

**STRATEGI MENGATASI STRES  
PESERTA DIDIK MENJELANG UJIAN NASIONAL  
(STUDI KASUS DI SMP NEGERI 1 MALANG)**

**Ngainun Naja**

**Kusmintardjo**

**R. Bambang Sumarsono**

E-mail: ngainunnaja@gmail.com

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5 Malang 65145

**Abstract:** Strategy to overcome students stress toward national examination (case study at smp negeri 1 malang). The purposes of this research were to identify the sources of stress experienced by the students, describe the role of the school and the family, and describe how the school and the family overcame the students' stress before the National Examination (UN) in SMP Negeri 1 Malang. The method of this research was a qualitative approach with a case study design. The data collection techniques used were interviews, observations, and documentations. The results showed that the strategy to overcome the students' stress in SMP Negeri 1 Malang were including the sources of the stress (students, schools, and families), roles, and how (schools and families) to overcome the students' stress before the National Examination (UN).

**Abstrak:** Strategi mengatasi stres peserta didik menjelang UN (studi kasus di SMP Negeri 1 Malang). Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi sumber stres yang dialami peserta didik, mendeskripsikan peran sekolah dan keluarga, serta mendeskripsikan cara sekolah dan keluarga dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi mengatasi stres peserta didik di SMP Negeri 1 Malang, meliputi sumber stres dari (peserta didik, sekolah, dan keluarga), peran, dan cara (sekolah dan keluarga) dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN.

**Kata kunci:** strategi, stres, peserta didik

Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu prasyarat dalam menentukan lulus-tidaknya peserta didik dalam menempuh suatu satuan pendidikan. UN bukanlah

menjadi satu-satunya kriteria dalam menentukan kelulusan peserta didik. Masih ada kriteria lain seperti peserta didik harus menyelesaikan seluruh kegiatan pembelajaran mulai dari kelas VII s.d. IX, memperoleh nilai akhir untuk semua mata pelajaran, lulus ujian sekolah, lulus ujian praktik, dan yang terakhir lulus UN. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2013 tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik dari Satuan Pendidikan dan Penyelenggaraan Ujian/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan dan Ujian Nasional, Pasal 1 Ayat 4 bahwa “Ujian Nasional yang selanjutnya disebut UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian pencapaian standar kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu”. Namun, dari hal tersebut peserta didik sering merasa takut, dan merasa banyak tuntutan baik dari tugas, belajar, dan beberapa ujian menjelang UN.

Tuntutan akan adanya suatu kegiatan yang harus dilakukan untuk mencapai standar kompetensi lulusan secara nasional menjadikan peserta didik merasa terganggu dan tertekan. Lazarus (dalam Manktelow, 2007) menyatakan bahwa “adanya suatu tekanan yang harus dilakukan akan tetapi di sisi lain kondisinya tidak mendukung untuk mengerjakannya, stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang”.

Penelitian ini memfokuskan pada peserta didik yang ada pada jenjang pendidikan dasar yang berbentuk SMP (Sekolah Menengah Pertama). Peserta didik yang termasuk pada usia SMP yaitu sekitar usia 13 s.d. 15 tahun yang merupakan masa remaja, terdapat kemungkinan terjadi stres pada peserta didik usia ini. Akan tetapi sumber, gejala, tingkat, dan cara mengatasinya berbeda dengan yang dialami oleh orang dewasa serta masih pada tingkat yang dapat dikendalikan. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hardjana (1994:26) bahwa “sumber dari stres berasal dari diri sendiri seseorang, lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan (lingkungan kerja dan lingkungan hidup)”.

Penelitian memfokuskan pada kegiatan yang ada di SMP Negeri 1 Malang mengenai strategi mengatasi stres yang dialami peserta didik menjelang UN yang dilakukan oleh sekolah, keluarga, dan peserta didik sendiri. SMP Negeri 1 Malang

