

Peranaan Guru PAK dalam Mengatasi Stres Siswa (Studi SMA Negeri 12 Ambon)

The Role of PAK Teachers in Overcoming Student Stress (Studies at SMA Negeri 12 Ambon)

Adolfina Putnarubun¹

¹Universitas Victory Sorong
Jl. Basuki Rahmat KM. 11,5 Sorong,
Indonesia
adolfina.putnarubun0305@gmail.com

ABSTRACT

Stress is an unavoidable reality of everyday life. The stress experienced by students at a mild level actually makes students excited to learn, but at a later stage stress can cause complaints from students such as often feeling sleepy at school because every day they have to go home at night and after that they have to do the assignments of the teachers. more and more day by day. This can consume all of the student's workforce, causing fatigue and tiredness. When this happens, the overload can cause stress, in the form of physical and mental fatigue, decreased endurance, and emotional instability. From the results of research conducted by the author at SMA 12 Negeri Ambon, it shows that excessive stress experienced by some students has a negative impact on students themselves, with the inability to carry out school activities and fear of failure to achieve achievement. Other manifestations of stress among students include alcohol use, drug abuse, suicide and premature pregnancy. Understanding this problem, the role of PAK teachers is very much needed in shaping the personality of the students themselves, for that PAK teachers play an important role in the mentoring process for every student who has problems, so that students can be guided to manage their stress so as not to have a negative impact on the student or the people around him.

Keywords : Teacher's Role, Stress

1. PENDAHULUAN

Melalui pendidikan, manusia dapat mempunyai kemampuan-kemampuan mengatur dan mengontrol serta menentukan dirinya sendiri. Melalui pendidikan pula perkembangan kepribadian manusia dapat diarahkan kepada yang lebih baik. Oleh karena itu, manusia dalam kehidupannya membutuhkan pendidikan. Pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) menyebutkan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan, dan ayat (3) menegaskan bahwa Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu Sistem Pendidikan Nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pendidikan merupakan faktor yang sangat vital dalam usaha mencerdaskan kehidupan bangsa. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, serta bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk dapat mencapai fungsi dan tujuan pendidikan yang dimaksud maka, diperlukan peningkatan mutu pendidikan untuk mengejar pendidikan bermutu untuk pemenuhan kebutuhan bagi masyarakat luas. Tujuan dari peningkatan mutu pendidikan adalah peningkatan kualitas siswa yang menjadi sasaran pendidikan.

Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari. Stres yang dialami siswa pada tingkatan yang ringan justru membuat siswa bersemangat untuk belajar, namun pada tahap

selanjutnya stres dapat menimbulkan keluhan-keluhan dari siswa seperti sering merasa mengantuk di sekolah karena setiap hari harus pulang malam dan setelah itu harus mengerjakan tugas dari guru-guru yang semakin hari semakin banyak dan semakin sulit. Hal ini dapat menyita seluruh tenaga siswa sehingga menyebabkan kelelahan dan kecemasan. Ketika hal ini terjadi, maka *overload* tersebut dapat menyebabkan stres, dalam bentuk kelelahan fisik dan mental, daya tahan tubuh menurun, emosi yang tidak stabil.^[1]

Siswa merasa gugup, perasaan cemas, was-was ditambah dengan perut yang tiba-tiba sakit, berkeriang dingin tanpa sebab yang jelas, menurunnya konsentrasi dan daya ingat, merasa tegang, gangguan tidur, perasaan takut bila tidak lulus ujian, jantung berdebar-debar, berkeriang dingin, dan juga bisa membuat siswa tubuh gemetar serta pingsan. Realita ini di temui juga pada lingkungan SMA Negeri 12 Ambon, stres yang berlebihan memiliki dampak negatif pada siswa, dengan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan sekolah dan takut akan kegagalan dalam mencapai prestasi. Manifestasi lainnya dari stres di kalangan pelajar termasuk penggunaan alkohol, penyalahgunaan narkoba, bunuh diri dan kehamilan prematur. Sehubungan dengan bunuh diri, statistik menunjukkan bahwa sekitar 50.000 anak-anak muda berusia antara 15-24 tahun mencoba bunuh diri setiap tahunnya dan lebih dari 5.000 berhasil melakukan bunuh diri.

