

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu proses utama untuk memperoleh pencapaian prestasi belajar dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Namun proses pendidikan sering terhambat dengan meningkatnya prosentase stres pada peserta didik yang ada di kota maupun di desa, baik dari akademik maupun lingkungan di sekolah ataupun di rumah.

Sekolah adalah tempat didikan bagi anak-anak. Sekolah juga merupakan sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa di bawah pengawasan guru. Sebagian besar negara memiliki sistem pendidikan formal yang umumnya wajib. Dewasa ini, orangtua mempercayakan pesantren sebagai sarana untuk mendapatkan pengetahuan agama yang lebih mendalam. Menurut Isep Zaenal Arifin (2014:1) pesantren di Indonesia masih menjadi lembaga pilihan orang tua untuk pendidikan anaknya.

Pesantren yang merupakan “Bapak” dari pendidikan islami di Indonesia didirikan karena adanya tuntutan dan kebutuhan zaman. Hal ini bisa dilihat dari perjalanan sejarah, dimana pesantren dilahirkan atas kesadaran kewajiban dakwah islamiyah, yakni menyebarkan dan mengembangkan ajaran islam, sekaligus mencetak kader-kader ulama atau da’i. Pondok Pesantren sudah jelas terbukti mencetak generasi-generasi yang disiplin dalam segala hal. Namun, dewasa ini banyak fenomena terjadi mengenai perkembangan kondisi kekinian pada pondok pesantren tersebut, sehubungan makin pesatnya perkembangan kondisi sosial,

yang diikuti maraknya berbagai problema disemua lini kehidupan siswa(Isep Zaenal Arifin, 2014:1).

SMP Plus Al-Aqsha yang bertempat di Kabupaten Sumedang Kecamatan Jatinangor Desa Cibeusi, ini merupakan sekolah yang berbasis pesantren modern. Siswa-siswi yang di bimbing dan dibina oleh empat konselor pengasuhan, pembimbing kamar, wali kelas, dan bimbingan konseling (BK/BP).Kurikulum yang ada di sekolah ini ada dua kurikulum SMP dan Pesantren, begitupun dengan peraturan, tugas-tugas dan kegiatan. Kegiatan yang dilakukan dari bangun tidur sampai tidur kembali telah diberi jam-jam tertentu, seperti shalat wajib dan shalat sunah yang berjamaah, mengaji, makan, belajar (belajar pada jam sekolah dan belajar malam), hafalan, ekstra kulikuler. Bagi anak seusia mereka kegiatan yang padat di pesantren mungkin sangat sulit baginya, karna kondisi jauh dari keluarga terutama orang tua, semua serba teratur, dan sosialisasi lingkungan terbatas.

Semua kegiatan-kegiatan yang telah dijadwalkan membuat anak merasa jenuh, karna menurut mereka semuanya biasa saja hingga menimbulkan rasa jenuh dalam diri siswa. Sebagian dari siswa menyimpulkan masa remaja itu masa yang orang bilang, masa paling indah, masa yang tidak penuh dengan aturan, dengan tuntutan, dari orang tua, guru, dan lingkungan. Tapi hidup di pesantren ini selain tuntutan dari orang tua, guru dan lingkungan, hafalan al-quran, hafalan dari mata pelajaran SMP dan pesantren, semua aturan telah tersedia jadwal-jadwal telah tercantum, mungkin terdengar sangat gampang, ikuti saja semua aturan semua akan terasa nyaman, tapi banyak gejala-gejala stres yang muncul pada diri anak, mulai dari sering melamun, sering sakit yang di buat-buat, senang

menyendiri, kurang percaya diri, sering menangis, adapun dalam segi fisik: sakit gigi, mag, hipertensi, insomnia, mudah lelah, sulit berkonsentrasi belajar, sikap apatis, hilang rasa humor, malas belajar atau bekerja, gelisah, bingung, dan sering marah-marah.

