

# PENINGKATAN MUTU LAYANAN PENANGGULANGAN DISTRES BELAJAR UNTUK SISWA SMA MELALUI PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN BERBASIS NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING

Oleh:  
Diah Susilawati, Dewi Setia Mulyani, dan Yayat  
Kuryati

## ABSTRAK

Penelitian ini ditujukan untuk menyediakan model bimbingan berbasis *neuro linguistic programming* (NLP) untuk menanggulangi distres belajar siswa SMA. Dalam penelitian ini terungkap bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala distres pada skala tinggi yang disebabkan oleh keyakinan, memori, sikap, dan kesiapan siswa tersebut dalam menghadapi tuntutan. Kebutuhan peserta didik yang mengalami distres adalah penggunaan metode pengajaran yang bervariasi dan penambahan fasilitas sekolah. Program bimbingan berbasis NLP yang diarahkan pada pembentukan pola pikir, rasa dan tindak, mampu mereduksi tingkat gejala distres.

**Kata kunci:** Mutu, Program bimbingan, NLP, Distres belajar, Siswa SMA

## A. Pendahuluan

Seorang bayi yang baru lahir memiliki kurang lebih 100 milyar sel otak. Ini menunjukkan bahwa setiap menit pertumbuhan otak, dalam kurun waktu sembilan bulan kehamilan, minimal diproduksi 250.000 sel otak kemudian berkembang dan membuat jaringan hingga 20.000 sambungan setiap detiknya dan membangun kapasitas memori sebesar  $10^{800}$ . Dengan kapasitas memori sebesar itu, manusia akan mampu menghafal semua atom di alam semesta yang jumlahnya hanya sekitar  $10^{100}$  (Nggermanto, 2001).

Dalam kaitannya dengan kepentingan belajar di sekolah, berbekal potensi seperti itu, bukanlah hal yang mustahil apabila dengan teknik tertentu, kemampuan

belajar manusia dapat dipacu secara cepat. Upaya ini telah ditunjukkan oleh hasil penelitian Tracy (2001) bahwa teknik *accelerated learning* mampu mengakselerasi kemampuan belajar manusia hingga 300-400% lebih hebat dari kemampuan belajar aktualnya. Dengan pendekatan lain, Wong seorang pakar *Neuro Linguistic Programming* (NLP) di Amerika, telah mampu mengubah lebih dari 100.270 siswa yang malas belajar menjadi siswa yang percaya diri dan rajin belajar sehingga mereka dapat meraih prestasi belajar 300% dari prestasi belajar aktualnya (Waringin, 2003).

*Education Sector Strategy* (MKB, 2001) yang diterbitkan *World Bank* mengalokasikan pendanaan pendidikan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1**

**Alokasi Pinjaman Pendanaan Pendidikan Negeri dan Swasta dalam Satuan Juta Dollar Amerika**

Jenjang Pendidikan	Negeri		Swasta	
	Alokasi Dana	%	Alokasi Dana	%
SD	140.77	93,2	10.272	6,8
SMP	10.374	49,5	10.586	50,5
SMA	2.794	35,2	5.142	64,8
PT	77	5,6	1.293	94,4

Demikian besarnya dampak negatif distress belajar terhadap peningkatan kualitas SDM dan inefisiensi penggunaan anggaran pendidikan, maka masalah distress belajar seperti teramati dalam gejala perilaku enggan dan malas mengerjakan tugas-tugas kurikuler, sering bolos sekolah dengan berbagai alasan, mencontek atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas, yang selama ini menjangkit hampir pada semua jenjang pendidikan, perlu segera memperoleh penanganan secara khusus. Perlunya upaya tersebut semakin penting apabila dikaitkan dengan pendapat Geissler (Surya, 2003) bahwa: *"learning has become the citizen's first duty. Stop learning and you stop living."*

## **A. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Program Bimbingan**

Suherman (1998:32) mengemukakan beberapa keuntungan yang diperoleh dengan pengembangan program bimbingan yang terencana yaitu:

- 1) Keuntungan bagi siswa diantaranya adalah mendapatkan bimbingan secara seimbang, baik dalam kesempatan maupun dalam jenis layanan dan memperoleh kesempatan yang sama dalam memperoleh bimbingan.
- 2) Keuntungan bagi petugas atau pelaksana ialah dapat menyusun program kerja yang jelas, terencana, dan operasional; Dapat menghemat waktu, usaha, dan biaya dengan menghindarkan usaha coba-coba yang tidak menguntungkan; Dapat dihindari terjadinya *overlapping*, antara guru pembimbing dengan staf sekolah lainnya; Setiap petugas akan mengetahui tugas dan peranannya masing-masing; Memungkinkan para petugas untuk menghayati pengalaman yang sangat berguna untuk kemajuan sendiri dan untuk kepentingan para siswa yang dibimbingnya; dan Mudah untuk melaksanakan evaluasi program bimbingan.