merupakan salah satu SMP favorit di Kota Malang (Muchtar, 2013:1). SMP Negeri 1 Malang pada tahun pelajaran 2013/2014 menghasilkan peserta didik yang mampu meraih nilai UN dengan rata-rata nilai UN Bahasa Indonesia 8.08, Bahasa Inggris 9.10, Matematika 8.47, dan IPA 8.64 (dokumen Dinas Pendidikan, 2014). Penelitian ini lebih menekankan pada strategi dalam mengatasi stres peserta didik yang di dalamnya melibatkan peran dan strategi kepala sekolah, guru BK, guru, wali murid, dan peserta didik dalam mengatasi stres, khususnya pada tahun pelajaran 2014/2015 di SMP Negeri 1 Malang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Rancangan penelitian dengan menggunakan studi kasus, karena untuk mendeskripsikan peran dan strategi sekolah, keluarga, serta peserta didik dalam mengatasi stres yang disusun dalam bentuk tulisan dari hasil wawancara dengan informan, pengamatan, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Malang yang bertempat di Jalan Lawu No. 12 Malang. Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber primer (kepala sekolah, guru BK, guru, wali murid, dan peserta didik), dan sekunder (data hasil UN dari Dinas Pendidikan Kota Malang, data hasil nilai UN dari SMP Negeri 1 Malang beberapa tahun yang lalu, daftar nama peserta didik yang berprestasi pada semester gasal tahun pelajaran 2014/2015, hasil *tryout* yang telah dilaksanakan, jadwal kegiatan di semester genap 2014/2015, foto lokasi SMP Negeri 1 Malang, halaman depan SMP Negeri 1 Malang, kegiatan sosialisasi sekolah kepada wali murid, kegiatan sekolah mendatangkan motivator, dan kegiatan IMTAQ sebelum pelajaran dimulai).

Peneliti sebagai instrumen kunci selama pengumpulan data, dan bertemu langsung dengan informan untuk mendapatkan data mengenai peristiwa, serta mengetahui perilaku yang ada di lapangan. Teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data-data yang diperoleh peneliti kemudian dianalisis dengan langkah pengumpulan data, reduksi data, *display* data, dan verifikasi data. Pengecekan keabsahan data, peneliti menggunakan derajat kepercayaan atau kredibilitas dengan cara triangulasi (sumber dan metode), pengecekan anggota, dan perpanjangan waktu pengamatan.

## **HASIL**

### **Sumber Stres yang Dialami Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri Malang**

Sumber stres peserta didik menjelang UN ketika mendapat tuntutan yang dapat melebihi kemampuannya dapat berasal dari pribadi peserta didik, lingkungan sekolah, dan keluarga. Berasal dari pribadi peserta didik, merasa mempunyai target untuk masuk ke SMA favorit yaitu SMA Negeri 1 Malang, dan SMA Negeri 3 Malang, merasa takut dengan dibayang-bayangi keadaan yang tidak seperti yang diharapkan, mendapat tuntutan mengenai ujian, dan tugas akan tetapi belum bisa mendahulukan pekerjaan yang harus dikerjakan. Peserta didik belum mampu mengatur waktu untuk belajar, serta untuk bermain. Lingkungan sekolah yaitu sekolah menargetkan peserta didik minimal masuk ke SMA favorit, beban tugas yang banyak, dan perbedaan konsep belajar peserta didik dengan guru. Lingkungan keluarga, orangtua pasti menginginkan anaknya menjadi yang terbaik, akan tetapi membuat tidak nyaman peserta didik dengan menuntut untuk belajar, dan terus belajar.

Gejala stres yang timbul dari peserta didik menjelang UN dari tahun ke tahun seperti sering lupa dengan tugas, adanya kejenuhan dengan tugas, malas, penurunan daya tahan tubuh menjelang ujian-ujian, terlihat wajah yang kusam, capek, letih, dan sering menangis, serta sulit berkonsentrasi dengan pelajaran, dan terlambat mengumpulkan tugas. Akan tetapi peserta didik tetap mengumpulkan meskipun waktunya sedikit lama. Jenis stres yang dialami peserta didik di SMP Negeri 1 Malang masih dapat dikendalikan, dan dihadapi dengan hal-hal positif. Hal tersebut dihadapi dengan adanya peran dan strategi dari pihak sekolah, keluarga, dan diri sendiri. Cara menghadapi stres, peserta didik melakukan kegiatan berdasarkan hobi seperti renang, mendengarkan musik, menonton televisi, lari pagi, tidur, pergi ke toko buku, dan makan. Tingkatan stres peserta didik di SMP Negeri 1 Malang yaitu stres sedang dengan gejala merasa adanya tuntutan mengenai tugas, dan belajar untuk persiapan menjelang UN. Dampak stres yang mengakibatkan peserta didik SMP Negeri 1 Malang mengalami perubahan dari faktor psikologi (ketidakpuasan dengan hasil yang telah diperoleh), dan faktor organisasi (keterlambatan dalam mengumpulkan tugas).

