, karena bagaimanapun tugas harus dimiliki oleh anak sebagai sarana untuk mengulang, memahami materi-materi yang diperoleh. Tugas disekolah sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun disisi lain tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan.

Munculnya perasaan tertekan dan kecemasan disebabkan banyak faktor, mulai dari pemberian tugas tidak hanya satu mata pelajaran, tetapi hampir setiap mata pelajaran memberikan tugas baik tugas sekolah maupun tugas dirumah. Pemberian tugas disamaratakan setiap anak, dengan asumsi setiap anak pasti sanggup mengerjakan, sehingga guru tidak melakukan *Need Assasement* siswa. Pemberian tugas tidak diawali dengan mencegah kemungkinan munculnya permasalahan. Pemberian tugas adalah pemberian tugas, seperti BOS memberikan tugas kepada bawahan dan

hukumnya wajib untuk diselesaikan.

c. *Role Demands* (tuntutan Peran)

Dimensi ketiga dari stressor di sekolah adalah berhubungan dengan peran yang dipikul oleh siswa. Sebagai sebuah organisasi, sekolah memiliki struktur organisasi yang terdiri dari beberapa posisi yang ditempati oleh guru, karyawan, penjaga sekolah, dan sebagai siswa. Semoga anggota organisasi sekolah diharapkan memenuhi kewajiban-kewajiban yang telah ditetapkan sesuai dengan posisinya masing-masing. Apabila seseorang menduduki suatu posisi, maka hal ini secara otomatis menjadi suatu peran. Posisi tidak akan menjadi suatu peran, kecuali bila seseorang menduduki posisi yang dirumuskan menurut harapan-harapan anggota lain dan individu itu sendiri.

Tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah (kepala sekolah, guru-guru, dan pegawai) serta oleh orang tua dan masyarakat kepada siswa, seperti harapan memiliki nilai yang bagus, mempertahankan

nam baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, harapan berpartisipasi dalam memajukan kehidupan masyarakat, menguasai keterampilan yang dibutuhkan 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 tersebut.

d. *Interpersonal Demands* (tuntutan personal)

Dimensi yang keempat adalah tuntutan interpersonal. Di lingkungan sekolah, siswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademis yang tinggi, melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Bahkan keberhasilan siswa di sekolah banyak ditentukan oleh kemampuannya mengelola interaksi sosial.

3. Faktor –faktor yang mempengaruhi Stress di Sekolah.

a. Variabel dalam diri Individu

Variabel dalam diri individu meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, tempramen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudyaaan, dan status ekonomi

b. Karakteristik Kepribadian

Karakteristik kepribadian meliputi *intovert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan dan ketahanan

c. Variable Sosial Kognitif

Variabel sosial- kognitif meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

d. Hubungan dengan lingkungan Sosial

Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal

e. Strategi Coping

Strategi *coping* merupakan rangkaian yang melibatkan unsur – unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari –hari dann sumber stress yang meyangkut

tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Philikps menyebutkan bahwa faktor penyebab siswa di sekolah mengalami stress maupun kecemasan dintaranya adalah adanya penolakan oleh orang lain, ujian sekolah, harapan yang tinggi dari orang lalin di sekitarnya, dan sensasi terkait reaksi stress itu sendiri.

Dampak Stres sekolah

Sering kita melihat melihat fenomena di tengah masyarakat yang terjadi pada anak misalnya anak dari usia 5 tahun sampai masuk sekolah dasar memiliki prestasi dan semangat akademik yang baik. Anak memiliki motivasi belajar yang tinggi dan memiliki daya belajar yang luar biasa, namun ketika memasuki sekolah mengengah terjadi perubahan yang signifikan seperti prestasi yang menurun, susah untuk belajar, dan surutnya motivasi belajar dalam diri anak.

fenomena di atas merupakan dampak tidak langsung yang terjadi ketika anak mengalami stress sekolah pada usia perkembangan dasar.