### **2. Konsep Distres**

Stres merupakan bagian hidup yang tidak bisa dipisahkan. Stres merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada diri individu, yang dapat memberikan dampak kepada aspek fisik dan psikis. Keadaan diri individu akan menjadi runyam stres berat menyerang, yaitu saat tuntutan melebihi ketahanan dan sumber daya kita sebagai individu.

Lazarus (1976:71) menyatakan bahwa stres juga dapat menghancurkan keefektifan penyesuaian diri karena:

- 1) Emosi stres sangat menentukan perhatian seseorang, sehingga menyebabkan keadaan konsentrasi mudah teralihkan, yang akan mengganggu proses berfikir atau dalam keterampilan bertingkah laku.

- 2) Emosi stres atau keadaan stres menyebabkan mobilisasi usaha yang nekat dan tidak realistis untuk keluar dari kesulitan. Usaha tersebut dapat menyebabkan munculnya kesulitan lain.

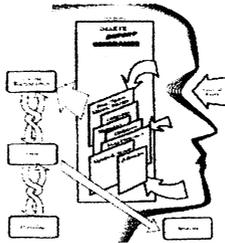
### 3. **Neuro Linguistic Programming**

*Neuro linguistic programming* di gagas oleh John Grinder dan Richard Bandler pada tahun 1973, yang kemudian dikembangkan di dunia pendidikan oleh Ernest Wong (1980) dan Robert Dilts (1985). Program bimbingan ini telah di terapkan di berbagai negara, beberapa tokoh dunia yang telah mengakui program ini diantaranya adalah Bill Clinton, Andre Aggasi, Lady Di, Nelson Madela, Robert T.Kiyosaki (Robin, 1990). Di Asia Tenggara hingga akhir tahun 2005 tercatat 100.270 siswa yang mengalami *burnout* dan kemudian menjadi juara di sekolahnya masing-masing (Waringin:2003).

Menurut Carol Harris (2003 : 52-64) kerangka kerja dalam NLP adalah sebagai berikut :

- 1) *The Experiential Array* (susunan atau rangkaian pengalaman). Rangkaian ini memiliki lima elemen yang memiliki kontribusi terhadap *performance* yaitu hasil (*outcomes*), perilaku (*behavior*), mental strategy (*thoughts*)- pemikiran (strategi mental), emotional state (*feelings*) – keadaan emosi (perasaan), keyakinan dan nilai (*belief&value*). Ke lima elemen ini berhubungan satu dengan yang lain sehingga membentuk suatu sistem yang menyeluruh, dimana elemen internal (pikiran dan perasaan) akan mempengaruhi perilaku dan perilaku akan mengakibatkan munculnya suatu hasil (*outcomes*).
- 2) *Neurological Levels* (level-level neurologi). Kerangka kerja ini memiliki enam level dasar, yaitu Lingkungan (merupakan tempat dimana segala sesuatu terjadi); Perilaku (apa yang dilakukan oleh seseorang); Kemampuan (bagaimana seseorang melakukan suatu aksi); Keyakinan (alasan dari seseorang melakukan sesuatu); Identitas (apa yang orang pikirkan tentang diri mereka sendiri); dan Spiritualitas.

Mekanisme pemrosesan realitas eksternal (RE) menjadi realitas internal (RI) oleh individu dalam konteks NLP dapat diilustrasikan pada gambar 1.



Dari gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa secara umum peristiwa yang datang dari luar diri individu (RE/realitas eksternal) masuk kedalam input sensori (*visual, auditory, kinesthetic, gustatory, olfactory*) kemudian diproses dalam otak.

## B. HASIL PENELITIAN

### 1. Pembahasan Hasil Penelitian

#### a. Gejala Distres belajar Siswa

Hasil penelitian mengenai gejala stres siswa menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMAN 1 Cimahi mengalami stres pada kategori sedang dengan proporsi 38,67%. Secara umum hal ini menunjukkan bahwa siswa berpotensi untuk mengalami stres pada kategori yang lebih tinggi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pada dasarnya pada usia remaja perkembangan kognitifnya sudah cenderung mapan, dalam pandangan Jean Piaget 'merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasional formal (*period of formal operational*). Pada periode ini idealnya paa remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak.