Menurut hasil wawancara dengan pihak BK, SMP Plus Al-Aqsha merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program strategi bimbingan kelompok untuk mengatasi gejala stres pada siswanya. Strategi bimbingan kelompok ini bertujuan untuk mengatasi melonjaknya gejala stres pada siswa. Dalam strategi bimbingan kelompok ini, para konselor/pembimbing biasa melakukan bimbingan terhadap siswa melalui kegiatan bimbingan secara kelompok.

Peneliti menemukan diantara mereka menunjukkan gejala-gejala stres yang dialami siswa, ini dapat dilihat dengan tanda-tanda seperti : sakit kepala, mag, hipertensi, insomnia, mudah lelah, sulit tidur, sulit berkonsentrasi belajar, sikap apatis, hilang rasa humor, malas belajar atau bekerja, gelisah, bingung, dan sering marah-marah, dan lain sebagainya.

Lazarus (dalam Lahey, 2003: 42) mengartikan stres sebagai keadaan atau kejadian yang tegang atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Menurut Atkinson (2000: 92) bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi atau peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan individu disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini disebut sebagai respon stres.

Braham dalam Handoyo (2001:68) berpendapat bahwa gejala stres dapat dibedakan atas gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal. Gejala fisik ditandai dengan adanya sulit tidur atau tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatas, punggung terasa sakit, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan, selera makan berubah, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, dan kehilangan energi. Sementara gangguan stres yang bersifat emosional ditandai dengan marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitif, gelisah, dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis, dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan mudah bermusuhan serta mudah menyerang, dan kelesuan mental. Gejala stres yang bersifat intelektual umumnya ditandai dengan mudah lupa, kacau pikiran, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi, suka senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-kata, menutup diri secara berlebihan, dan mudah menyalahkan orang lain.

Stres tentu bisa terjadi pada siapa saja, hal tersebut bisa terjadi pada siswa, mereka juga sering menghadapi stres. Lebih lanjut terkait dengan siswa, ada beberapa penjelasan mengapa tingkat stres pada siswa cenderung tinggi : (a) siswa harus secara signifikan menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik; (b) karena tekanan dalam belajar, akan ada ketegangan dan keterbatasan dalam hubungan interpersonal; (c) pengaturan tempat tinggal (asrama atau tinggal terpisah dari orang tua) dan perubahan gaya hidup juga memberikan kontribusi pada stres yang dialami oleh siswa. Setelah itu, siswa juga mengalami stres terkait dengan persyaratan akademik, tugas yang tertunda-tunda, hafalan-hafalan yang

ada di sekolah, dan keterampilan yang ada efeknya. Secara keseluruhan dalam penelitian-penelitian tersebut siswa dihadapkan pada serangkaian factor penyebab stres (*stressor*) yang unik, yang mungkin berlebihan, dan pada prosesnya mengaruhi kemampuan siswa untuk menghadapi situasi tersebut.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan peneliti menemukan beberapa siswa yang mengalami gejala stres, karena faktor utama pembelajaran yang menurutnya sangat padat, peraturan yang sangat ketat, pergaulan yang menurutnya kurang, kurangnya perhatian orang tua, sering sakit-sakitan, selalu menyendiri, mencari kesibukan sendiri, sering berbohong ini terlihat antara yang diceritakan dan fakta sangat berbeda, mempunyai daya hayalan yang tinggi.