Meletakan konsep –konsep dasar tentang kehidupan mulai dari belajar sampai mempertahankan

kehidupan merupakan hal yang penting, namun apabila penerapannya salah maka akan berdampak kepada perkembangan anak selanjutnya.

4. Upaya Mengatasi Stress Sekolah Peserta Didik

Stres sekolah yang terjadi pada peserta didik dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, pada situasi ini tidak bisa menyalahkan salah satu pihak atau memperdebatkan siapa yang salah karena stress merupakan situasi yang holistik, menyeluruh dan berkorelasi dengan semua lingkungan yang ada di lingkungan anak.

a. Menciptakan Iklim sekolah yang kondusif

Menciptakan iklim sekolah (*School climate*) yang baik adalah situasi atau suasana yang muncul dan hubungan antara kepala sekolah dengan guru, guru dengan guru, guru dengan siswa, dan antar siswa itu sendiri. hal tersebut dapat mempengaruhi sikap (*attitude*), kepercayaan (*Beliefs*), nilai (*value*), motivasi (*motivation*), dan prestasi siswa yang terlihat di sekolah. karena salah satu penyebab stress di sekolah adalah tuntutan interpersonal maka pihak sekolah disarankan agar mampu menciptakan iklim sekolah yang

sehat, menyenangkan dan memberikan kenyamanan tersendiri di sekolah sehingga dapat melakukan interaksi dengan baik di fase perkembangan.

Menciptakan iklim sekolah bukan berarti mengurangi kegiatan yang positif di sekolah atau hanya mengubah suasana sekolah yang ramah akan anak, tetapi menciptakan iklim sekolah merupakan cara – cara belajar menjadi suasana yang lebih rileks namun produktif dan bebas tekanan. artinya anak akan menjadi individu yang mampu menciptakan iklim sekolah yang kondusif dengan garis –garis pembelajaran yang sudah dirumuskan oleh guru dan sekolah.

Misalnya apabila anak diberikan tugas setelah mereka pulang dari sekolah anak sudah mulai tidak diberikan tugas dirumah, melainkan menyelesaikan pekerjaan mereka di sekolah. kemudian apabila anak di perintahkan untuk belajar di kelas dan menyelesaikan tugas –tugas mereka di kelas, anak sudah difasilitasi alternatif lain seperti fasilitas di luar ruangan, misalnya perpustakaan pohon yang ada di lingkungan sekolah beserta wifi dan media lain yang menunjang

anak untuk menyelesaikan tugas – tugas mereka yang lebih nyaman dan membuat anak bebas tekanan.

Kemudian guru –guru yang piket diberikan tugas untuk mendampingi anak –anak yang mengerjakan tugas diluar selain guru yang sedang mengajar, layaknya seorang Pramugari di pesawat yang membantu, menjawab dan mendampingi penumpang di pesawat.

b. Membangun Kerjasama antara Murid, Guru dan Orang Tua

Kerjasama antara murid, guru dan orang tua, merupakan bentuk dukungan sosial yang harus diberikan kepada anak yang mengalami stress sekolah.

Johnson dan Johnson menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari orang –orang –orang penting yang dekat (*Significant Others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan. Orang – orang yang penting dan dekat diantaranya adalah keberadaan orang lain seperti orangtua, sahabat, kerabat, teman dan lainnya membuat individu merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah dihadapinya. Taylor menyatakan dukungan sosial bisa

bersumber dari pasangan atau *partner*, anggota keluarga, kawan, kontak sosial dan masyarakat, teman sekelompok, komunitas *religi* dan teman kerja saat ditempat kerja.

Goldberger& Breznitz berpendapat bahwa sumber dukungan sosial adalah orang tua, saudara kandung, anak –anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan sekerja, atau juga dari tetangga.

Oleh karena itu sangat penting membangun kerjasama antara siswa dengan guru, siswa dengan orang tua, orangtua dengan guru dan seterusnya untuk menghindari hal – hal yang memungkinkan terjadinya stress pada anak.

Kerjasama dimaksudkan untuk memberikan dukungan, mendengarkan keluhan, membagikan pengalaman, dan mengajarkan anak untuk hidup damai dengan lingkungan, sehingga setiap permasalahan yang terjadi dapat ditemukan solusinya.

c. Membentuk Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Unit pelayanan bimbingan konseling merupakan unit yang penting dalam menangani permasalahan peserta didik.

permasalahan stress yang dialami oleh siswa merupakan bagian dari tugas penting yang harus diselesaikan oleh praktisi bimbingan konseling yaitu konselor. Konselor sebagai tenaga ahli dibidang konseling merupakan aktor yang berperan sebagai mediator untuk memberikan pelayanan dan penyelesaian masalah khususnya masalah stress sekolah.

Unit pelayanan bimbingan dan konseling memiliki peran dan fungsi yang sistemik yaitu saling berkaitan satu sama lain antara komponen sekolah, siswa, dan orang tua serta guru. Unit pelayanan bimbingan konseling terdiri dari Kepala sekolah sebagai pengambil kebijakan, Wali kelas sebagai orangtua di kelas masing –masing yang dapat berkomunikasi secara keseluruhan, guru sebagai penilai perkembangan dan permasalahan peserta didik, dan orangtua sebagai cctv atau perekam semua kegiatan anak di luar sekolah, dapat berkontribusi memberikan data yang akurat kepada konselor untuk bahan analisis pengambil tindakan dan penentuan layanan konseling yang tepat. oleh karena unit pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah seyogyanya dapat dikembangkan dan difungsikan secara optimal.

KESIMPULAN

Stress sekolah merupakan sebuah kondisi dimana anak –anak tidak siap menerima segala sesuatu yang mereka anggap baru, mulai dari tuntutan tugas di sekolah, tuntutan berprestasi dari rumah, sampai kepada kebutuhan sosial yang menuntut mereka untuk ikut dan berpartisipasi bersama teman –temannya. ketidaksiapan anak akan membuat anak mengalami masalah psikologis. Anak akan mengalami tekanan- tekanan sehingga anak sulit untuk berinteraksi dan mengikuti semua kegiatan yang ada di sekolah.

Dampak stress sekolah bagi anak sangat mempengaruhi perkembangan anak di masa yang akan datang. Penurunan semangat belajar dan prestasi merupakan hal yang paling dekat dirasakan apabila anak mengalami stress sekolah.

Langkah –langkah untuk membantu anak keluar dari kondisi stress adalah dengan menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif, dengan dukungan dari orangtua, guru dan lingkungan sekitar, serta memberdayakan unit pelayanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah apabila belum ada, maka hendaknya segera didirikan mengingat kebutuhan anak bukan hanya sebatas kognitif, tetapi kebutuhan psikologis merupakan hal yang sangat penting.

Endnote

- ¹Aliah, B.Purwakania Hasan. 2006. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta; PT Raja Grafindo Persada,
- ²Elizabeth, B.Hurlock. 1999. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta, Erlangga.
- ³H. Uyu wahyudin dan Mubiar Agustin.2012. *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini*,Bandung.Reflika Adiatama.
- ⁴Jeanne, Ellis Ormrod. 2009. *Edisi Keenam Psikologi Pendidikan-Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta;Erlangga.
- ⁵Muhaimin. 2012.*Paradigma Pendidikan Islam,Upaya Mengaktifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*.Bandung;PT Remaja Rosdakarya.
- ⁶Tatang, S. 2012. *ilmu Pendidikan*. Bandung. Pustaka Setia Bandung.
- ⁷Windisyah, Putra. 2012. *Menghadirkan Lembaga PAUD IDEAL di Indonesia*.Takengon. CV Multi Pressindo dan STAIN Gajah Putih Press.
- ⁸Yudrij, Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta;PT Kharisma Putra Utama.