## **Peran Sekolah dan Keluarga dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang**

### ***Peran Sekolah dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN***

Peran kepala sekolah dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN sebagai motivator (memberi motivasi kepada peserta didik kelas IX pada saat upacara, dan kunjungan ke kelas), edukator (memberi nasihat kepada peserta didik ketika kunjungan ke kelas maupun ketika mengajar, dan pemanggilan peserta didik yang memerlukan bimbingan lanjut setelah rekomendasi dari guru BK), dan manajer (memberdayakan guru kelas VII, VIII khusus mata pelajaran UN untuk mencegah kejenuhan peserta didik).

Peran guru mata pelajaran Bahasa Indonesia dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN yaitu sebagai pengarah, ketika peserta didik mulai tidak fokus kepada kegiatan yang dilakukan, dengan bertanya kepada peserta didik, dan biasanya peserta didik menjelaskan apa yang dia alami. Pemotivasi ketika semangat peserta didik yang mulai menurun, dilakukan disela-sela waktu pelajaran dengan memberikan tokoh yang dapat memotivasi untuk kembali bersemangat belajar. Pemberi saran ketika peserta didik mulai lelah dengan beberapa tugas yang sudah menumpuk, untuk mengerjakan tugas sesegera mungkin, dan pada saat itu juga karena apabila ditunda pasti akan tambah menyebabkan malas untuk mengerjakannya. Selain itu, peran yang dilakukan guru mata pelajaran Bahasa Indonesia ketika di kelas terdapat kejenuhan yang dialami peserta didik dengan memberikan tugas berkelompok supaya terdapat variasi. Hambatan yang dialami guru mata pelajaran Bahasa Indonesia ketika peserta didik di kelas yaitu kurang mengetahui peserta didik yang berkonsentrasi belajar atau tidak, karena secara fisik peserta didik mengikuti pembelajaran tapi tidak tahu secara pikiran konsentrasi atau tidak dengan materi. Dari hambatan tersebut guru mata pelajaran Bahasa Indonesia mempunyai solusi dengan bertanya kepada peserta didik mengenai kesulitannya, dan mengapa hasilnya tidak maksimal ketika mengetahui hasil dari tugas yang dikerjakannya. Peran yang dilakukan guru BK dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN sebagai pendamping peserta didik. Pendampingan yang dilakukan secara insidental atau ketika peserta didik merasa ada kesulitan dalam belajar, dan cara belajar di sekolah. Khususnya

menjelang UN, guru BK berusaha mendampingi cara belajar peserta didik untuk mencapai hasil yang maksimal dengan tanpa adanya stres.

***Peran Keluarga dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri Malang***

Peran keluarga yaitu orangtua dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN ketika di rumah sebagai penasehat, menasehati ketika peserta didik mulai malas, mengingatkan mengenai tugas, membimbing peserta didik ketika di rumah, memberi beberapa motivasi agar bersemangat belajar menjelang UN. Hambatan yang dialami orangtua yaitu peserta didik yang sifatnya tertutup, tidak berbicara mengenai kesulitan belajarnya. Solusinya dengan kadang peserta didik bercerita kepada Papa kemudian disampaikan kepada Bunda.

**Cara Sekolah dan Keluarga dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang**

***Cara Sekolah dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang***

Cara kepala sekolah dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang yaitu mendatangkan wali murid pada saat pelaporan hasil belajar semester gasal tahun pelajaran 2014/2015, melaksanakan program bimbingan belajar setelah pulang sekolah, pemantauan dan pendampingan dari guru BK secara intensif untuk kelas IX, mendatangkan motivator untuk memotivasi belajar peserta didik kelas IX menjelang UN, kunjungan kepala sekolah ke kelas-kelas secara sewaktu-waktu, melaksanakan IMTAQ setiap hari dan istighosah menjelang UN, menyediakan *reward* untuk peserta didik yang berhasil memperoleh nilai UN terbaik, mengundang beberapa lembaga bimbingan belajar dari luar sekolah dengan tujuan mengatasi kejenuhan peserta didik. Hambatan yang dihadapi kepala sekolah mengenai strategi yang dilakukan dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN yaitu belum adanya kesadaran dari peserta didik untuk belajar secara maksimal untuk persiapan menjelang UN. Kendala tersebut dapat diatasi kepala sekolah dapat bekerjasama dengan BK, guru

mata pelajaran, dan orangtua peserta didik untuk musyawarah mengenai kendala yang dihadapi.