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Strategi Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Gejala Stres Pada Siswa SMP Plus Al-Aqsha**”. Penelitian terhadap Siswa Kelas VIII SMP Plus Al-AqshaCibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gejala-gejala stres yang muncul pada peserta didik kelas VIII SMP Plus Al-Aqsha Jatinangor Sumedang?
2. Bagaimana Strategi bimbingan kelompok dalam mengatasi gejala stres pada siswa kelas VIII SMP Plus Al-Aqsha Jatinangor Sumedang?
3. Bagaimana hasil bimbingan kelompok dalam mengatasi gejala stres

pada siswa VIII SMP Plus Al-Aqsha Jatinangor Sumedang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gejala-gejala stres yang muncul pada peserta didik kelas VIII SMP Plus Al-Aqsha Jatinangor Sumedang.
2. Untuk mengetahui strategi-strategi bimbingan kelompok dalam mengatasi gejala stres pada siswa kelas VIII SMP Plus Al-Aqsha Jatinangor Sumedang.
3. Untuk mengetahui hasil bimbingan kelompok dalam mengatasi gejala stres pada siswa VIII SMP Plus Al-Aqsha Jatinangor Sumedang.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan terutama dalam bidang bimbingan konseling dan dapat juga dijadikan sebagai bahan tambahan informasi untuk peneliti lainnya dalam penelitian yang berkenaan dengan strategi bimbingan untuk mengatasi stres pada siswa SMP Plus Al-Aqsha.

2. Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini akan berguna bagi para guru, khususnya guru BK (Bimbingan dan Konseling) di SMP Plus Al-Aqsha sebagai bahan tambahan informasi mengenai strategi bimbingan untuk mengatasi gejala stres pada siswa. Sedangkan untuk peneliti sendiri diharapkan dapat memberikan

tambahan pengetahuan mengenai strategi bimbingan untuk mengatasi gejala stres pada siswa.

E. Kerangka Pemikiran

Strategi adalah pendekatan secara keseluruhan yang berkaitan dengan pelaksanaan gagasan, perencanaan, dan eksekusi sebuah aktivitas dalam kurun waktu tertentu. Di dalam strategi yang baik terdapat koordinasi tim kerja, memiliki tema, mengidentifikasi faktor pendukung yang sesuai dengan prinsip-prinsip pelaksanaan gagasan secara rasional, efisien dalam pendanaan, dan memiliki taktik untuk mencapai tujuan secara efektif. Strategi dibedakan dengan taktik yang memiliki ruang lingkup yang lebih sempit dan waktu yang lebih singkat, walaupun pada umumnya orang sering kali mencampur adukkan ke dua kata tersebut.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya. Istilah bantuan dalam bimbingan tidak diartikan sebagai bantuan material (seperti uang, hadiah, sumbangan, dan lain-lain), melainkan bantuan yang bersifat menunjang bagi pengembangan pribadi bagi individu yang dibimbing. Ada lima fungsi pokok yang hendak dijalankan oleh pribadi mandiri yaitu: “mengetahui diri pribadi dan lingkungannya, menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis, mengambil keputusan, mengarahkan diri dan mewujudkan diri” (Aris Purwanto, 1996:15).

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris “*guidance*” yang berasal dari kata kerja “*to guide*” yang berarti menunjukkan, menuntun orang lain ke jalan yang benar”. Selain itu juga menurut H.M Arifin

(1985:18), bimbingan secara harfiah yaitu ”menunjukkan, memberi jalan atau menuntun orang lain kearah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya dimasa kini dan masa mendatang.

Stres secara etimologi berasal dari kata *stringere* yang berarti keras (*strictus*), yang pada akhirnya istilah itu berkembang terus menjadi *stress*, *stresce*, *strest*, dan *straise*. Stres menurut kamus psikologi yaitu (1) kata benda, suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis; (2) kata kerja, memberikan tekanan atau ketegasan dalam hal berbicara atau cara menulis (Chaplin, 1997:488).

Pengertian stres menunjukkan antara para ahli yang satu dengan yang ahli yang lainnya. Folkman dan Lazarus (Chacruni, 1995: 269) mendefinisikan stres sebagai akibat dari interaksi antaraseseorang dengan lingkungannya yang dinilai membahayakan dirinya. Hans Selye (dalam Santrock,2003:557). Stres adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya.

Stres adalah fenomena universal, setiap orang mengalaminya. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu fisik, emosi, intelek, sosial, dan spiritual. Stres fisik mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan menyelesaikan masalah. Stres sosial akan mengganggu hubungan individu dengan orang lain. Stres spiritual akan mengubah pandangan individu terhadap kehidupan (Saseno, 2001: 139).

Menurut Spielberger (2001: 31), bahwa stres adalah tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnyan obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Bila dilihat defmisi diatas maka stres merupakan sesuatu yang dapat mengguncangkan keseimbangan antara fungsi organ tubuh dan fungsi mental.

a. Faktor-faktor Stres

Rece (1997) mengatakan bahwa penyebab stres atau yang sering disebut *stresor* dapat berasal dari dalam diri individu (internal) dan dapat pula berasal dari luar individu (eksternal).

- 1) *Stresor* internal adalah factor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat menjadi penyebab timbulnya stres. Penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya harga diri dan konsep diri.
- 2) *Stresor* eksternal adalah factor-faktor luar yang mengakibatkan individu mengalami stres.

Selanjutnya, Gunarsa (2002: 73) mengatakan bahwa daktor penyebab stres yang sifatnya eksternal dapat dikelompokan menjadi dua, yaitu: (1) stresor fisik / lingkungan adalah factor-faktor luar yang dapat menjadi timbulnya stres, stresor fisik / lingkungan meliputi obat-obatan, penyakit, kelelahan, populasi udara; (2) *Stresor* psikososial adalah setiap situasi sosial yang menyebabkan dalam kehidupan seseorang sehingga orang tersebut harus melakukan adaptasi untuk

menanggulangi *stressor* yang timbul.

b. Tahapan-tahapan Stres

Seseorang yang stres akan mengalami beberapa tahapan stres. Menurut Amberg (1979, dalam Dadang Hawari: 2001: 51) bahwa tahapan stres sebagai berikut:

- 1) Stres tahap pertama (paling ringan), yaitu stres yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki, dan penglihatan menjadi tajam.
- 2) Stres tahap kedua, yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar dan letih, cepat lelah pada saat menjelang sore, mudah lelah sesudah makan, dan kesehatan menurun.
- 3) Stres tahapan ketiga, yaitu kondisi fisik, emosi, akan mudah terganggu.
- 4) Stres tahapan keempat, yaitu dengan keluhan tidak mampu beraktivitas sepanjang hari, aktivitas terasa sulit dan menjenuhkan, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
- 5) Stres tahap kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, panik dan bingung.
- 6) Stres tahapan keenam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdetak keras, sesak nafas, badan gemeteran,

dingin dan banyak keluar keringat, lemah serta pingsan.

c. Macam-macam Stres

Pada kenyataannya manusia membutuhkan stres untuk kembali normal. Tidak semua reaksi stres negatif, sebagian jenis stres dibutuhkan untuk bertahan. Salah satu teori yang paling populer mengatakan bahwa individu yang toleran terhadap stres memiliki sifat hidup yang terkendali, punya komitmen dan peka terhadap tujuan, (*sense of purpose*). Di lain pihak, individu yang cenderung mengalami stres merasa tidak berbahaya terhadap peristiwa-peristiwa disekitarnya. Macam-macam stres secara umum terbagi menjadi dua yaitu:

- 1) Stres yang baik (*eustres*), menurut para ahli disebut juga "*eustres*", (kata *eu* berasal dari Yunani yang berarti baik) yaitu situasi atau kondisi apapun yang dapat memberikan inspirasi dan memberikan motivasi untuk bertindak positif. Biasanya situasi yang termasuk dalam situasi yang membangkitkan semangat individu untuk bertingkah laku secara positif dan mengoptimalkan seluruh fungsi fisik dan psikisnya. Situasi ini dimasukkan kedalam stres karena menimbulkan reaksi fisik dan psikologis yang sama, dengan peningkatan hormon dari kelenjar adrenalin dan adanya gejala emosi. Dapat dikatakan bahwa stres yang baik berasal dari situasi yang dapat dikendalikan (Rosehental, 2002: 3).
- 2) Stres yang negatif atau buruk disebut juga "*distres*". Stres yang buruk berasal dari situasi yang tidak dapat dikendalikan, (Golizek, 2005: 38). Stres buruk ini banyak dibahas oleh para ahli karena dampaknya yang

begitu besar terhadap kehidupan individu. Stres ini apabila berulang-ulang terjadi pada dirikita maka kesehatan tubuh dan produktivitas akan terkena pengaruh. Inti stres yaitu bahwa stres akan mengakibatkan kesakitan baik itu secara mental, spiritual, dan lain sebagainya (Roshental, 2002: 4).

d. Sumber - Sumber Stres

Stres berawal dari adanya sumber-sumber stres itu sendiri yang disebut dengan stresor, yaitu berupa situasi atau kondisi baik yang kebanyakan bersifat tidak menyenangkan. Sumber-sumber stres pun mencakup tuntutan-tuntutan yang didasari oleh kondisi fisik maupun psikososial, dimana dampaknya pada individu karena sangat dipengaruhi oleh kerentanan terhadap stres tersebut dan juga kekuatan dari system pertahanan dirinya.

Lazarus (1976: 47) juga berpendapat bahwa stres terjadi jika pada seseorang terjadi tuntutan yang menyalahi atau melampaui sumber-sumber penyesuaiaannya. Adapun tuntutan itu sendiri didefinisikan sebagai segala elemen fisik dan psikososial dari suatu situasi, yang ditanggapi melalui tindakan fisik maupun mental oleh individu sebagai upaya untuk menyesuaikan diri.

Menurut lahey (2003:192) ada beberapa sumber utama stres: peristiwa dalam hidup (*life event*) yaitu kejadian penting secara psikologis yang terjadi pada kehidupan seorang seperti perceraian, kelahiran, atau perubahan pada posisi/jabatan. Umumnya tindakan stres dapat berupa tindakan kriminal, kekerasan seksual dan saksi kekerasan; kehilangan anggota keluarga; bencana alam; telor; masalah-masalah sehari-hari (*daily hastes*).

e. Stres pada Siswa

Menurut Sarafmo (1990:87) salah satu faktor eksternal stres adalah faktor komunitas dan masyarakat. Contohnya yaitu pengalaman stres anak-anak di sekolah dan di beberapa kejadian kompetitif. Pada penelitian Armacort (dalam Rice, 1993:274) tentang stresor pada 1301 pelajar di daerah pinggir kota di Wisconsin. Dia menemukan bahwa stres yang dialami oleh pelajar disana adalah karena merasa takut, aktivitas sekolah, tekanan teman sebaya, dan kecocokan dengan lingkungan sekolah. Sumber utama stres di sekolah adalah adanya harapan agar siswa sukses di bidang akademik, kompetisi antar siswa yang terlihat lebih cerdas.

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMP PLUS AL-AQSHA Jln. Raya Jatinangor no. 02 Cibeusi Jatinangor Sumedang Jawa Barat, Dengan alasan, *pertama* secara akademis, di lokasi tersebut tersedia data yang dapat dijadikan objek penelitian. *Kedua* secara praktis, lokasi tersebut terjangkau oleh penulis untuk melakukan penelitian.

2. Metode Penelitian

a. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Kualitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kualitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis,

teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian yang sentral dalam penelitian kualitatif karena hal ini memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kualitatif.

Penelitian kualitatif banyak dipergunakan baik dalam ilmu-ilmu alam maupun ilmu-ilmu sosial, dari fisika dan biologi hingga sosiologi dan jurnalisme. Pendekatan ini juga digunakan sebagai cara untuk meneliti berbagai aspek dari pendidikan. Istilah penelitian kualitatif sering dipergunakan dalam ilmu-ilmu sosial untuk membedakannya dengan penelitian kuantitatif.

3. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data kualitatif yang merupakan jawaban atas pertanyaan penelitian yang diajukan dalam rumusan masalah dan tujuan penelitian. Data tersebut erat kaitannya dengan strategi bimbingan kelompok untuk mengatasi gejala stres pada siswadi sekolah tersebut.

Adapun jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Data tentang indikator gejala-gejala stres yang terjadi pada peserta didik kelas VIII SMP Plus Al-Aqsha.
- b. Data tentang strategi bimbingan kelompok untuk mengatasi gejala stres pada siswa di SMP Plus Al-Aqsha.
- c. Data tentang hasil strategi bimbingan kelompok untuk mengatasi gejala stres pada siswa di SMP Plus Al-Aqsha.

4. Sumber Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:129) yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Sumber data dapat berupa gerak, benda, manusia, tempat, dan sebagainya. (Arikunto, 1993:118). Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi penelitian. (Bungin, 2005:122). Sumber data primer ini merupakan data utama berupa teks hasil wawancara dengan konselor/pembimbing dan konseli (siswa kelas VIII SMP Plus Al-Aqshayang pernah mengalami gejala stres, faktor pendukung dan penghambat, serta hasil bimbingan kelompok melalui siswa di SMP Plus Al-Aqsha.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber Data Sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder dari data yang dibutuhkan (Bungin, 2005:122). Adapun sumber data sekunder pada penelitian ini yaitu data pelengkap yang diperoleh melalui studi kepustakaan berupa sumber-sumber literatur, buku, majalah ilmiah, dan artikel yang berkaitan dengan penelitian ini.

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain:

a. Observasi

Menurut pendapat Winarno Surakhmad (1989:162) observasi adalah teknik pengumpulan dimana peneliti mengadakan pengamatan secara langsung atau tidak langsung dengan menggunakan alat atau tanpa alat terhadap gejala-gejala subjek yang kita teliti.

Kegiatan observasi ini dilakukan dengan cara pengamatan dan pencatatan secara sistematis tentang strategi bimbingan kelompok untuk mengatasi gejala stres pada siswa. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kondisi objektif strategi bimbingan kelompok.

b. Wawancara

Menurut pendapat Irawati Singarimbun (1987:192) wawancara merupakan suatu proses interaksi dan komunikasi. Dalam proses wawancara dikaitkan oleh beberapa faktor yang saling berinteraksi dan mempengaruhi arus informasi. Dalam hal ini penulis langsung melakukan wawancara yang mendalam, yaitu mengajukan pertanyaan yang tersusun dalam format pedoman wawancara kepada konselor/pembimbing yang bertugas di SMP Plus Al-Aqsha yang melakukan strategi bimbingan kelompok untuk mengatasi gejala stres pada siswa. Wawancara ini

dilakukan untuk memperoleh data yang faktual mengenai rumusan masalah.

c. Dokumentasi

Hal ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui cara mencari data-data yang berkaitan dengan jalannya bimbingan seperti, catatan, buku, surat kabar, dokumen pribadi, dan foto.

6. Teknik Analisis Data

Penganalisisan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu secara kualitatif yaitu dengan mengklasifikasikan data yang terkumpul kemudian dideskripsikan dan disimpulkan agar menemukan jawaban terhadap masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini, analisis data yang akan dilaksanakan meliputi langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Mengumpulkan data dan setelah data terkumpul data dikelompokkan menurut jenis masing-masing (kategori).
- b. Setelah diklasifikasikan menurut jenisnya, data tersebut dihubungkan antara pendapat satu dengan pendapat lainnya dengan teori yang sedang diteliti.
- c. Langkahselanjutnya data tersebut diinterpretasikan.
- d. Penarikan kesimpulan dengan menggunakan langkah deduktif dan induktif (gabungan) (Bisri, 1997:58).