Terry Beehr dan John Newman mengkaji ulang beberapa kasus stres dan menyimpulkan bahwa stres dapat menurunkan rasa percaya diri siswa. Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan siswa untuk mengikuti proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu sumber stres yang di alami oleh pelajar adalah kurangnya rasa percaya diri dan adanya pikiran negatif. Masalah yang muncul sebelum masuk sekolah bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski siswa sudah belajar dengan baik namun siswa selalu memandang dirinya kurang kompeten dan kurang menguasai materi pada waktu belajar di kelas. Hal ini dapat menjadi pemicu stres bagi siswa. Jika stres yang di alami tidak dapat di atasi oleh siswa maka dapat berakibat pada menurunnya kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar di kelas, sehingga dapat menyebabkan siswa tersebut di nyatakan tidak aktif dalam proses belajar di kelas.

Salah satu alasan siswa SMA Negeri 12 Ambon cenderung mengalami stres adalah adanya kenyataan bahwa pada waktu-waktu tertentu sering siswa di sekolah tersebut berperilaku yang tidak wajar. Akibat dari hal tersebut, muncul isu- Yang bersifat mistis bahwa lingkungan SMA Negeri 12 Ambon merupakan sarang para makhluk halus seperti jin, hantu, dedemit, dan lain sebagainya. Isu yang muncul ini pada akhirnya membuat siswa belajar dengan perasaan was –was sehingga mengganggu konsentrasi berfikirnya. Inilah fakta yang menunjukkan alasan stres siswa SMA Negeri 12 Ambon adalah takut dingangu makhluk halus. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengakat judul dalam penulisan ini adalah “ Peranaan guru PAK dalam mengatasi stres siswa (Studi SMA Negeri 12 Ambon).

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1. Stres

Definisi Stres

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “*Stingere*” yang berarti “keras”. Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan dan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan stres. Abad ke-17 istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha keras yang berpusat pada benda dan manusia, “terutama kekuatan mental manusia”. Dari perkembangan istilah stres ini dirumuskan diantaranya :

1. Cranweld-Ward (1990) “stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut”.
2. Lazarus dan Folkman (1994), mendefinisikan “stres psikologis sebagai hubungan khusus antara seseorang dengan lingkungannya yang dihargai oleh orang lain tersebut sebagai pajak terhadap sumber dayanya dan membahayakan kemapanannya”.
3. Brehm & Kassin (1996), “stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut”.
4. Charles D, Spielberger^[4] menyebutkan bahwa “**stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang**. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang”.
5. Patel (1996), “stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya”.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya.

Jenis Stres

Quick dan Quick (1984) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

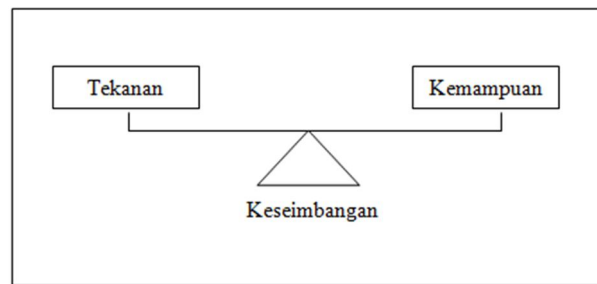
1. *Eustres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
2. *Distres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu, seperti: penyakit kardiovaskular (jantung) dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Model Stres

Model dasar tentang stres dapat disimpulkan ke dalam tiga model pokok, yaitu sebagai berikut (Bart Smet):

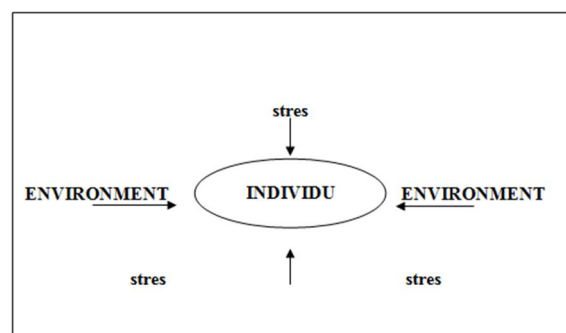
1. Stres Berdasarkan stimulus

Model stimulus berdasarkan pada analogi sederhana dengan hukum elastisitas, Hookmenjelaskan hukum elastisitas untuk menguraikan bagaimana beban dapat menimbulkan kerusakan, jika *strain* yang dihasilkan oleh stres yang diberikan berada pada batas elastisitas dari material tersebut akan kembali pada kondisi semula, tetapi jika *strain* yang dihasilkan melampaui batas elastisitasnya maka kerusakan akan terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan dapat memberikan rangsangan sehat tetapi, tekanan yang terlalu banyak akan dapat menyebabkan stres. Keseimbangan antara tekanan dan kemampuan individu dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Keseimbangan Antara Tuntutan dan Kemampuan

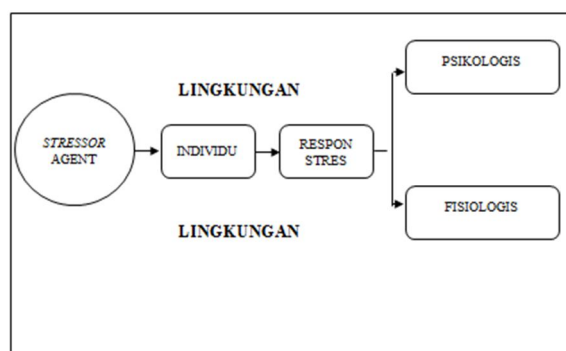
Pendekatan model stimulus ini menganggap stres sebagai ciri-ciri dari stimulus lingkungan (*environment*) yang dalam beberapa hal dianggap mengganggu atau merusak dimana lingkungan dapat diartikan sebagai lingkungan alam dan lingkungan sosial meliputi: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau tempat kerja dan lingkungan masyarakat. Model yang digunakan pada dasarnya adalah *stressor* eksternal akan menimbulkan reaksi stres atau *strain* dalam diri individu. Pendekatan ini menempatkan stres sebagai sesuatu yang dipelajari dan menekankan pada stimulus apa yang merupakan diagnosa stres. Secara visual model stres berdasarkan stimulus dapat dilihat pada gambar 2 berikut :



Gambar 2. Model Stres Berdasarkan Stimulus

2. Stres Berdasarkan Respon

Model ini mengidentifikasikan stres sebagai respon individu terhadap *stressor* yang diterima. Dalam konteks ini stres merupakan variabel tergantung (*dependent variable*) sedangkan *stressor* merupakan variabel bebas (*independent variable*). Berdasarkan pandangan dari Sutherland dan Cooper, Bart Smet (1994) menyajikan model stres berdasarkan respon pada gambar 3 berikut :

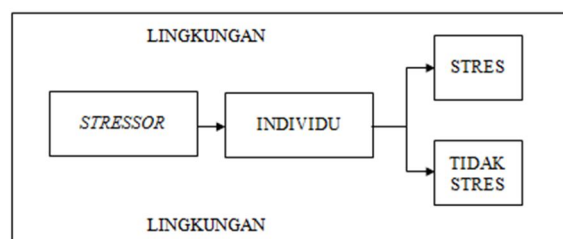


Gambar 3 Model Stres Berdasarkan Respon

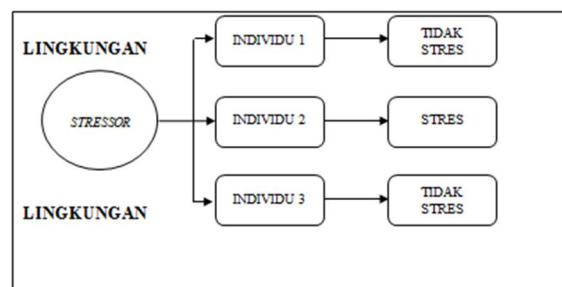
Respon individu terhadap *stressor* memiliki dua komponen, yaitu komponen psikologis dan komponen fisiologis. Respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap *stressor* disebut *strain* atau ketegangan.

3. Stres Berdasarkan Transaksional

Model stres ini memandang stres sebagai suatu proses yang meliputi *stressor* dan *strain* dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian. Dalam konteks ini, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses dimana individu juga sebagai pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi *stressor* melalui strategi kognitif dan emosional. Model stres berdasarkan transaksional dapat dilihat pada gambar 4 dan gambar 5 berikut.