Hasil penelitian di Chicago oleh Mihaly Csikszentmihalyi dan Reed Larson (1984) menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk

berubah dari mood “senang luar biasa” menuju “sedih luar biasa”, sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama. Perubahan mood (*swing*) yang dialami oleh remaja, kemudian di manage dengan salah satu teknik dalam NLP yaitu *switch pattern*. Setiap mood yang dirasakan oleh individu memiliki pola tertentu (*state*); merupakan akumulasi dari pola fisiologis, pola pikir, dan pola rasa. Misalnya individu yang sedih memiliki pola tertentu, seperti kepala yang tertunduk, raut wajah yang cemberut, kemudian diringi dengan peasaan tak menentu, gairah hidup senantiasa padam dst, namun jika kemudian dengan serta merta ketika kita merasakan sebuah stimulus kesedihan namun kita mempersiapkan diri untuk senang (mulai dari gerak fisiologi, gerak badan, mimik muka dst), maka dengan instans suasana hati kita pun menjadi senang. Karena memang seperti itulah mekanisme kerja otak individu (Tad, 2000).

#### **b. Faktor Penyebab Distres belajar**

Faktor-faktor yang merupakan sumber distres belajar pada siswa, diantaranya:

##### **1. Keluarga**

(a) Gangguan mental dan kepribadian orang tua, gangguan ini dapat mempengaruhi emosi yang labil seperti mudah marah atau memperlakukan anak secara tidak wajar; (b) Ketidakharmonisan pernikahan orang tua; (c) Kurangnya kasih sayang, kontrol dan disiplin. Orangtua yang membiarkan anak semaunya tanpa dibekali dengan kedisiplinan dan tidak disertai kasih sayang, mungkin karena kesibukan pekerjaan dan kontrol yang kurang dapat menjadi penyebab distres belajar; (d) Orangtua yang menaruh harapan tinggi dan tidak realistis terhadap anak. Ketidakrealistisan harapan orang tua ini disebabkan karena orangtua kurang memperhitungkan atau mempertimbangkan kemampuan yang dimiliki oleh anaknya; (e) Persaingan yang tidak sehat antar saudara kandung dengan kata lain terjadinya disharmonisasi antara anggota keluarga khususnya antara saudara kandung.

## 2. Sekolah dan Kurikulum

- (a) Pengharapan yang tinggi dari sekolah. Tidak sedikit pihak sekolah baik guru, kepala sekolah, atau individu yang terkait dalam sekolah ingin memenuhi target yang ideal dari kurikulum yang dicanangkan tanpa mempertimbangkan atau memperhatikan kemampuan siswanya. Ketimpangan inilah yang dapat menjadi pemicu siswa mengalami distres belajar.
- (b) Disiplin di sekolah. Ketatnya peraturan sekolah dapat mengekang kebebasan siswa dan sebaliknya terlalu longgarnya peraturan sekolah dapat membuat siswa kurang berdisiplin.
- (c) Ujian-ujian.

## 3. Masyarakat

- (a) Pengaruh buruk dari masyarakat di sekitar tempat tinggal; (b) Penolakan dari masyarakat; (c) Ejekan dari teman

### **c. Kebutuhan Khusus yang Diperlukan siswa yang mengalami distres belajar**

Beberapa temuan kebutuhan khusus yang diperlukan oleh siswa yang mengalami distres belajar adalah penggunaan metode pengajaran yang bervariasi oleh guru bidang studi, hal ini dikarenakan siswa yang mengalami distres belajar merasakan adanya stagnasi yang muncul dari rutinitas proses pembelajaran yang monoton. Menurut Dilts (2002) pembelajaran akan semakin efektif jika melibatkan modalitas belajar individu (visual, auditori dan kinestetik).

### **d. Kecenderungan Umum Peta Kognitif Distres belajar**

Kecenderungan umum peta kognitif distres belajar siswa pada intinya berkenaan dengan bagaimana cara siswa mengelola informasi yang datang dari luar dirinya. Tad (2003) mengungkapkan bahwa mekanisme berfikir individu sangat dipengaruhi oleh pilihan kata yang digunakan (*language*), keyakinan yang dimiliki (*belief*), sikap (*attitude*), *memory*, kesiapsediaan (*time*).

Siswa yang mengalami distres belajar pada jenjang pendidikan menengah memiliki kesamaan pola dalam mekanisme berfikirnya yakni cenderung menggunakan bahasa yang destruktif, memiliki kepercayaan diri yang rendah, tidak siap menerima perubahan, memiliki sikap yang negatif. Maka dari itu pengembangan model lebih diarahkan pada pembentukan mekanisme berfikir yang positif dan efektif.

**e. Layanan Bimbingan yang Diperlukan oleh Siswa yang Mengalami Distres Belajar**

Secara umum layanan bimbingan yang diperlukan oleh siswa yang mengalami distres belajar meliputi empat bidang layanan bimbingan yaitu bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir. Keempat bidang bimbingan ini disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Jenjang pendidikan SMA lebih menekankan pada bidang bimbingan pribadi yang akan membantu siswa untuk memahami, menerima, mengarahkan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dengan adanya keempat layanan bimbingan tersebut, maka diharapkan muncul individu-individu yang unggul dan handal dalam menghadapi setiap perubahan.

Salah satu solusi untuk mengintervensi individu yang mengalami stres adalah dengan menggunakan program bimbingan kelompok berbasis NLP. Dalam perspektif NLP stres merupakan sesuatu yang natural muncul sebagai konsekuensi dari suatu perubahan lingkungan. Menurut Dilts (2002) stres sangat ditentukan oleh sistem dalam otak individu yang telah terprogram, yang secara otomatis akan merespon stimulus tertentu.

**f. Efektifitas Program Bimbingan Berbasis NLP dalam Mereduksi Distres belajar**

Semua individu berpeluang untuk mengalami distres belajar. Distres belajar terjadi bila tubuh bereaksi terhadap sebuah situasi yang nyata ataupun yang di bayangkan (Haney: 2004, 1). Situasi yang menyebabkan timbulnya reaksi distres belajar disebut distres belajar. Distres belajar yang menguntungkan membantu individu untuk tetap siaga dan menghasilkan prestasi yang terbaik.

Menurut Selye (2004,1-2) mengatakan bahwa distres belajar dapat menguntungkan, namun juga distres belajar dapat merusak.

Salah satu solusi untuk mengintervensi individu yang mengalami distres belajar adalah dengan menggunakan program bimbingan berbasis NLP. NLP membantu individu berkomunikasi dengan diri, mengurangi ketakutan tanpa alasan, mengontrol emosi negatif dan kecemasan (Elfiky: 2000:12). NLP akan membantu jutaan orang untuk hidup lebih bahagia dan menjalani kehidupan yang seimbang lepas dari keterbatasan dan perasaan negatif.

## **C. SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **1. Simpulan**

Sesuai dengan permasalahan yang dikaji, maka hasil penelitian ini dapat dirumuskan dalam beberapa simpulan sebagai berikut.

- a. Gambaran umum distres siswa kelas XI SMAN 1 Cimahi tahun ajaran 2006/2007, diketahui bahwa sebanyak 5,2 % siswa mengalami gejala distres pada skala sangat tinggi; 21,56 % siswa mengalami gejala distres pada skala tinggi; 38,67 % siswa mengalami gejala distres pada skala sedang; 30,11 % siswa mengalami gejala distres pada skala rendah; 4,5 % siswa mengalami gejala distres pada skala sangat rendah. Aspek distres yang dominan terjadi pada siswa adalah aspek pikiran sebesar 31 %; sedangkan aspek emosi 24 %; aspek Perilaku 23 %; dan aspek Fisik 22 %.
- b. Gambaran umum faktor yang menjadi penyebab utama distres pada siswa SMA adalah faktor internal yang berkaitan dengan penggunaan bahasa, keyakinan, memori, sikap, dan kesiapan siswa tersebut dalam menghadapi tuntutan dengan kadar yang bervariasi. Selain faktor internal terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi siswa mengalami distres. Faktor eksternal tersebut berasal dari keluarga,

sekolah dan masyarakat. Faktor eksternal yang sangat berpengaruh adalah lingkungan keluarga.

- c. Kebutuhan khusus yang dirasakan oleh siswa di antaranya adalah: (1) penggunaan metode pengajaran yang bervariasi oleh guru bidang studi, misalnya penggunaan multimedia dalam proses belajar mengajar di kelas; dan (2) penambahan fasilitas sekolah seperti internet, perpustakaan dan fasilitas olah raga.
- d. Kecenderungan umum peta kognitif siswa yang teridentifikasi mengalami distres kategori tinggi dan sangat tinggi, secara umum adalah: (1) *language*, secara umum siswa yang mengalami distres menggunakan kata-kata yang bermakna destruktif seperti bosan, malas, jenuh, dan pusing; (2) *believe*, siswa yang mengalami distres cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah; (3) *memory*, secara umum siswa yang mengalami distres terbelenggu oleh kegagalan masa lalunya; (4) *time*, siswa yang mengalami distres cenderung tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi tantangan; (5) *decision*, siswa yang mengalami distres cenderung menghindari tantangan; (6) *attitude*, secara umum siswa yang mengalami distres cenderung memiliki sikap yang negatif dalam menghadapi sebuah persoalan.
- e. Layanan bimbingan yang sangat diperlukan oleh siswa yang teridentifikasi mengalami distres kategori tinggi dan sangat tinggi, terungkap bahwa layanan bimbingan yang sangat diperlukan oleh siswa yang mengalami distres atas adalah layanan bimbingan pribadi-sosial.
- f. Pengembangan program bimbingan berbasis *neuro linguistic programming*, diarahkan pada pembentukan pola pikir, pola rasa dan pola tindak yang efektif, mampu mereduksi tingkat gejala distress di kalangan siswa SMA. Model Bimbingan berbasis NLP secara signifikan sangat efektif untuk mereduksi distres siswa dalam belajar.

## 2. Rekomendasi

Rekomendasi berikut ditujukan kepada siswa, pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling di sekolah dan peneliti selanjutnya.

### a. Kepada siswa

- 1) Melakukan deteksi distress sesegera mungkin sehingga proses bantuan untuk mengeliminasi gejala distress dan meningkatkan kinerja akademik dapat diperoleh segera. Langkah deteksi dan layanan bantuan dapat ditempuh secara *self-help*; pemanfaatan bantuan antar teman sebaya; maupun bimbingan profesional.
- 2) Siswa perlu bersungguh-sungguh melatih pengendalian pikiran, perasaan dan tindakan dalam perampungan tugas akademik sesuai aturan untuk perwujudan sukses pribadi, sosial, akademik dan karier.

### b. Kepada Pihak Sekolah

- 1) Memfasilitasi guru BK dalam melakukan *assessment* atau *treatment* khususnya yang berkenaan dengan penanggulangan gejala distress siswa SMA, karena jika diacuhkan, maka gejala tersebut dapat menular pada siswa lain dan gejala tersebut akan bertambah parah;
- 2) Bekerjasama dengan seluruh staf akademika sekolah mulai dari wali kelas, guru mata pelajaran hingga staf tata usaha dalam menanggulangi gejala distress dikalangan siswa SMA.

### c. Pihak Guru Pembimbing di Sekolah

- 1) Melaksanakan Program tersebut disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.
- 2) Lebih aktif memfungsikan perannya sebagai pembimbing bagi siswa. Pola komunikasi antara guru BK dengan siswa sebaiknya lebih diperdalam ke ranah-ranah pengembangan diri. Dengan sendirinya, relasi guru BK-siswa tidak sekadar terjalin secara mekanik, hanya tertuju pada formalitas akademik.
- 3) Memfasilitasi siswa bimbingannya untuk menjalani proses akademik di sekolah seakseleratif mungkin.

#### d. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian program bimbingan berbasis NLP ini bisa memberikan pengalaman yang baru di bidang bimbingan dan konseling, sehingga dapat meneruskan bimbingan berbasis NLP dalam program yang telah diuji secara empiris dengan tehnik-tehnik yang lebih bervariasi di bidang bimbingan dan konseling. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya dapat mengadopsi konsep NLP ini untuk mengkaji permasalahan-permasalahan siswa selain distres pada siswa.

#### D. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2003). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astiyanti, N, *et.al.* (2003). *Aplikasi Camp Counseling untuk Mengatasi Kejenuhan belajar Siswa SMA*. Bandung: tidak diterbitkan.
- Cavanagh, M. (2000). *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. California: Wadsworth, Inc
- Desller, G. (2003). *Human Resource Management*. Florida: Prentice International, Inc.
- Harris, C. (2003). *NLP Made Easy*. London: Element.
- Lucas. B. (2006). *Optimalkan Otak Anda*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Matheny, B. (2001). *Prescription for Stress*. USA: New Harbinger Publications.
- Robbins, A. (2000). *Unlimited Power*. Terjemahan. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Rose, C. (2002). *Accelerated learning*. Bandung: Nuansa.
- Yusuf, S. (2002). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya