

Mereduksi problem stres sekolah melalui layanan bimbingan kelompok *problem solving*

Nisa Nurul Khusaina
FKIP, Universitas PGRI Madiun, Madiun
nisanurul70@gmail.com

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
Bimbingan kelompok, metode <i>problem solving</i> , problem stress sekolah	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode <i>problem solving</i> untuk mereduksi problem stress sekolah siswa kelas VIII. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Jiwan Kabupaten Madiun dengan desain <i>quasi experimental design</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan Tahun Ajaran 2018/2019 dengan jumlah 62 siswa. sampel yang diambil sebanyak 10 siswa dengan menggunakan metode purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis data penelitian setelah mendapat perlakuan, menunjukkan adanya penurunan problem stress sekolah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Jiwan. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan uji wilcoxon diperoleh hasil dari perhitungan wilcoxon sign rank test, maka nilai Z yang di dapat sebesar -2.803 dengan p value (Asymp.Sig 2 tailed) sebesar 0,005 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa "layanan bimbingan kelompok dengan metode <i>problem solving</i> efektif untuk mereduksi problem stress sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan Kabupaten Madiun Tahun Ajaran 2018/2019".
<i>Group guidance problem solving methods, school stress problems</i>	<i>The purpose of this study was to determine the effectiveness of group guidance services with problem solving methods to reduce the stress problems of school grade VIII students. This research was conducted at Jiwan District 2 of Madiun Junior High School with a quasi experimental design. The population in this study was class VIII Jiwan Junior High School 2 Academic Year 2018/2019 with 62 students. the sample taken was 10 students using the purposive sampling method. The technique of collecting data uses a questionnaire. Data analysis techniques using the Wilcoxon test. Based on the results of research data analysis after receiving treatment, it shows a decrease in school stress problems in class VIII Jiwan Middle School 2. From the results of hypothesis testing using the Wilcoxon test, the results obtained from the calculation of the Wilcoxon sign rank test, the value of Z obtained is -2.803 with p value (Asymp. Sig 2 tailed) of 0.005 which is less than the 0.05 critical criterion. that "group guidance services with effective problem solving methods to reduce school stress problems in class VIII Jiwan 2 Junior High School 2 District Madiun Academic Year 2018/2019".</i>

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu tempat yang penting bagi siswa. Sekolah dinilai dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan dapat menjadi salah satu penentu masa depan siswa. Di sekolah siswa dituntut untuk dapat mengenali dirinya, membatasi sikapnya, melaksanakan peraturan yang ada di sekolah. Selain itu peserta didik juga diharapkan dapat menyelesaikan tugas sekolahnya, dapat membagi waktu antara mengerjakan PR, kegiatan olahraga, hobi, dan kehidupan sosial. Dan juga dapat menyesuaikan diri dengan kurikulum yang diterapkan di sekolah, dapat menentukan pilihan karier dan program pendidikan lanjutannya. Hal ini dapat menimbulkan stress pada siswa. Desmita (2012) menuturkan bahwa problem stress sekolah

adalah perasaan tertekan yang timbul akibat peristiwa yang terjadi dikehidupan sekolah yang memunculkan reaksi fisik, tingkahlaku yang berdampak pada penyesuaian dan perstasi siswa. Untuk mereduksi ini layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok.

Menurut Tohirin (2015) bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan (bimbingan) kepada individu yang bertujuan untuk pengembangan diri individu dan pemecahan masalah individu melalui kegiatan kelompok. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode *problem solving*. Menurut Hamdayama (2016) metode *problem solving* adalah metode yang melatih peserta didik menghadapi berbagai masalah, baik masalah pribadi maupun masalah kelompok untuk dipecahkan sendiri atau secara bersama-sama. Dari penelitian terdahulu yang menggunakan metode *problem solving* banyak yang menunjukkan keberhasilan. Salah satunya penelitian dari Rosidah (2016) yang melakukan penelitian mengenai bimbingan kelompok melalui metode *problem solving* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa yang terisolir menunjukkan keberhasilan dengan tingkat kenaikan rata-rata 7,10%

Hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan menunjukkan bahwa:

1. Siswa mengalami tekanan karena banyak tuntutan yang dialami oleh siswa baik tuntutan dari tugas-tugas yang diberikan oleh guru maupun tuntutan dengan pergaulan teman sebayanya dan tuntutan dari orangtuanya
2. Ada beberapa siswa yang mereka pandai dalam bidang akademik namun mereka tidak dapat berinteraksi dengan baik dengan teman sebayanya, karena mereka hanya memikirkan kegiatan belajarnya dan jarang bergaul dan bermain dengan temannya yang akhirnya membuat mereka tidak akrab dengan temannya. Jadi mereka di dekati teman mereka jika ada tugas ataupun kepentingan akademik yang lain.

Melihat dari kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat problem stress sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan cukup tinggi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* untuk mereduksi problem stress sekolah pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* untuk mereduksi problem stress sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan Kabupaten Madiun Tahun Ajaran 2018/2019

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2013), metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik. Rancangan penelitian eksperimen yang dipilih adalah *quasi experimental design* dengan desain *one group pretest posttest design*. Arikunto (2013) mengemukakan bahwa desain penelitian ini dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Siregar (2011) teknik *purposive sampling* adalah teknik penetapan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data untuk mengungkapkan data efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* untuk mereduksi problem stress sekolah dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. menurut Arikunto (2013) angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang tersebut memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna angket dalam hal ini adalah peneliti. Penelitian ini menggunakan angket tertutup dengan menggunakan skala *likert*. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu (Siregar, 2011)

Untuk penghitungan hasil uji validitas ini akan menggunakan rumus *product moment*. Adapun pengolahan data pada uji validitas ini akan menggunakan bantuan Microsoft excel dan aplikasi SPSS yang diujikan kepada 30 siswa non-sampel. Instrumen dikatakan valid jika butir soal mempunyai koefisien korelasi $r_{xy} > r$ tabel, dengan kriteria penyajian taraf signifikan 5%. Untuk mengetahui tingkat kestabilan alat ukur dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus koefisien *Cronbach Alpha*. Penggunaan rumus ini didasarkan pada alasan karena jawaban yang diberika kepada responden berbentuk skala, jika alpha kurang dari 0,6 menunjukkan bahwa item pengukuran tidak reliable (Siregar, 2011). Adapun pengolahan data pada uji reabilitas ini akan menggunakan SPSS 16.0.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data dan menentukan penilaian efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* untuk mereduksi problem stres sekolah siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan Kabupaten Madiun tahun ajaran 2018/2019 menggunakan uji Wilcoxon. Pengujian ini akan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Dengan pengambilan keputusan Apabila nilai probabilitas $\leq 0,05$ maka diterima, sebaliknya jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

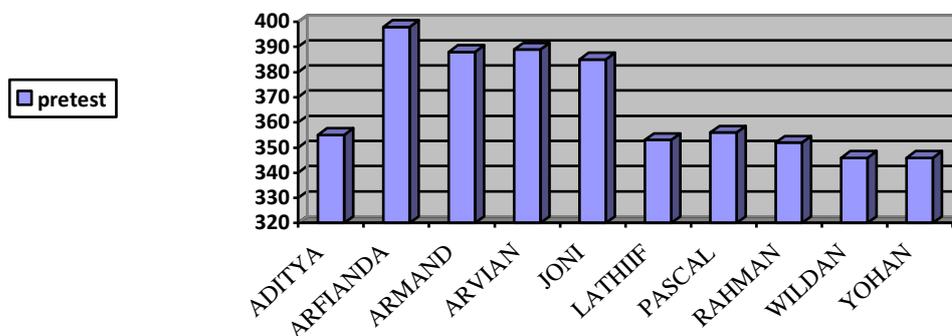
Hasil Penelitian

Deskripsi data problem stress sekolah sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving*. Data problem stress sekolah sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* pada sampel 10 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Kondisi *Problem Solving* Responden Pretest