Gambar 4. Reaksi Individu Terhadap *Stressor* yang Sama Pada Waktu yang Berbeda



Gambar 5. Reaksi Beberapa Individu Terhadap *Stressor* yang Sama Pada Waktu yang Sama

Berdasarkan gambar di atas, *stressor* yang sama dapat ditanggapi berbeda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stres berat, yang lainnya mengalami stres ringan, dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stres. Bisa juga individu memberikan reaksi yang berbeda pada *stressor* yang sama pada waktu yang berbeda.

2.2. Penyebab Stres atau *Stressor*

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres.

Patel (1996) secara garis besar, *stressor* dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

1. *Stressor* Mayor

Stressor mayor berupa *major life events* yang meliputi peristiwa kematian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, menghadapi ujian dan perpisahan. Pada Holmes and Rahe *Schedule of Recent Life Events* telah diteliti berbagai peristiwa kehidupan yang membutuhkan penyesuaian sosial kembali dan memberinya rating berdasarkan muatan nilai stresnya. *Stressor* yang

berupa peristiwa-peristiwa perubahan di sekolah (*change in school*) berada pada peringkat 33 yang dapat menimbulkan stres.

2. Stressor minor

Stressor minor yang biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2005: 253-265) mengklasifikasikan faktor pemicu stres ke dalam beberapa kelompok sebagai berikut :

- Stressor fisik-biologik

Stressor fisik-biologik, seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang fungsinya salah satu anggota tubuh dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.

- Stressor psikologik

Stressor psikologik, seperti: berburuk sangka, frustrasi karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan, *hasud* (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.

- Stressor sosial

Stressor sosial, (1) iklim kehidupan keluarga, seperti: *broken home*, perceraian, perselingkuhan, anak nakal; (2) *pekerjaan*, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, putus hubungan kerja (PHK); (3) iklim lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas, harga kebutuhan pokok yang mahal, kemacetan lalu lintas.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Metode penelitian kualitatif dipahami sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan subyek-obyek, pada saat sekarang, berdasarkan fakta-fakta yang ada ada sebagaimana adanya.^[2]

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau melukiskan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fenomena atau hubungan antara fenomena yang diselidiki. Selain itu analisis deskriptif dipahami juga sebagai suatu bentuk penelitian yang berusaha untuk menentukan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data. Sehingga bertujuan untuk mendeskripsikan dan menyelesaikan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat masyarakat serta sasaran dan informal yang diteliti.^[3]

3.2 Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara :

- 1) Observasi : bentuk pengamatan langsung pada objek penelitian dalam rangka memperjelas situasi problematik dalam penelitian ini.
- 2) Wawancara : suatu teknik dengan cara menyusun pertanyaan-pertanyaan sebagai acuan wawancara langsung dengan para informan guna mendapatkan informasi dan gambaran tentang fokus permasalahan penelitian.
- 3) Studi kepustakaan : teknik ini ditempuh dengan cara membaca literatur yang berhubungan dengan persoalan yang diteliti.

3.3 Teknik Analisis Data

Menggolongkannya dalam pola, tema, atau katogori. Tanpa katagorisasi atau klasifikasi data akan terjadi kekacau balauan tafsiran atau interpretasi artinya memberikan makna kepada analisis, menjelaskan pola atau kategori, mencari hubungan antar berbagai konsep. Interpretasi

menggambarkan atau pandangan peneliti, bukan kebenaran. Kebenaran hasil penelitian harus dinilai orang dan diuji dalam berbagai situasi lain.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan terhadap kondisi Psikis yang dialami oleh para Siswa ditemukan ada beberapa hal yang menjadi sumber permasalahan yang memicu munculnya stress pada Siswa.

STRES

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa Siswa didapati bahwa tekanan psikis begitu terasa ketika tiba waktu ulangan atau tes di dadakan dari guru ditambah lagi dengan persoalan lain diluar Sekolah. Bentuk dan tingkat stress yang dialami oleh siswa sangatlah bervariasi, di mana ada siswa yang begitu mengkhawatirkan masa-masa Ulangan Semester sementara yang lainnya lebih memikirkan tuntutan dari keluarganya, atau konskuensi yang harus siswa tersebut terima ketika tidak naik kelas. Salah satu tekanan ini yang memungkinkan siswa untuk mulai mempraktekan persaingan yang kurang sehat dalam dunia pendidikan. Untuk mengejar nilai yang baik ataupun kenaikan kelas, tidaklah dapat dipungkiri bahwa siswa sering didorong untuk nyontek saat ulang ataupun melakukan kecurangan lainnya, yang tidak seharusnya siswa tersebut lakukan. Namun demi menenangkan pikirannya jalan itulah satu-satunya yang terpikirkan oleh siswa, di saat inilah siswa sangat membutuhkan rangkulan yang tulus dari seorang guru. Sehingga meminimalis kemungkinan siswa tersebut mengambil keputusan yang keliru.

KETIDAKSTABILAN EMOSI

Ketidakstabilan emosi yang dialami oleh para informan, menunjukan bahwa mereka mengalami goncangan yang cukup menyita pikiran mereka untuk berpikir antara tuntutan orang tua dan hasil ujian. Tekanan tersebut sering membuat mereka tidak sanggup mengelola emosi sehingga orang-orang disekitar mereka menjadi tempat pelampiasan emosi. Emosi yang mereka tampilkan berupa marah-marah yang tidak ada tujuannya ataupun tidak berdasar, sehingga secara tidak langsung sangat mempengaruhi hubungan mereka dengan orang-orang sekitar.

PERASAAN BERSALAH

Rasa bersalahpun dirasakan oleh informan, dimana kegagalan mereka dalam mempertahankan ataupun memperoleh hasil ujian yang baik mengakibatkan munculnya perasaan bersalah mereka kepada kedua orang tua terkhususnya. Perasaan bersalah ini terus mengganggu ketenangan mereka dan hal inipun mempengaruhi hubungan komunikasi mereka dengan orang tua yang tadi-tadinya baik menjadi renggang. Hubungan yang tiba-tiba renggang ini secara tidak langsung telah menimbulkan pertanyaan besar dalam benak orang tua siswa, namun perasaan itu akan dibuktikan pada saat penerimaan laporan pendidikan. Untuk itu bagi orang tua dan anak yang belum siap untuk menerima hasil kenaikan yang tidak diharapkan sebelumnya sangat mempengaruhi hubungan tindak lanjut bahkan kemungkinan akan adanya penekanan kepada siswa tersebut yang lebih memperdalam rasa bersalahnya dan terlarut dengan rasa bersalah tersebut sepanjang semester berjalan.

KONFLIK SOSIAL

Ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi situasi di mana kondisi lingkungan yang telah sejak semula menanamkan pola pikir bahwa keberhasilan orang tua akan terpancar dalam diri anak lewat keberhasilannya saat dalam pendidikan. Sehingga orang lain dapat memicu munculnya suatu konflik dengan komunitas di mana orang tersebut berada. Konflik antara orang tua-anak dan anak dengan orang lain, konflik yang terjadi karena tidak adanya kesiapan dalam menghadapi hasil akhir dari sebuah perjuangan anak tersebut. Orang tua lalu menyalahkan anak, sementara anak menyalahkan

orang lain yang kemungkinan merupakan latar belakang keinginan yang kuat atas ambisi dari orang tuanya untuk memiliki anak yang selalu berhasil. Anak secara tidak langsung telah diliputi perasaan yang campur aduk, antara harus menerima kenyataan kegagalannya atau menghadapi sikap orang tua yang berubah. Semua tekanan ini membuat siswa sangat membutuhkan seseorang yang memiliki cara pandang lain dari orang tua dan lingkungannya yang turut mempengaruhi keadaannya tersebut.

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB STRES

Setiap individu memiliki tanggapan yang berbeda dalam menghadapi sebuah permasalahan ataupun dalam mengelola stress yang dialaminya, hal ini dipengaruhi oleh kepribadian orang tersebut. Ada sebagian orang yang dapat menerima kenyataan kegagalannya, namun ada pula yang tidak sanggup menerima sehingga menyalahkan keadaan, diri sendiri, bahkan orang lain.

