**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Kehidupan manusia tidak terlepas dari stres, sebagaimana yang diungkapkan oleh Selye (Chomaria, 2009) “*stres is also the spicy of life….complete freedom stress means death*”. Penyebab stres bisa berasal dari diri individu itu sendiri maupun lingkungan, misalnya tuntutan-tuntutan hidup yang harus dipenuhi maupun peristiwa-peristiwa traumatik yang dialami individu dapat menjadi pemicu terjadinya stres.

Sesungguhnya manusia juga sangat memerlukan stres dalam kehidupan yakni sebagai pendorong (energy) bagi kita untuk meningkatkan kualitas diri. Namun, jika ini terjadi secara terus menerus tentu akan membawa dampak yang negatif bagi fisik maupun psikis individu. *American Institute of Stress* melaporkan bahwa 75% hingga 90% dari seluruh kunjungan yang dilakukan pasien ke dokter adalah karena adanya gangguan yang berhubungan dengan stres (Guarneri, 2007). Selain itu, seperti halnya hipertensi, stres juga merupakan faktor risiko pada penyakit jantung (Guarneri, 2007).

Stres dapat menyerang individu dari berbagai profesi, dari pemulung hingga pejabat, semua berpotensi terserang gejala stres. Demikian halnya dengan siswa yang memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah, sangat rentan mengalami gejala stres. Stres yang dialami siswa bisa disebabkan karena beban tugas yang berat, harapan yang terlalu tinggi dari keluarga, maupun ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Abimanyu & Manrihu, 1996).

1

Dampak buruk dari stres bagi siswa dapat terlihat dengan adanya gangguan fisik dan psikis seperti sakit kepala, rasa nyeri di muka atau rahang, sariawan, pusing, kelelahan kronis, sikap agresif yang tidak normal, tingkah laku neurotik, serta depresi. Stres juga dapat menyebabkan siswa mengalami gangguan pemusatan fikiran pada pelajaran yang berujung pada rendahnya prestasi belajar, tinggal kelas, gagal ujian nasional (vivanews.com, 22 Maret 2010) maupun *drop out* (DO).

Berdasarkan observasi awal pada tanggal 02 Mei 2011 di MAN 2 Model Makassar, hasil wawancara dengan guru pembimbing serta siswa, diperoleh informasi terdapat beberapa siswa yang mengalami stres belajar yang ditandai dengan perilaku seperti mudah cemas ketika mengikuti pelajaran, tidak percaya diri, malas mengikuti pelajaran, sering mengeluh, serta sikap putus asa. Hal ini jika dibiarkan, maka stres yang dialami siswa yang dianggap masih berada pada kategori rendah, lama kelamaan dapat berubah menjadi depresi dan berdampak pada berubahnya keluhan pada tingkat stres yang lebih tinggi.

Ada beberapa cara menangani stres, Abimanyu & Manrihu (1996) mengemukakan langkah-langkah umum yang dapat ditempuh untuk menangani stres yaitu:

1. Menjaga kesegaran jasmani.
2. Tidak mempertahankan diri, mengakui adanya stres dalam diri.
3. Hadapi kenyataan.
4. Mengurangi beban tugas/ pekerjaan.
5. Berani mengemukakan/ membicarakannya dengan orang lain.
6. Menghentikan kebiasaan buruk/ merugikan.
7. Menempatkan stres dalam perspektif positif.

Hal senada juga diungkapkan oleh Jere Yates (Safaria & Saputra, 2009) bahwa untuk mengatasi stres ada 8 hal yang dapat dilakukan: (1) berolahraga dengan teratur, (2) menerima diri apa adanya, (3) tetap percaya diri, dan mempunyai teman untuk berbagi dalam kesusahan, (4) senantiasa melihat sisi positif dari setiap permasalahan, (5) mempertahankan hubungan sosial, (6) menyalurkan kreatifitas melalui hobi, (7) menciptakan kegiatan kerja yang penuh makna, dan (8) menerapkan metode-metode yang efektif untuk menangani stres. Salah satu metode penanganan stres yakni dengan teknik relaksasi yang merupakan bagian dari terapi behavioral. Teknik ini memberikan banyak manfaat terutama dalam hal yang berkaitan dengan emosi.

Menurut Burns (Chomaria, 2009) ada beberapa manfaat dari relaksasi yakni:

1. Mampu meminimalisir reaksi yang diakibatkan oleh stres.
2. Penyakit-penyakit jasmani akibat stres seperti hipertensi, insomnia, dan migrain dapat dikurangi atau disembuhkan dengan relaksasi.
3. Mengurangi kecemasan
4. Mengurangi perilaku yang ditimbulkan oleh stres.
5. Meningkatkan kinerja, keterampilan sosial, dan keterampilan fisik.
6. Menghilangkan kelelahan aktivitas mental.
7. Memberikan kesadaran diri tentang perubahan fisiologis.
8. Menyembuhkan penyakit tertentu dan pengontrolan terhadap rasa sakit.
9. Meningkatkan harga diri dan keyakinan diri sebagai hasil kontrol diri individu terhadap stres.
10. Meningkatkan hubungan interpersonal.

Sejak awal perkembangannya, relaksasi telah menjadi teknik dalam menangani berbagai permasalahan yang berkaitan dengan fisiologis dan psikologis. Hillenberg dan Collins (Abimanyu & Manrihu, 1996) menggunakan latihan relaksasi terhadap klien yang mengalami gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, kecemasan, hiperaktif, dan kesulitan mengontrol amarah. Edmund Jacobson pada tahun 1920-an mulai memperkenalkan relaksasi sebagai teknik untuk menolong penderita hipertensi. Joseph Wolpe menggunakan relaksasi untuk meredam kecemasan. Benson pada tahun 1975 melaporkan bahwa klien yang melakukan relaksasi selama beberapa minggu, satu atau dua kali sehari, klien merasakan perubahan pada keadaan mental dan emosionalnya. Perasaan klien lebih segar dan pikirannya menjadi lebih kreatif, bahkan terdapat perbaikan pada kepribadian dan pandangan hidupnya. Klien lain melaporkan bahwa kemarahan mereka tidak mudah terpancing serta tidak mudah cemas atau timbul pikiran yang bukan-bukan mengenai kesehatan fisik, serta kecenderungan merokok dan memakai obat keras berkurang (Abimanyu & Manrihu, 1996).

Salah satu bentuk teknik relaksasi yaitu *cue-controlled relaxation.* Teknik ini memadukan antara pernafasan perut dengan pengucapan kalimat sugestif untuk mengendalikan/ mengurangi respon-respon stres. Teknik pernafasan yang baik akan berpengaruh pada konsentrasi dan emosi seseorang. Pernafasan yang buruk dan tidak teratur akan menyebabkan sulit berkonsentrasi dan mengendalikan emosi.

Selain itu, kalimat sugestif juga sangat membantu proses pengendalian emosi. Proses ini pun akan semakin diperkuat jika kalimat sugestif merupakan sesuatu yang berasal dari keyakinan seseorang, misalnya kalimat dzikir yang menunjukkan pada kepercayaan akan kekuasaan Allah SWT. Hal ini telah dibuktikan oleh beberapa penelitian, misalnya hasil penelitian yang diterbitkan *International Journal of Psychiatry in Medicine* (Ramadhani, 2009) mengungkapkan bahwa mereka yang tidak memiliki kepercayaan (agama) berpeluang dua kali lebih besar menderita penyakit usus-lambung daripada mereka yang beragama, dan tingkat kematian mereka akibat penyakit pernafasan 66% lebih tinggi daripada mereka yang tidak beragama.

Sehubungan dengan masalah ini maka peneliti tertarik untuk mengangkat tema permasalahan stres dimana upaya penanganannya dengan menggunakan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir sebagai kalimat kontrol dan berfungsi sebagai kalimat sugestif. Hal ini, diharapkan mampu mengurangi serta menghilangkan gejala stres belajar yang di alami siswa.

1. **Rumusan Masalah**

Adapun yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir di MAN 2 Model Makassar.
2. Bagaimana pengaruh penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir terhadap stres belajar siswa di MAN 2 Model Makassar.
3. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu untuk:

1. Mengetahui gambaran stres belajar siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir di MAN 2 Model Makassar.
2. Mengetahui pengaruh penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir terhadap stres belajar siswa di MAN 2 Model Makassar.
3. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   1. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
   2. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan

penelitian di masa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga

sebagai calon pembimbing.

1. Manfaat Praktis
2. Bagi guru pembimbing atau konselor sekolah, diharapkan bisa dijadikan acuan dan masukan dalam rangka mencari alternatif guna mengatasi stres belajar siswa.
3. Bagi siswa, sebagai masukan untuk mengatasi stres belajar ataupun permasalahan emosi yang terkait.
4. Bagi para mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang konselor sekolah.