No	Nama	Hasil pretest
1.	Aditya Dwi Saputra	355
2.	Arfianda Firma R	398
3.	Armand A.	388
4.	Arvian Wijaya	389
5.	Joni Saputra	385
6.	Lathiif Wahyu D.	353
7.	Pascal Bramantio	356
8.	Rahman Henry Kurnia	352
9.	Wildan Eryana	346
10.	Yohan Purnama Sakti	346

Berdasarkan hasil *pretest* pada tabel 1. jika disajikan menjadi diagram dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1. Diagram Hasil Data *Pretest*

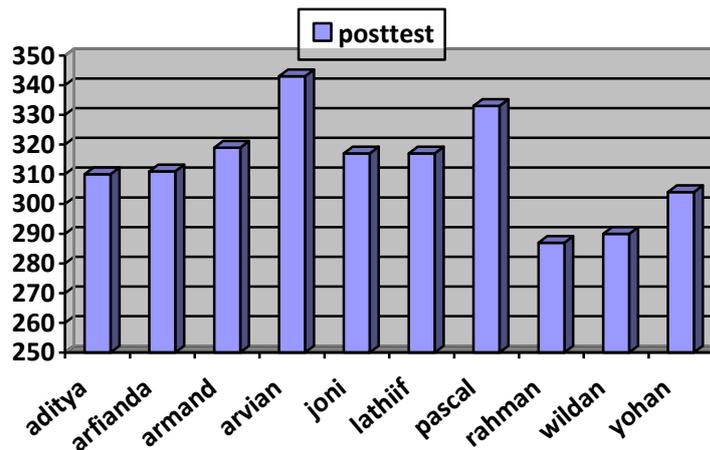
Dari tabel 1 dan gambar 1 menunjukkan bahwa skor nilai tertinggi adalah 398 dan skor terendah adalah 346.

Deskripsi Data Problem Stres Sekolah Sesudah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Problem Solving*. Data Problem Stres Sekolah Sesudah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Problem Solving* pada sampel 10 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Data Problem Solving Hasil *Posttest*

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>
1.	Aditya Dwi Saputra	310
2.	Arfianda Firma R	311
3.	Armand A.	319
4.	Arvian Wijaya	343
5.	Joni Saputra	317
6.	Lathiif Wahyu D.	317
7.	Pascal Bramantio	333
8.	Rahman Henry Kurnia	287
9.	Wildan Eryana	290
10.	Yohan Purnama Sakti	304

Berdasarkan hasil *posttest* pada tabel 2. jika disajikan menjadi diagram dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Diagram Data Hasil *Posttest*

Dari tabel 2. dan gambar 2. menunjukkan bahwa skor nilai tertinggi adalah 343 dan skor terendah adalah 287.

Hasil Pengujian Hipotesis

Berdasarkan Output analisis data yang di hitung dengan *Program SPSS IBM Statistica 16.0* yang menerapkan rumus Uji *Wilcoxon Sign rank test* berikut:

Tabel 3. Data Deskriptif Problem Solving

	Descriptive Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETEST	10	367.40	21.251	346	398
POSTTEST	10	314.20	15.782	290	343

Tabel 4. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics ^b	
POSTTEST – PRETEST	
Z	-2.803 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
a. Based on positive ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Hasil analisis data (Uji Hipotesis) yang mengenai perbedaan problem stress sekolah sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* yaitu tampak bahwa mean atau rata-rata nilai *posttest* 314,20 dimana lebih kecil dari pada nilai *pretest* yaitu 367.40. *Negatif ranks* atau selisih (negative) antara problem stress sekolah untuk pretest dan posttest adalah dengan nilai N= 10 yang artinya 10 siswa mengalami penurunan tingkat problem stress sekolah. *Mean ranks* atau rata-rata penurunan adalah 5,50, sedangkan jumlah ranking negative atau *sum of ranks* adalah 55,00. *Positive ranks* atau selisih (postif) antara tingkat problem stress sekolah untuk pretest dan posttest adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean ranks*, maupun *sum of ranks*. Nilai 0 ini menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan dari nilai pretest ke nilai posttest. Sedangkan Ties adalah kesamaan nilai pretest dan nilai posttest, dalam perhitungan ini nilai Ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara nilai pretest dan nilai posttest