Cara guru dalam mengatasi stres peserta didik khususnya matapelajaran Bahasa Indonesia menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang yaitu mengajak belajar di luar kelas. Namun juga terdapat hambatan yang dihadapi yaitu belum adanya kesadaran dari peserta didik mengenai mengatasi waktu. Dari hambatan tersebut terdapat solusi yaitu tetap selalu mengarahkan mengenai tujuan dari peserta didik, selalu memotivasi belajar peserta didik ketika di kelas.

Cara yang dilakukan guru BK dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN yaitu memberi pendampingan kepada peserta didik supaya bersaing, dan berprestasi dalam segi akademik, maupun kemampuan yang dimilikinya. Hambatan yang dihadapi guru BK yaitu tuntutan dari guru yang tinggi, sedangkan peserta didik sulit memahami, dan kebiasaan belajar peserta didik ketika di rumah. Maka, dengan solusi memberi pemahaman kepada peserta didik, mengenai ketidakpahaman guru dalam mengajar, maupun cara memberi tugas merupakan karakteristik guru yang berbeda dengan guru lain.

### ***Cara Keluarga dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang***

Cara orangtua dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang dengan mencoba akrab dengan anaknya, dengan tujuan agar anaknya lebih terbuka mengenai hal apa saja, berusaha menjaga kesehatan dengan memperhatikan makanan serta memberikan tambahan vitamin dan susu, kebiasaan untuk hidup sehat, waktu belajar yang tidak terlalu malam, mengajak anak pergi *refreshing* disela-sela waktunya, bekerjasama dengan sekolah mengenai hasil belajar, dan pemantauan belajar peserta didik. Hambatan yang dialami orangtua ketika menjalankan strategi dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN berupa waktu *refreshing* dari peserta didik dengan orangtua kurang tepat, dan dari diri peserta didik yang belum adanya keinginan untuk mendapatkan yang lebih baik. Solusi yang dilakukan untuk mengatasi yaitu dengan memanfaatkan waktu longgar di mana orangtua dan peserta didik terdapat waktu

untuk *refreshing*, dan tetap dengan nasehat mengenai keinginan yang disertai dengan usaha, dan berdo'a.

Cara atau strategi yang dilaksanakan peserta didik dalam mengatasi stres menjelang UN yaitu berenang, jalan-jalan sama orangtua, santai dengan bermain *game* di *handphone*, mendengarkan musik, menikmati, dijalani dengan tidak menganggap UN itu menakutkan, lari pagi, basket, menonton film, dan waktu belajar yang ditambah.

## **PEMBAHASAN**

### **Sumber Stres yang Dialami Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri Malang**

Sumber stres peserta didik menjelang UN ketika mendapat tuntutan yang dapat melebihi kemampuannya dapat berasal dari pribadi peserta didik, lingkungan sekolah, dan keluarga. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hardjana (1994:26) bahwa sumber stres dapat berasal dari dalam diri seseorang, lingkungan keluarga, lingkungan (lingkungan kerja dan lingkungan hidup).

Gejala stres yang timbul dari peserta didik menjelang UN dari tahun ke tahun seperti sering lupa dengan tugas, adanya kejenuhan dengan tugas, malas, penurunan daya tahan tubuh menjelang ujian-ujian, terlihat wajah yang kusam, capek, letih, dan sering menangis, serta sulit berkonsentrasi dengan pelajaran, dan terlambat mengumpulkan tugas. Akan tetapi peserta didik tetap mengumpulkan meskipun waktunya sedikit lama. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hardjana (1994:23), antara lain gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal.

Jenis stres yang dialami peserta didik di SMP Negeri 1 Malang masih dapat dikendalikan, dan dihadapi dengan hal-hal positif (*eustress*). Hal tersebut senada dengan pendapat Quick & Quick dalam Rivai & Mulyadi (2009:308) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu *eustress* (bersifat membangun), dan *distress* (bersifat merusak). Cara menghadapi stres peserta didik melakukan kegiatan berdasarkan hobi. Tingkatan stres peserta didik di SMP Negeri 1 Malang yaitu stres sedang dengan gejala merasa adanya tuntutan mengenai tugas, dan belajar untuk persiapan menjelang UN. Hal tersebut senada dengan pendapat pendapat Potter & Perry dalam Rasmun (2004) yang menyatakan bahwa tingkatan



stres terdapat stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Dampak stres yang mengakibatkan peserta didik SMP Negeri 1 Malang mengalami perubahan dari faktor psikologi (ketidakpuasan dengan hasil yang telah diperoleh), dan faktor organisasi (keterlambatan dalam mengumpulkan tugas). Hal tersebut senada dengan pendapat Gitosudarmo dalam Ardana, Mujiati, & Sriathi (2013:26), bahwa “dampak stres dari faktor fisik (meningkatnya tekanan darah, meningkatnya kolesterol, dan penyakit jantung koroner), faktor psikologi (ketidakpuasan kerja, murung, rendahnya kepercayaan, dan mudah marah), faktor organisasi (ketidakhadiran, keterlambatan, prestasi kerja menurun, kecelakaan kerja meningkat, dan sabotase)”.

### **Peran Sekolah dan Keluarga dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang**

#### ***Peran Sekolah dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN***

Peran kepala sekolah dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN sebagai motivator, edukator, dan manajer. Hal tersebut sesuai dengan peran kepala sekolah menurut Mulyasa (2007:98) kepala sekolah mempunyai peran sebagai edukator, manajer, administrator, supervisor, *leader*, inovator, dan motivator (EMASLIM).

Peran guru mata pelajaran Bahasa Indonesia dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN yaitu sebagai pengarah, pemotivasi, dan pemberi saran. Hambatan yang dialami guru mata pelajaran Bahasa Indonesia ketika peserta didik di kelas yaitu kurang mengetahui peserta didik yang berkonsentrasi belajar atau tidak, karena secara fisik peserta didik mengikuti pembelajaran tapi tidak tahu secara pikiran konsentrasi atau tidak dengan materi. Dari hambatan tersebut guru mata pelajaran Bahasa Indonesia mempunyai solusi dengan bertanya kepada peserta didik mengenai kesulitannya, dan mengapa hasilnya tidak maksimal ketika mengetahui hasil dari tugas yang dikerjakannya. Hal tersebut senada dengan pendapat Hamalik (2008:123) bahwa peran guru yaitu sebagai pengajar, pembimbing, pemimpin, ilmuwan, pribadi, penghubung, pembaharu, dan pembangunan.

Peran yang dilakukan guru BK dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN sebagai pendamping peserta didik. Pendampingan yang dilakukan secara insidental atau ketika peserta didik merasa ada kesulitan dalam belajar, dan cara belajar di sekolah. Khususnya menjelang UN, guru BK berusaha mendampingi cara belajar peserta didik untuk mencapai hasil yang maksimal dengan tanpa adanya stres. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Soleh (2011) mengenai peran guru bimbingan dan konseling, “guru bimbingan dan konseling sebagai pembimbing wajib berperan aktif dalam pelaksanaan UN, misalnya memberi layanan tentang cara yang baik untuk menghilangkan stres.

### ***Peran Keluarga dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri Malang***

Peran keluarga yaitu orangtua dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN ketika di rumah sebagai penasehat (menasehati ketika peserta didik mulai malas), pengingat (mengingatkan mengenai tugas, membimbing peserta didik ketika di rumah), dan pemotivasi (memberi beberapa motivasi agar bersemangat belajar menjelang UN). Hambatan yang dialami orangtua yaitu peserta didik yang sifatnya tertutup, tidak berbicara mengenai kesulitan belajarnya. Solusinya dengan kadang peserta didik bercerita kepada Papa kemudian disampaikan kepada Bunda. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Kusumastuti & Wiyono (2011:369) menyatakan bahwa peran orangtua dapat membantu anak dalam memecahkan masalah dan memberikan alternatif pemecahannya, serta membantu anak dalam membuat keputusan.

### **Cara Sekolah dan Keluarga dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang**

#### ***Cara Sekolah dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang***

Cara kepala sekolah dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang yaitu mendatangkan wali murid pada saat pelaporan hasil belajar semester gasal tahun pelajaran 2014/2015, melaksanakan program bimbingan belajar setelah pulang sekolah, pemantauan dan pendampingan dari

guru BK secara intensif untuk kelas IX, mendatangkan motivator untuk memotivasi belajar peserta didik kelas IX menjelang UN, kunjungan kepala sekolah ke kelas-kelas secara sewaktu-waktu, melaksanakan IMTAQ setiap hari dan istighosah menjelang UN, menyediakan *reward* untuk peserta didik yang berhasil memperoleh nilai UN terbaik, mengundang beberapa lembaga bimbingan belajar dari luar sekolah dengan tujuan mengatasi kejenuhan peserta didik. Hambatan yang dihadapi kepala sekolah mengenai strategi yang dilakukan dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN yaitu belum adanya kesadaran dari peserta didik untuk belajar secara maksimal untuk persiapan menjelang UN. Kendala tersebut dapat diatasi kepala sekolah dapat bekerjasama dengan BK, guru mata pelajaran, dan orangtua peserta didik untuk musyawarah mengenai kendala yang dihadapi. Hal tersebut senada dengan pendapat Sagala (2011:137) strategi adalah sebuah rencana yang komprehensif mengintegrasikan segala *resources* dan *capabilities* yang mempunyai tujuan jangka panjang untuk memenangkan kompetisi.

Cara guru dalam mengatasi stres peserta didik khususnya mata pelajaran Bahasa Indonesia menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang yaitu mengajak belajar di luar kelas. Namun juga terdapat hambatan yang dihadapi yaitu belum adanya kesadaran dari peserta didik mengenai mengatur waktu. Dari hambatan tersebut terdapat solusi yaitu tetap selalu mengarahkan mengenai tujuan dari peserta didik, selalu memotivasi belajar peserta didik ketika di kelas. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sagala (2011:137) strategi adalah sebuah rencana yang komprehensif mengintegrasikan segala *recources* dan *capabilities* yang mempunyai tujuan jangka panjang untuk memenangkan kompetisi.

Cara yang dilakukan guru BK dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN yaitu memberi pendampingan kepada peserta didik supaya bersaing, dan berprestasi dalam segi akademik, maupun kemampuan yang dimilikinya. Hambatan yang dihadapi guru BK yaitu tuntutan dari guru yang tinggi, sedangkan peserta didik sulit memahami, dan kebiasaan belajar peserta didik ketika di rumah. Maka, dengan solusi memberi pemahaman kepada peserta didik, mengenai ketidakpahaman guru dalam mengajar, maupun cara memberi tugas merupakan karakteristik guru yang berbeda dengan guru lain. Hal tersebut

Sesuai dengan pendapat Mangkuprawira (2004:13) “strategi adalah cara mengerjakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu dan merupakan sebuah rencana permanen untuk sebuah kegiatan yang didalamnya termasuk formulasi tujuan dan kumpulan rencana kegiatan”.

### ***Cara Keluarga dalam Mengatasi Stres Peserta Didik Menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang***

Cara orangtua dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN di SMP Negeri 1 Malang dengan mencoba akrab dengan anaknya, dengan tujuan agar anaknya lebih terbuka mengenai hal apa saja, berusaha menjaga kesehatan dengan memperhatikan makanan serta memberikan tambahan vitamin dan susu, kebiasaan untuk hidup sehat, waktu belajar yang tidak terlalu malam, mengajak anak pergi *refreshing* disela-sela waktunya, bekerjasama dengan sekolah mengenai hasil belajar, dan pemantauan belajar peserta didik. Hambatan yang dialami orangtua ketika menjalankan strategi dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN berupa waktu *refreshing* dari peserta didik dengan orangtua kurang tepat, dan dari diri peserta didik yang belum adanya keinginan untuk mendapatkan yang lebih baik. Solusi yang dilakukan untuk mengatasi yaitu dengan memanfaatkan waktu longgar di mana orangtua dan peserta didik terdapat waktu untuk *refreshing*, dan tetap dengan nasehat mengenai keinginan yang disertai dengan usaha, dan berdo'a. Hal tersebut ditambahkan dengan pendapat Dirmania (2010) cara keluarga dalam menghadapi stres anak secara sehat, bahwa mengajak anak untuk menjaga keseimbangan hidupnya dengan berolah raga, dorong untuk mengembangkan hobi atau kegemarannya, bimbing anak agar tekun beribadah, perkenalkan anak pada kebiasaan menulis buku harian, agar ia dapat menumpahkan perasaan atau kesulitannya dengan bebas.

Cara atau strategi yang dilaksanakan peserta didik dalam mengatasi stres menjelang UN yaitu berenang, jalan-jalan sama orangtua, santai dengan bermain *game* di *handphone*, mendengarkan musik, menikmati, dijalani dengan tidak menganggap UN itu menakutkan, lari pagi, basket, menonton film, waktu belajar yang ditambah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Mangkuprawira (2004:13) strategi adalah cara mengerjakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu dan

merupakan sebuah rencana permanen untuk sebuah kegiatan yang didalamnya termasuk formulasi tujuan dan kumpulan rencana kegiatan.