Stress yang dialami dapat dipicu dari adanya peristiwa khusus, yakni persaingan dengan orang lain, persoalan anak (pendidikan, pergaulan, kenakalan), perasaan tidak senang terhadap sesuatu atau terhadap seseorang yang muncul dari hati dan terus terpelihara, kesombongan, tinggi hati, keangkuhan dan tidak jujur terhadap diri sendiri.

PERAN GURU PAK Dalam MENGATASI STRES

Peranan seorang Guru PAK dalam mengatasi stress siswa sangat dibutuhkan. Guru PAK yang professional harus telah membekali dirinya sedini mungkin tentang apa itu stress dan telah mampu mengelolah stresnya, sehingga dalam proses penanganan siswa yang bermasalah tentang stress adanya kemudahan. Sebagai guru PAK pandangan tentang stress haruslah disetarakan dengan apa yang dikatakan stress menurut Firman Tuhan, inilah yang dapat membedahkan antara cara penanggulangan masalah dari guru PAK dengan guru Mata Pelajaran lainnya (band Maz 34:19).

Proses pembelajaran akan berhasil manakala siswa mempunyai motivasi dalam belajar. Oleh sebab itu, guru perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, guru dituntut kreatif membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga terbentuk perilaku belajar siswa yang efektif.

Dalam perspektif manajemen maupun psikologi, kita dapat menjumpai beberapa teori tentang motivasi (motivation) dan pemotivasian (motivating) yang diharapkan dapat membantu guru untuk mengembangkan keterampilannya dalam memotivasi para siswanya agar menunjukkan prestasi belajar atau kinerjanya secara unggul. Kendati demikian, dalam praktiknya memang harus diakui bahwa upaya untuk menerapkan teori-teori tersebut atau dengan kata lain untuk dapat menjadi seorang motivator yang hebat bukanlah hal yang sederhana, mengingat begitu kompleksnya masalah-masalah yang berkaitan dengan perilaku individu (siswa), baik yang terkait dengan faktor-faktor internal dari individu itu sendiri maupun keadaan eksternal yang mempengaruhinya.

Menjadikan diri teladan iman, adalah menjadi kerinduan siswa remaja yang kita layani. Siswa di usia ini sangat gemar mengamati kehidupan tokoh-tokoh di sekitarnya, menilai apakah layak didengar, diikuti atau tidak. Firman Tuhan sendiri mengatakan bahwa dalam melayani kaum muda, para pelayan harus menjadi teladan, model kehidupan (*live model*) (bd. Ti 2:6,7). Guru PAK harus menanamkan pengaruh melalui keteladanan hidupnya baik dalam perkataan dan perbuatan mengajar.

Mempelajari teori belajar menurut konsep-konsep keilmuan dan teori pendidikan adalah penting. Memahami kebiasaan belajar yang kita amati dan terima dari masyarakat dan budaya juga harus kita cermati. Budaya kita menekankan pengamatan dan peniruan dalam kegiatan belajar. Untuk menciptakan budaya belajar yang kondusif dan kompetitif di kelas atau pada suatu lembaga pendidikan, tentunya sangat membutuhkan adanya kedisiplinan baik bagi peserta didik maupun gurunya. Tindak disiplin dipandang strategis untuk diterapkan di sekolah karena dengan diberlakukannya tindak disiplin, maka harapan untuk ada dalam suatu iklim belajar yang kondusif dengan sendirinya akan terpenuhi. Namun, hal itu jangan membuat kita meremehkan peran Roh Tuhan

yang datang ke dunia menyaksikan pekerjaan dan pribadi Yesus Kristus. Roh Kudus yang membuat orang mengerti pengajaran Alkitab, yang kita perbincangkan bersama anak didik. Di mana Roh Kudus bekerja di situ terdapat aktivitas pembaruan (2 Kor 3:17,18).

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan yang termuat pada bab-bab sebelumnya adalah, mengindikasikan bahwa guru BK belum melakukan fungsinya dengan baik. Hal ini sebagai akibat dari pelimpahan tugas BK diberikan pada guru PAK yang sebetulnya diluar dari kualifikasi pendidikan yang dimilikinya. Karena itu sudah selaknya sekolah mempertimbangkan kehadiran seorang guru BK yang memiliki kualifikasi pendidikan yang memadai. Hal ini mengingat kebutuhan siswa disekolah tidak saja berpusat pada pemenuhan kebutuhan akan ilmu pengetahuan tetapi juga harus ditunjang dengan penanaman nilai-nilai moral dan etika yang cukup. Selanjutnya dalam penanganan siswa yang bermasalah sudah saatnya seorang guru berpikir yang melakukan berbagai tindakan yang kreatif dan tidak berpusat pada hukuman maupun nasehat semata. BK harus dimulai dari siswa dan berujung pada pengambilan sebuah keputusan mandiri dari seorang siswa yang bermasalah.

Berdasarkan permasalahan yang nampak dalam pembahasan analisis maslaah dan kesimpulan yang ada maka saran untuk Siswa agar dapat memiliki ketahanan diri terhadap *stressor*, rasa cemas, khawatir dan ketegangan dengan cara berpikir positif terhadap masa depan misalnya yakin akan lulus 100%, beristirahat yang cukup, minimal 6-8 jam sehari, mengkonsumsi menu secara seimbang terutama yang memiliki kandungan serat seperti sayuran dan buah untuk mencegah gangguan pencernaan, melakukan olahraga yang ringan seperti *jogging*, jalan sehat atau aerobik. Untuk guru pembimbing agar dapat menunjukkan perannya dengan cara berempati dan memberikan motivasi kepada siswa yang akan mengikuti ujian nasional, sehingga siswa dapat memiliki ketahanan terhadap stres dan termotivasi untuk dapat lulus ujian nasional. Untuk Sekolah perlu melakukan persiapan menjelang ujian nasional seperti melakukan *drilling* bagi para siswa untuk dapat mengingatkan kembali materi-materi yang pernah dipelajari siswa saat kelas VII dan VIII. Namun perlu diingatkan bahwa kegiatan *drilling* jangan sampai menguras seluruh energi siswa untuk belajar, tetapi berikan waktu luang untuk siswa dapat bersantai sebelum melanjutkan kegiatan belajar tambahan. Guru juga dapat menyisipkan humor-humor ringan saat memberikan materi kepada siswa agar siswa tidak terlalu tegang dan jenuh saat mengikuti pelajaran dan saran bagi Orang Tua untuk dapat bekerjasama dalam menolong anak. Dalam hal ini, selain bimbingan konseling dari pihak sekolah, peneliti juga menyarankan orang tua memberikan dukungan penuh kepada anaknya. Dengan cara mengajak mereka berdialog. Berikan pengertian bahwa Ujian Sekolah bukanlah segalanya serta selalu memberikan dukungan kepada anak, baik ketika naik kelas dengan peringkat maupun gagal mencapai target.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan penelitian ini berjalan dengan baik atas dukungan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pimpinan SMA Negeri 12 Ambon bersama dewan guru yang telah membantu pemulis dalam meberikan data, juga kepada semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas kontribusi baiknya guna penyelesaian penelitian ini. Kiranya Tuhan Yang Maha Esa memberkati kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Beehr, T.A and Newman, J.E., 1978, Job Stres, Employee Health, and Organizational Effectiveness: Analysis, Model, and Literature Review, Journal Applied Psychology.
- [2] Nawawi H. Hadari, 1983. Metode Penelitian Deskriptif . Yogyakarta : Universitas Gajah Mada Press
- [3] Narbuka Chalid dan Ahmad Abu, 2001. Metodologi Penelitian, Bandung : Remaja Redaskarya
- [4] Handoyo, S. 2001. Stres pada Masyarakat Surabaya. Jurnal Insan Media Psikologi 3, Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- [5] Nawawi 1998. Metode penelitian social. Yogyakarta: Gaja Mada University
- [6] Budi Keliat. A, 1999. Seri Keperawatan: Penatalaksanaan Stres. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- [7] Allen, Hamilton, 2007. The Power Of Stres: Menerapkan Stres di Tempat Kerja Jakarta: Prestasi Pustakaraya
- [8] Durand Mark, 2007. Intisari Psikologi Abnormal, Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar