

ALTERNATIF LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAGEMENT STRES SISWA DI SMAN 1 KATAPANG

Lilis Rani Nur'aeni¹, Ni Komang Sri Yulastini²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Guru, ²Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Email :

¹ lilisaninuraeni13@gmail.com

² yulastini@mahadewa.ac.id

ABSTRAK

Manajemen stres adalah mengelola atau mengendalikan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik untuk mengatasinya. Banyaknya remaja yang mengalami stres dan belum mengetahui cara mengelolanya menjadikan tantangan guru BK untuk mencari alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode *literatur review* pada lama *google* cendekia dan menemukan artikel empat artikel yang menjadi objek kajian. Terdapat empat layanan yang didapatkan yaitu layanan informasi, layanan penguasaan konten, *problem focused coping* dan juga bimbingan kelompok. Berdasarkan kajian dapat disimpulkan bawah layanan yang cocok untuk meningkatkan manajemen stres adalah dengan bimbingan kelompok teknik *problem focused coping*.

Kata Kunci : Layanan bimbingan dan konseling, manajemen stres

ABSTRACT

Stress management is managing or controlling stress which aims to identify the causes of stress and know techniques to overcome them. The large number of adolescents who experience stress and do not know how to manage it makes it a challenge for counseling teachers to find alternative guidance and counseling services to improve students' stress management abilities. This research was conducted using the literature review method on old Google Scholar and found four articles that became the object of study. There are four services obtained, namely information services, content mastery services, problem focused coping and also group guidance. Based on the study, it can be concluded that the appropriate service to improve stress management is group guidance with problem focused coping techniques.

Keywords: Guidance and counseling services, stress management

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin hari semakin pesat. Dampaknya pun begitu besar bagi kehidupan manusia, khususnya siswa SMA. Semenjak dini siswa SMA sudah tidak asing lagi dengan adanya gadget, sehingga arus informasi diterima dengan deras oleh siswa. Jika tanpa filter, derasnya arus informasi ini akan berdampak negatif bagi perkembangan mental siswa.

Salah satu hal yang menjadi sorotan dewasa ini adalah platform media sosial. Pada media sosial terdapat berbagai konten yang dapat diakses oleh siswa. Disinyalir hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental siswa karena siswa banyak melihat dan menemukan berbagai hal yang dianggap ideal olehnya dan ada keinginan untuk meraih hal yang sama. Jika tidak dapat terpenuhi, kemungkinan besar siswa dapat mengalami stres karena kenyataan tidak sejalan dengan apa yang diinginkan

oleh siswa. Lebih lanjut, siswa lebih banyak menghabiskan waktunya hanya untuk melihat media sosial.

Menurut Budury (Putri dan Aviani, 2022) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dengan rentang waktu 2-4 jam perhari dapat memicu munculnya masalah kesehatan mental berupa stres, kecemasan hingga depresi. Lebih lanjut, dijelaskan pula bahwa gangguan mental ini muncul akibat penggunaan sosial media yang membandingkan kondisi orang lain dengan kondisinya sendiri.

Nufuus dan Karneli (2021) menjelaskan bahwa Stres merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan yang berasal dari dalam maupun dari luar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga adanya penolakan atau

memiliki tugas dan tantangan tersendiri untuk dapat membantu siswa meningkatkan kemampuannya dalam manajemen stres.

Manajemen stres didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan berlebihan (Saputra, 2016). Setiap individu memiliki manajemen stres yang berbeda-beda dan di pengaruhi faktor faktor dukungan sosial dan kepribadian.

Schafer (Darmayanti dan Daulay, 2020) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan suatu program untuk melakukan pengendalian atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu lebih baik dalam menguasai stres dalam

Tabel 1. Karakteristik Artikel

Penulis (Tahun)	Jenis Penelitian	Tempat Penelitian	Sampel Penelitian	Jumlah Sampel
Choli Astutik (2018)	Eksperimen	SMA NU Sumenep	40 Siswa kelas X SMA NU Sumenep	19 siswa
Cindy Marisa dan Susiati (2021)	Eksperimen	Jakarta Selatan	Komunitas pecinta alam "Anggur Adventure"	12 remaja
M. Ilham dan Asriani (2015)	Eksperimen	SMAN 1 Barru	Seluruh Siswa SMAN 1 Barru	1016 siswa
Chelry, Tri dan Zulfan (2015)	Eksperimen	SMAN 12 Pekanbaru	Siswa SMAN 12 Pekanbaru	30 Siswa

ketidaksiapan dari diri individu. Stess ini dapat dialami oleh setiap individu, tidak mengenal usia maupun gender. Maka, siswa diharapkan dapat mengelola stres dengan baik untuk mencapai kesuksesan dalam hidup

Sekolah sebagai Lembaga Pendidikan memiliki andil untuk dapat memberikan layanan kepada siswa agar tidak mengalami stres yang berlebih. Dalam hal ini, guru BK

kehidupan dan terhindar dari himpitan stres itu sendiri.

Manajemen stres ini menjadi hal yang penting untuk dikuasai oleh siswa. Siswa akan terlatih ketika menghadapi masalah dan bisa menghadapinya dengan berpikir logis dan positif. Sehingga siswa dapat terhindar dari perasaan tertekan dan dapat menjalani hidup dengan baik.

Tabel 2. Layanan Bimbingan Untuk Meningkatkan Manajemen Stres

Penulis (Tahun)	Jenis penelitian	Hasil
Choli Astutik (2018)	Eksperimen	Layanan informasi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan manajemen stres
Cindy Marisa dan Susiati (2021)	Eksperimen	Adanya pengaruh layanan penguasaan konten terhadap manajemen stres remaja yang ditandai dengan berkembangnya wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap remaja terkait kondisi stres
M. Ilham dan Asriani (2015)	Eksperimen	Strategi Problem Focused Coping lebih efektif dibandingkan dengan emotional focused coping dalam meningkatkan pengelolaan stres pada siswa di SMAN 1 Barru
Chelry, Tri dan Zulfan (2015)	Eksperimen	Layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif secara signifikan terhadap manajemen stres siswa.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam manajemen stres ada banyak layanan yang dapat dilakukan oleh guru BK di sekolah. Berdasarkan itu maka penelitian ini ditujukan untuk mencari alternatif layanan bimbingan dan konseling yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa SMA. Sehingga hal tersebut akan bermanfaat untuk guru BK dalam merumuskan layanan yang terbaik untuk siswa dalam manajemen stres.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *literature review*. Penelitian dilaksanakan pada November sampai Desember 2022. Literatur diperoleh dari laman google cendekia dalam rentang waktu tujuh tahun terakhir yaitu tahun 2015-2022. Hasil pencarian yang didapat berdasarkan kata kunci manajemen stres siswa SMA didapatkan 13.800 jurnal. Setelah dilakukan penelaahan berdasarkan

judul, abstrak dan kata kunci maka tersaring sebanyak 20 jurnal. Kemudian, disaring lagi menjadi empat jurnal berdasarkan keseluruhan teks yang akan dijadikan penelitian. Seluruh jurnal ini memiliki versi full PDF, berbahasa Indonesia dan penelitiannya dilakukan di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji tentang layanan untuk meningkatkan manajemen stres pada siswa di SMAN 1 Katapang. Terdapat empat jurnal yang akan dikaji pada penelitian ini. Karakteristik dari masing-masing jurnal dijelaskan pada tabel 1.

Layanan informasi diberikan sebanyak tiga kali pertemuan dalam bentuk bimbingan klasikal. Pertemuan pertama diberikan layanan informasi mengenai gejala stres. Pertemuan kedua diberikan layanan informasi mengenai faktor-faktor penyebab stres. Dan pertemuan ketiga

diberikan layanan informasi mengenai manajemen stres.

Menurut Zaini dkk (2020) Layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling untuk pemberian informasi yang memungkinkan peserta didik mendapatkan informasi yang membantu mengembangkan keterampilan peserta didik di sekolah. Layanan informasi diberikan oleh guru BK kepada siswa dengan menyajikan berbagai informasi yang dibutuhkan oleh siswa. Layanan ini hanya sebatas pemberian informasi sehingga hasilnya hanya sebatas pengetahuan saja dan bersifat umum.

Pelaksanaan layanan penguasaan konten dilakukan dengan pendekatan *problem based learning* yaitu dengan menggunakan peralatan pendukung, diskusi kelompok dan studi kasus untuk membantu remaja

dalam memahami materi mengenai manajemen stres.

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2009:158) layanan penguasaan konten merupakan suatu layanan bantuan kepada individu (siswa) baik sendiri maupun dalam kelompok untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait didalamnya (Prayitno, 2004: 2). Layanan penguasaan konten ini dapat dilaksanakan secara klasikal, kelompok, maupun individual. Sebelum pelaksanaannya guru BK harus terlebih dahulu melakukan pemahaman dan penguasaan konten terhadap materi yang akan diberikan kepada siswa.

Upaya meningkatkan pengelolaan stres siswa melalui strategi PFC, dilaksanakan dengan lima kali pertemuan. Dengan menggunakan kegiatan kelompok, tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan, tahap kegiatan, mengakhiri pertemuan. Kegiatan tersebut dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dan diakhiri dengan pemberian *post test*.

Taylor (Indris, 2018), mengemukakan *problem focused coping* merupakan suatu tindakan yang berupa respon tingkah laku dan pikiran individu untuk mengatur, meminimalkan, atau menguasai tuntutan-tuntutan dari dalam dan dari luar yang melebihi batas-batas kemampuannya.

Menurut Ramdani, dkk (2018) *problem focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan melakukan sesuatu yang konstruktif untuk mengubah dan mengatasi keadaan yang dapat membuat tertekan. Maka dapat diartikan bahwa *problem focused coping* ini berarti upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara konstruktif supaya terhindar dari kondisi yang tertekan.

Menurut Carver, dkk. (dalam Syafitri, 2018) terdapat 5 dimensi dalam *problem focused coping*, yaitu (1) Koping Secara Aktif (*Active coping*) merupakan sebuah proses mengambil langkah aktif untuk menghapus atau menghindari stresor, atau untuk memperbaiki dampak dari stresor itu sendiri. Individu secara aktif berusaha mengatasi masalah maupun mengurangi dampak yang ditimbulkan dengan melakukan langkah awal secara langsung dan bijaksana; (2) Perencanaan (*Planning*) merupakan proses berpikir tentang bagaimana cara untuk menghadapi stresor; (3) Penekanan Kegiatan Lain (*Suppression of Competing Activities*) individu yang menggunakan *suppression of competing activities* akan menekankan aktivitasnya pada penyelesaian masalah dan mengesampingkan urusan lain agar dapat berkonsentrasi dalam menghadapi stresor; (4) Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (*Restraint Coping*) individu yang menggunakan *restraint coping* akan menunggu saat yang tepat untuk bertindak dan tidak bertindak terlalu terburu-buru. dan (5) Mencari Dukungan Sosial untuk Bantuan (*Seeking Social Support for Instrumental Reasons*) individu yang menggunakan *seeking of instrumental social support* akan berupaya untuk

mencari saran, bantuan, dan informasi dari orang-orang disekitarnya.

Menurut Sinclair dan Watson (Maribeth, dkk. 2022) *Problem focused coping* berkontribusi terhadap *psychological well-being* dikarenakan siswa yang menggunakan tipe *coping* ini *goal directed*, percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi keadaan buruk dan berusaha untuk berhasil menghadapi tantangan. Selain itu, dengan melakukan tipe *problem focused coping* ini siswa akan menghadapi masalah secara langsung melalui Tindakan untuk mengolah sumber-sumber stres. Siswa akan lebih berpikir logis dan memecahkan masalahnya dengan positif.

Layanan bimbingan kelompok dilakukan selama lima kali pertemuan dengan memperhatikan bagaimana partisipasi anggota kelompok, dinamika kelompok, suasana kelompok dan interaksi antar anggota kelompok.

Bimbingan kelompok Menurut Sukardi (Yuliani, dkk. 2019) adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.

Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri siswa. Kegiatan bimbingan kelompok terdiri dari penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran (Nurihsan, 2005 : 17).

Bimbingan kelompok memiliki berbagai kelebihan (Erlangga : 2017). Pertama dengan bimbingan kelompok, anggota kelompok dapat berinteraksi dan saling mengeluarkan pendapat,

memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Dengan interaksi dalam bimbingan kelompok, sikap-sikap negatif siswa seperti pemalu, suka memotong pembicaraan orang lain dan tidak menghargai akan terlihat sehingga pemimpin kelompok dapat memberikan informasi tentang sikap-sikap positif kepada siswa yang memiliki kekurangan tersebut. Kedua dengan bimbingan kelompok siswa dapat saling memahami antar anggota kelompok sehingga timbul sikap percaya. Sikap percaya inilah yang membuat siswa dapat terbuka untuk mengutarakan isi hatinya. Ketiga dalam bimbingan kelompok siswa dilatih untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara tepat dan jelas sehingga secara tidak langsung semua anggota kelompok dapat berlatih untuk berkomunikasi. Keempat dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok dilatih untuk mampu memecahkan konflik dan bentuk-bentuk masalah antar pribadi lain yang mungkin muncul dalam komunikasi dengan orang lain melalui cara-cara yang konstruktif.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat berbagai layanan bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa. Berdasarkan jurnal yang dikaji terdapat empat layanan yaitu layanan informasi, penguasaan konten, *problem focused coping* dan juga bimbingan kelompok. Dari empat layanan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa adalah dengan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *problem focused coping*. Dengan *problem focused coping* siswa akan secara langsung belajar menghadapi dan mengelola stres secara logis dan positif.

Saran dari hasil penelitian ini adalah agar peneliti selanjutnya melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *problem focused coping* guna

meningkatkan kemampuan siswa dalam manajemen stres.

DAFTAR RUJUKAN

- Astutik, C. (2018). Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa. *Proceedings of the ICECRS*, 1(3), v1i3-1378.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Effectiveness Strategy Of Problem Focused Coping And Emotion Focused Coping In Improving Stres Management Student Of SMA Negeri 1 Barru. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 69-82.
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(2), 128-139.
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan kelompok meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149-156.
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused coping dalam mengatasi stres belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63-68.
- Indra, C., Umari, T., & Saam, Z. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Manajemen Stres Siswa Kelas X Mia SMA Negeri 12 Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Marisa, C., & Susiati, S. (2021). Manajemen Stres pada Remaja Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 61-68.
- Maribeth, C. dkk (2022). Hubungan Coping stres dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Semester 4 Fakultas Psikologi Universitas X. *Jurnal Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan kesejahteraan psikologis*. 411-422
- Nufuus, Z., & Karneli, Y. (2021). Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Implimetasi Layanan Bimbingan Konseling. *Prophetic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 19-25.
- Nurihsan, A. J. (2005). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Bandung : Refika Aditama
- Putri, F. R., & Aviani, Y. I. (2022). Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dimasa Pandemi. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 5(1), 493-497.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97-106.
- Saputra, S. D. (2016). Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(8).
- Syafitri, A. (2018). Sumber Stres dan Perilaku Coping Individu Dewasa Muda dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Sains Psikologi*, 1(2).
- Tohirin. 2009. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Zaini, A., Dianto, M., & Mulyani, R. R.
(2020). Pentingnya penggunaan
media bimbingan dan konseling
dalam layanan informasi.

*In Prosiding Seminar Nasional
Bimbingan Dan Konseling
Universitas Negeri Malang (pp.
126-131).*