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: strategi mengatasi stres peserta didik menjelang UN di antaranya, sumber stres peserta didik menjelang UN berasal dari pribadi peserta didik, lingkungan sekolah, lingkungan keluarga. Gejala yang timbul dari peserta didik menjelang UN seperti gejala fisik, interpersonal, dan intelektual. Jenis stres yang dialami peserta didik masih dapat dikendalikan, dan dihadapi dengan hal-hal positif (*eustress*) yaitu dengan melakukan kegiatan dalam menyalurkan hobi. Tingkatan stres peserta berada pada tingkat stres sedang dengan gejala merasa adanya tuntutan mengenai tugas, dan belajar untuk persiapan menjelang UN. Dampak stres yang mengakibatkan peserta didik mengalami perubahan dari faktor psikologi (ketidakpuasan dengan hasil yang telah diperoleh), dan faktor organisasi (keterlambatan dalam mengumpulkan tugas).

Peran sekolah dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN yang dilakukan kepala sekolah dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN sebagai motivator (memberi motivasi kepada peserta didik kelas IX pada saat upacara, dan kunjungan ke kelas), edukator (memberi nasihat kepada peserta didik ketika kunjungan ke kelas maupun ketika mengajar, dan pemanggilan peserta didik yang memerlukan bimbingan lanjut setelah rekomendasi dari guru BK), dan manajer (memberdayakan guru kelas VII, VIII khusus mata pelajaran UN untuk mencegah kejenuhan peserta didik). Peran yang dilakukan sebagai guru berperan memotivasi dan mengarahkan mengenai bidang studi yang diajarnya dengan melihat peserta didik yang sedang jenuh, dan mengalami kesulitan mengenai materi yang dianggap sulit ketika di kelas, serta hal yang dapat membuat jenuh kemudian memberikan solusi. Guru sebagai pengajar (bertugas memberikan pengajaran di dalam kelas), dan sebagai pembimbing (dengan memberikan bantuan kepada peserta didik agar untuk menemukan masalah yang dihadapi dan pemecahannya). Peran guru BK dalam mengatasi stres peserta didik sebagai

pendamping ketika di sekolah mengenai kesulitan dalam belajar, dan cara belajar peserta didik yang dilakukan sewaktu-waktu dan sesuai dengan kebutuhan. Berusaha membuat peserta didik untuk menikmati masa belajarnya dengan cara santai akan tetapi juga berprestasi.

Peran yang dilakukan orangtua dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN ketika di rumah yaitu penasehat, pengingat, pemotivasi, dan pemberi fasilitas ketika di rumah.

Cara yang dilakukan kepala sekolah dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN melibatkan semua staff yang ada. Cara yang dilakukan kepala sekolah yaitu dengan mendatangkan wali murid pada saat pelaporan hasil belajar semester gasal tahun pelajaran 2014/2015, sekolah menyampaikan kegiatan semester genap, persiapan UN, dan target sekolah. Selanjutnya, melaksanakan program bimbingan belajar setelah pulang sekolah, pemantauan dan pendampingan dari guru BK secara intensif untuk kelas IX, mendatangkan motivator untuk memotivasi belajar peserta didik kelas IX menjelang UN, kunjungan kepala sekolah ke kelas-kelas secara sewaktu-waktu, melaksanakan IMTAQ setiap hari dan istighosah menjelang UN, menyediakan *reward* untuk peserta didik yang berhasil memperoleh nilai UN terbaik, serta mengundang beberapa lembaga bimbingan belajar dari luar sekolah dengan tujuan mengatasi kejenuhan peserta didik. Cara atau cara guru dalam mengatasi stres peserta didik dengan mengajak belajar di luar kelas, supaya terdapat suasana baru. Cara yang dilakukan guru BK dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN yaitu dengan melakukan kunjungan atau bertanya kepada peserta didik baik mengenai kesulitan belajar, maupun lainnya agar tetap bisa bersaing dengan kemampuannya untuk mencapai tujuan yaitu sukses UN dan dapat masuk ke SMA favorit seperti yang peserta inginkan.

Cara orangtua dengan mencoba akrab dengan anaknya, berusaha menjaga kesehatan dengan memperhatikan makanan serta memberikan tambahan vitamin dan susu, waktu belajar yang tidak terlalu malam, mengajak anak pergi *refreshing* disela-sela waktunya, dan bekerjasama dengan sekolah mengenai hasil belajar, dan pemantauan belajar peserta didik. Cara yang dilaksanakan peserta didik dalam mengatasi stres menjelang UN dapat dengan renang, basket, santai dengan

bermain *game* di *handphone*, menonton film, dinikmati, dijalani dengan tidak menganggap UN itu menakutkan, mengerjakan latihan, waktu belajar yang ditambah, istirahat yang cukup, mendengarkan musik, lari pagi, dan jalan-jalan sama orangtua.

### **Saran**

Peneliti memberikan saran kepada: (1) Dinas Pendidikan Kota Malang, agar menyelenggarakan kegiatan yang dapat mengatasi stres peserta didik menjelang UN, bisa dengan adanya program-program yang harus diterapkan pada sekolah-sekolah yang dapat disampaikan melalui kepala sekolah. Tujuannya agar peserta didik dapat mencapai hasil yang memuaskan bagi semua pihak (dinas pendidikan, sekolah, keluarga, dan dirinya sendiri). (2) Kepala SMP Negeri 1 Malang agar meningkatkan peran sebagai kepala sekolah, khususnya dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN supaya segala tekanan tidak terjadi kepada peserta didik. Sehingga peserta didik merasa nyaman, senang, siap belajar khususnya menjelang UN, dan mendapatkan nilai hasil UN yang memuaskan. (3) Guru SMP Negeri 1 Malang, supaya lebih dapat menciptakan cara baru dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN ketika di kelas yang dapat dijadikan pedoman untuk mengatasi kejenuhan ketika di kelas. (4) Guru BK SMP Negeri 1 Malang, sebaiknya untuk guru BK lebih dapat meningkatkan lagi layanan yang telah diberikan mengenai bimbingan kepada peserta didik dalam mengatasi stres peserta didik menjelang UN. Supaya dapat meningkatkan peran, bukan hanya sebagai pendamping, akan tetapi bisa juga sebagai pembimbing khususnya menjelang UN. (5) Orangtua, sebaiknya memberi waktu untuk istirahat sejenak setelah belajar, karena orangtua telah mengetahui karakteristik, dan kebiasaan belajar dari peserta didik ketika di rumah, dengan tujuan agar peserta didik merasa nyaman ketika di rumah. Selain itu, meluangkan waktu untuk bersama anak mungkin dengan kegiatan *refreshing* sejenak dari rutinitas yang dilakukan. (6) Bagi Jurusan Administrasi Pendidikan diharapkan dapat mengkaji lebih mengenai buku mengenai stres belajar, beserta cara mengatasinya dalam psikologi pengajaran. (7) Peneliti lain, sebaiknya dapat melakukan penelitian tindak lanjut dari penelitian ini berupa melakukan pengembangan mengenai model, media

pembelajaran yang digunakan supaya dapat mengatasi stres peserta didik, gaya kepemimpinan yang digunakan oleh pemimpin di sekolah atau lembaga lain.

## RUJUKAN

- Ardana, K., Mujiati, N. W., Sriathi, a. A. A. 2013. *Perilaku Keorganisasian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dirmania, D. 2010. *Peran Orangtua Terhadap Remaja*. (Online), (<http://dirmania-centre.blogspot.in/2010/03/peran-orang-tua-terhadap-remaja-bagian.html>), diakses 20 April 2015.
- Hamalik, O. 2012. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hardjana, A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kusumastuti, D.F. & Wiyono, B.B. 2011. Peran Orangtua, Manajemen Waktu Belajar, Keikutsertaan Bimbingan Belajar dengan Prestasi Akademik Siswa Berprestasi. *Manajemen Pendidikan*, 23 (4): 365-374.
- Mangkuprawira, S. 2004. *Manajemen Sumber Daya Manusia Strategik* (M.S. Khadafi, Ed). Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Manktelow, J. 2007. *Work life: Mengendalikan Stress*. Terjemahan Marina Sofyan. Jakarta: Erlangga.
- Muchtar, L.A. 2013. *Daftar SMP Negeri Pilihan di Kota Malang*, (Online), (<http://www.jurnalmalang.com/2013/12/daftar-smp-negeri-pilihan-di-kota-malang>), diakses 27 Januari 2015.
- Mulyasa, E. 2007. *Menjadi Kepala Sekolah Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2013 tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik dari Satuan Pendidikan dan Penyelenggaraan Ujian Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan dan Ujian Nasional*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (Online), (<http://psma.kemdikbud.go.id>), diakses 14 April 2014.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping, dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Rivai, V. & Mulyadi, D. 2009. *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sagala, S. 2011. *Manajemen Strategik dalam Peningkatan Mutu Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Soleh, Y. 2011. *Peranan Bimbingan Konseling dalam Ujian Nasional*. (Online), (<http://siap-sekolah.com/index.php/2011/02/28/peranan-bimbingan-konseling-dalam-ujian-nasional>), diakses 20 April 2015.