

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah.

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia. Setiap bentuk aspek kehidupan manusia yang sedang membangun banyak ditentukan oleh kemajuan pendidikan. (Hikmawati, 2010:1) menyebutkan bahwa bimbingan merupakan program dari pendidikan dan program ini ditujukan untuk membantu mengoptimalkan perkembangan siswa. Selanjutnya (Nurihsan, 2009:19) menyatakan bahwa layanan informasi merupakan layanan memberi informasi yang dibutuhkan oleh individu. Tujuan layanan ini adalah agar individu memiliki pengetahuan atau informasi yang memadai, baik tentang dirinya maupun tentang lingkungannya.

Sebagaimana telah kita ketahui bersama bahwa guru BK adalah termasuk salah satu tenaga pendidik yang bertugas untuk memberikan bimbingan dan konseling terhadap peserta didiknya. Salah satu bentuk bimbingan yang lebih spesifik adalah layanan informasi. Layanan informasi memegang peranan penting di dalam memberikan berbagai macam pemahaman kepada para peserta didik. Salah satunya adalah tentang kemampuan mengendalikan stress.

Mengingat kualitas manusia yang dihasilkan oleh pendidikan merupakan andalan bagi tercapainya tujuan pendidikan nasional, maka layanan informasi di dalam BK dapat membantu terwujudnya tujuan pendidikan nasional tersebut. Karena di saat memberikan layanan informasi di dalam kelas, seorang guru BK harus mampu menyampaikan berbagai informasi yang memang diperlukan oleh para peserta didik. Baik informasi

dari segi sosial,pribadi,belajar,maupun karir. Yang tak kalah penting adalah informasi tentang bagaimana cara mengendalikan stres. Karna mengingat di zaman sekarang tidak ada manusia yang tidak memiliki masalah, termasuk juga para peserta didik kita baik yang duduk di bangku SMP maupun SMA.

(James manktelow, 2007:14) menyatakan bahwa stres terbentuk dari berbagai hal. Stres adalah kumpulan hasil, respon, jalan, dan pengalaman yang berkaitan, yang di sebabkan oleh berbagai stresor atau peristiwa yang menyebabkan stres. Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang di alami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang.

Didalam dunia pendidikan sendiri, seringkali kita temukan di sekolah-sekolah, murid-murid yang mengalami stres. Stres tersebut banyak dipengaruhi oleh berbagai hal. Misalnya stres karna memiliki masalah keluarga, stres karna memiliki masalah dengan teman satu kelas, stres karna tidak dapat menguasai mata pelajaran tertentu. Dan tentunya masih banyak hal-hal yang bisa membuat para peserta didik mengalami stres.

Seperti yang dilansir media online TEMPO, MINGGU 3 MEI 2015 yang menyebutkan bahwa ketika menjelang ujian nasional maka akan banyak siswa yang mengalami stres, meskipun itu masih dalam tahap wajar. Alasannya, menghadapi segala hal yang evaluatif, dinilai dan diamati orang, dan mencapai titik standar tertentu, akan mengundang seseorang menjadi stres. Itu sangat bisa dimengerti dan wajar ketika seorang siswa menghadapi situasi dimana mereka dinilai dan dievaluasi maka mereka pasti akan mengalami stres. Belum lagi dalam lima tahun terakhir targetan yang harus dicapai dalam ujian sekolah lebih berat. Dalam lima tahun terakhir memang terlihat lebih berat, karena masalah persaingan, dll. Anak yang mengalami

stres dapat dilihat dari perilaku mereka, ada yang belajar enggak berhenti saking cemasnya, dan ada juga yang saking cemasnya bisa jadi enggak melakukan apa-apa.

Maka sudah menjadi tanggung jawab seorang guru BK untuk membantu para peserta didiknya agar peserta didik tersebut dapat keluar dari berbagai macam masalah yang dialaminya. Dan salah satu cara yang paling efektif adalah dengan memberikan layanan informasi tentang mengendalikan stres.

Karena dengan memberikan layanan informasi tentang cara mengendalikan atau manage stres. Maka hal tersebut dapat membantu para peserta didik keluar dari masalahnya. Karena dengan demikian para peserta didik dapat mengetahui tentang cara-cara atau langkah-langkah yang bisa digunakan disaat mereka mengalami stres. Sehingga mereka tidak terlalu lama tenggelam didalam masalah yang mereka alami, akan tetapi dapat secepatnya keluar dari setiap masalah yang mereka alami.

Ketika seorang peserta didik mengalami stres, maka hal tersebut dapat membuat jiwanya tertekan. Dan kondisi seperti demikian dapat membuat peserta didik tidak dapat fokus atau berkonsentrasi disaat kegiatan belajar-mengajar berlangsung didalam kelas. Seringkali kita temukan peserta didik kita yang melamun didalam kelas karena memikirkan masalah yang dialaminya. Atau bahkan kita sering menjumpai para peserta didik kita yang merokok di warung-warung. Dikarenakan para peserta didik kita menganggap bahwa dengan merokok, mereka dapat keluar dari masalah mereka. Karena sifat rokok yang dapat memberikan ketenangan sesaat, sering dijadikan pelarian bagi peserta didik kita yang sedang mengalami stres. Maka seorang guru BK wajib memberikan layanan informasi tentang cara mengendalikan stres yang dilakukan berkali-kali, agar hal tersebut

dapat membuat para peserta didik benar-benar paham tentang cara mengendalikan stres. Maka berdasarkan latar belakang diatas saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP”

## **B. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Adanya fenomena stres yang dialami oleh para peserta didik.
- b. Para peserta didik tidak mampu mengendalikan stres yang sedang dialaminya.
- c. Adanya kebutuhan peserta didik tentang layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres.

## **C. Batasan Masalah**

Dikarenakan peneliti memiliki keterbatasan baik dari segi waktu, pengetahuan, maupun pengalaman, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian tentang: “efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

## **D. Rumusan Masalah**

Didalam latar belakang telah dijelaskan tentang efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP. Maka berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. seberapa besar efektifitas layanan informasi dapat meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.
2. Apa saja faktor penunjang dan penghambat layanan informasi dalam meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui efektifitas layanan informasi didalam meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.
2. Untuk mengetahui faktor penunjang dan penghambat layanan informasi dalam meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa layanan informasi yang dilakukan oleh guru BK di sekolah SMA NU SUMENEP dapat meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat berguna sebagai masukan lebih lanjut bagi sekolah SMA NU SUMENEP mengenai efektifitas layanan informasi didalam meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.