Berdasarkan hasil dari perhitungan wilcoxon sign rank test, maka nilai Z yang di dapat sebesar -2.803 dengan *p value (Asymp.Sig 2 tailed)* sebesar 0,005 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_a atau berarti terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diatas, maka hipotesis yang berbunyi “ada penurunn problem stress sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving*.” Diterima.

Pembahasan

Desmita (2012) menuturkan bahwa problem stress sekolah adalah perasaan tertekan yang timbul akibat peristiwa yang terjadi dikehidupan sekolah yang memunculkan reaksi fisik, tingkahlaku yang berdampak pada penyesuaian dan perstasi siswa. Salah satu hal yang dapat terjadi akibat permasalahan atau stress dari siswa yaitu perilaku prokrastinasi. Perilaku ini sering dikenal dengan istilah menunda tugas sekolah tanpa alasan yang jelas yang berakibat pada menurunnya prestasi siswa (Kadafi, Ramatus, & Desy, 2018). Permasalahan ini tentunya perlu segera mendapat perhatian dari Konselor sekolah.

Beberapa yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya yaitu menggunakan dinamika kelompok untuk mengatasi problem stress sekolah. Kelompok dirasa efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan jika bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berhasil menurunkan problem stress siswa di sekolah. Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Kadafi et al., (2018) yang memanfaatkan bimbingan kelompok Islami untuk mereduksi prokrastinasi akademik Mahasiswa. Pendapat lain Kadafi (2016) yang menunjukkan bimbingan kelompok Islami dapat meningkatkan aspirasi karir siswa. Lebih lanjut Rosidah (2016) yang melakukan penelitian mengenai bimbingan kelompok melalui metode *problem solving* dapat meningkatkan penyesuain diri siswa yang terisolir.

Beberapa hasil penelitian tersebut telah membuktikan jika bimbingan kelompok dan teknik *problem solving* dipandang efektif untuk mereduksi atau menurunkan problem stress siswa di sekolah. *Problem stress* siswa merupakan hal yang esensial bagi siswa dan tentunya harus mendapat perhatian serius dari Konselor sekolah. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi tentunya akan berdampak pada capaian prestasi siswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan oleh Konselor sebagai salah satu alternative untuk mengatasi permasalahan siswa khususnya *problem stress* sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bagian sebelumnya maka diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* efektif untuk mereduksi problem stress sekolah pada siswa kelas VIII SMPN 2 Jiwan Kabupaten Madiun tahun ajaran 2018/2019. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu solusi bagi konselor sekolah untuk mereduksi *problem stress* sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT.Rosdakarya.
- Hamdayana, Jumanta. (2016). *Metodologi Pengajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Kadafi, A. (2016). Efektivitas Bimbingan Kelompok Islami untuk Meningkatkan Aspirasi Karir Mahasiswa. *Universitas Ahmad Dahlan*, 5(1), 43–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4482>
- Kadafi, A., Ramatus, M. R., & Desy, R. N. K. (2018). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa melalui Bimbingan Kelompok Islami. *Jurnal EDUKASI (Media Kajian Bimbingan Dan Konseling)*, 4(2), 181–193. Retrieved from <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/3882>
- Rosidah, Ainur. (2016). *Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terisolir*. *Jurnal Fokus Konseling* (Vol. 2, No. 2): Hal. 136-143
- Siregar, Syofian. (2011). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: RajaGrafindo
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada