

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase peralihan dari masa anak menuju dewasa, mencakup perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional. (Fahrurrozi, 2022, 52). Perkembangan remaja merupakan periode yang penting dan rentan. Penting bagi mereka untuk mendapatkan dukungan dan bimbingan yang tepat dari orang dewasa yang terpercaya, seperti orang tua, guru, dan konselor, untuk membantu mereka menghadapi perubahan dan tantangan yang mereka hadapi dalam proses ini. remaja merupakan individu yang unik, dan pengalaman perkembangan mereka dapat bervariasi. Menurut Rusuli (2022, 77), menyatakan tugas utama remaja adalah mengatasi permasalahan identitas dan kebingungan mengenai siapa mereka sebenarnya. Mereka perlu membangun identitas yang unik dan mengembangkan hubungan dengan lingkungan sekitar untuk merasa diakui dan menciptakan hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Menurut Khasanah & Mamnuah (2021, 107), Tugas-tugas perkembangan remaja akan mengikuti tahapan kehidupan remaja. Jika remaja berhasil menyelesaikan tugas-tugas ini, mereka akan merasa bahagia dan memiliki kemampuan untuk menghadapi tugas-tugas selanjutnya. Namun, jika mereka gagal atau tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan, hal ini dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan, pengucilan sosial, dan kesulitan dalam menangani tugas-tugas mereka. Menurut Fahrurrozi (2022, 54). Pada masa ini, seringkali terjadi pergolakan emosional di mana remaja dapat terlibat dalam aktivitas yang mereka minati, bahkan jika hal tersebut tidak sejalan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, termasuk norma-norma agama. Oleh karena itu, pada masa remaja, penting untuk memupuk nilai-nilai agama dan moral sejak dini, baik melalui lingkungan keluarga, pendidikan di sekolah, maupun dari lingkungan sosial sekitarnya. Tujuannya adalah agar ketika mereka memasuki dewasa, nilai-nilai agama dan moral tersebut dapat menjadi panduan dan perlindungan dari pengaruh negatif dalam kehidupan sehari-hari.. Identitas diri dibentuk melalui pemahaman individu terhadap konsep diri yang dimilikinya. Konsep diri memegang peranan penting dalam kehidupan remaja karena akan memengaruhi perilaku mereka.

Konsep diri tidak bersifat bawaan, melainkan mulai terbentuk sejak usia dini dan terus berkembang seiring dengan pertumbuhan dan pembelajaran individu melalui interaksi dengan lingkungan sosial.

Guru BK memiliki peran yang penting dalam membantu perkembangan remaja. Pemeliharaan perkembangan remaja merupakan salah satu fungsi dari bimbingan dan konseling yang menekankan pada pentingnya peranan perkembangan yang terjadi pada perkembangan remaja sehingga praktek bimbingan dan konseling dapat memberikan kemudahan dalam berlangsungnya perkembangan yang berkelanjutan. Pada saat ini banyak sekali masalah yang di hadapi dalam proses perkembangan remaja sehingga membuat suatu dorongan kepada konselor sehingga dapat menghilangkan penghalang yang mempengaruhi perkembangan remaja menjadi lebih baik. Menurut Reza & Mulawarman (2021, 24). Salah satu metode yang bisa digunakan adalah pendekatan perilaku. Pendekatan perilaku merupakan suatu perspektif ilmiah terhadap tingkah laku manusia. Terapi perilaku bertujuan untuk mengembangkan perilaku baru dan menghilangkan perilaku yang tidak sesuai. Perubahan perilaku harus dicapai melalui proses pembelajaran atau pembelajaran ulang yang terjadi selama sesi konseling. Menurut Nurwela (2022, 701) Stres yang dialami selama masa remaja akan membentuk kekuatan bagi remaja dalam menghadapi tantangan stres di masa depan. Remaja yang berhasil menangani perkembangan emosional dengan baik dan memiliki tingkat harga diri yang tinggi akan lebih mampu mengelola emosi internalnya, sehingga dapat menjadi sumber daya pribadi dalam menghadapi dan mengatasi situasi stres di masa mendatang.

Stres dalam memenuhi tugas dan tuntutan perkembangan remaja umumnya di kenal dengan fenomena psikofisik di mana akan di alami oleh setiap remaja. Menurut Pramesta & Dewi (2021, 23) Stres akademik merupakan kendala yang sering dihadapi dalam lingkup pendidikan, terutama oleh siswa. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk tuntutan akademik yang berasal dari proses pembelajaran, seperti tugas-tugas, ujian, serta tekanan untuk mencapai jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Stres akademik dapat memberikan dampak signifikan pada kesejahteraan dan kinerja siswa di lingkungan Pendidikan. Stres akademik merupakan suatu kondisi ketegangan emosional yang dialami oleh

individu akibat tuntutan dan tekanan yang berkaitan dengan kegiatan akademik atau pendidikan. Untuk mengatasi stres akademik, penting bagi individu untuk mengembangkan strategi koping yang efektif. Beberapa strategi yang dapat digunakan meliputi pengaturan waktu yang baik, pengorganisasian tugas, berkomunikasi dengan guru, beristirahat yang cukup, dan mencari dukungan dari teman atau keluarga. Menurut Barseli et al (2020, 74) "Jika stres tidak diatasi dengan baik, hal ini dapat berdampak pada kesejahteraan mental siswa, seperti kelelahan mental dan hilangnya semangat. Dampak dari stres yang tidak terkelola ini bisa mencakup perilaku yang tidak diinginkan di dalam kelas, penurunan motivasi, reaksi emosional yang ekstrem, dan perilaku sosial yang tidak sesuai norma. Selain itu, ada juga kemungkinan siswa mengalami perilaku merusak diri seperti merokok, mengonsumsi obat-obatan, dan minum alkohol." Sedangkan menurut Maharani et al (2020, 694), Stres akademik adalah kondisi di mana siswa merasakan kegelisahan dan tekanan baik secara fisik maupun mental akibat tekanan dari guru atau orang tua untuk mencapai nilai tinggi, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan beradaptasi dengan lingkungan yang mungkin kurang nyaman.

Handika et al (2021, 131) mencatat bahwa stres akademik di kalangan siswa terus mengalami peningkatan setiap tahun, terutama di Indonesia. Komisi Nasional Perlindungan Anak (dalam Barseli, 2020) juga menunjukkan tren yang serupa. Pada tahun 2011, terdapat kasus stres akademik pada anak yang mengalami peningkatan sebesar 98% dibandingkan tahun sebelumnya. Penelitian lain oleh Kinantie (dalam Barseli, 2020) menunjukkan bahwa hampir separuh responden mengalami tingkat stres akademik sedang, sedangkan sekitar 30,05% mengalami tingkat stres akademik berat. Sejumlah kecil responden (0,52%) bahkan mengalami tingkat stres akademik sangat berat. Menurut informasi dari guru bimbingan dan konseling di SMK Utama Bakti Palembang, terdapat siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres akademik seperti kurangnya keteraturan dalam mengerjakan tugas, kelelahan saat belajar, beban tugas yang terlalu banyak, kekhawatiran terhadap penurunan prestasi, serta tekanan dari orang tua untuk mencapai prestasi tinggi dan bersaing dengan siswa lain demi mempertahankan prestasi.

Studi pendahuluan juga dilakukan oleh peneliti melalui observasi di tiga sekolah SMK di Bojonegoro dengan ibu Sri Lestari Handayani, S. Pd. SMKN 3

Bojonegoro, ibu Roikhatul Jannah, S. Pd SMKN Purwosari, bapak Arif Rahman, S. Pd., M. M. SMKN 1 Ngasem. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terdapat banyak hal yang mengganggu proses belajar siswa salah satunya adalah stress akademik. Stres pada siswa remaja yang lebih banyak menimbulkan sikap yang negatif, tidak hanya mengganggu diri sendiri tetapi dampaknya mengganggu orang lain.. di jelaskan pemicu stres antara lain disebabkan oleh beban pelajaran, target yang melebihi kemampuan, ujian, kurangnya dukungan, dan kurangnya keterampilan

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa SMK Bojonegoro dengan mengambil sampel secara random yaitu memilih sekolah dengan melakukan penelitian dengan menyebar instrument skala stress akademik yang sudah divalidasi dan mendapatkan sampel 96 siswa dari tiga sekolah yang berbeda SMKN 3 Bojonegoro, SMKN Purwosari, SMKN 1 Ngasem. Masing-masing pada sekolah peneliti memilih satu kelas di setiap sekolah. Hasil tingkat stres akademik siswa SMK Bojonegoro diperoleh hasil pada kategori tinggi sebesar 75%.

Upaya guru BK yang bisa dilakukan salah satunya dengan memberikan suatu pelatihan Penggunaan teknik self management dalam konseling kelompok bertujuan untuk mengatasi stres akademik. Bagian konseling dan bimbingan, yang merupakan komponen vital dari sistem pendidikan, memiliki tanggung jawab signifikan dalam membantu siswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Konseling kelompok teknik *self management* sangat cocok untuk mengatasi stres akademik karena adanya keselarasan yang saling berhubungan. Konseling kelompok teknik *Selfmanagement* dapat berjalan efektif maupun tidak dipengaruhi oleh pemimpin kelompok itu sendiri, anggota kelompok, ataupun topik pembahasannya. Menurut Madidar & Muhid (2022, 22), "Layanan konseling kelompok merupakan bentuk konseling individu yang dilakukan secara bersamaan dengan minimal dua orang anggota. Prosesnya meliputi pengungkapan, penjelasan tentang masalah yang dihadapi, analisis penyebab masalah, pencarian solusi, serta evaluasi dan tindakan. Konseling kelompok adalah metode yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah pribadi di sekolah." Manfaat dari layanan konseling kelompok di dunia pendidikan sangat signifikan. Bimbingan belajar

membantu peserta didik dalam mendapatkan dukungan yang optimal agar mereka dapat belajar secara efektif, mencapai tuntutan dari setiap mata pelajaran, dan akhirnya meraih hasil belajar yang memuaskan sesuai dengan kemampuan dan bakat mereka.

Pada penyelenggaraan layanan konseling kelompok, ada berbagai teknik yang dapat diterapkan, salah satunya adalah penggunaan teknik self management. Teknik self management memegang peranan penting dalam mengelola potensi dan kemampuan siswa secara keseluruhan. Ini adalah serangkaian metode khusus yang perlu diikuti oleh individu untuk mengatur dan mengorganisir perilaku mereka. Dalam teknik self management, siswa terlibat dalam beberapa atau semua langkah dalam prosedur ini, termasuk menetapkan tujuan perilaku yang diinginkan, memantau perilaku tersebut, menetapkan langkah-langkah yang akan diambil, melaksanakan prosedur tersebut, dan melakukan penilaian terhadap efektivitas langkah-langkah tersebut. Teknik self management memungkinkan siswa untuk mengontrol dan memantau diri mereka sendiri, termasuk aspek emosi dan perilaku, serta mengelola pengaruh eksternal pada diri mereka. Menurut Saka & Wirastania (2021, 62). Menurut pendapat beberapa ahli, teknik self management memegang peranan penting dalam mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih positif melalui proses pembelajaran perilaku yang baru dan berbeda. Proses ini melibatkan pengasahan kemampuan berpikir dan bertindak, yang diarahkan menuju perubahan yang lebih baik, serta membantu siswa memperoleh keterampilan dalam manajemen waktu. Safithry & Anita (2019, 36) juga menegaskan bahwa self management, atau pengelolaan diri, merupakan suatu strategi untuk mengubah perilaku di mana individu memimpin perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan teknik self management adalah pendekatan terapeutik yang bertujuan membantu individu mengembangkan keterampilan dan strategi untuk mengelola diri mereka sendiri.

Dalam konseling kelompok, peserta didik diberikan ruang yang aman dan mendukung untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan tujuan mereka dengan individu lain yang menghadapi situasi serupa. Teknik *self management* melibatkan pemahaman dan pengembangan kesadaran diri, mengidentifikasi tujuan, serta

penggunaan strategi konkret untuk mencapai tujuan tersebut. Peserta didik diajak untuk secara aktif terlibat dalam proses pengambilan keputusan, pemantauan progres pribadi, dan evaluasi diri. Mereka juga belajar untuk mengatur waktu, mengatur prioritas, dan memecah tujuan besar menjadi tugas yang lebih kecil dan lebih terjangkau.

Dengan memadukan konseling kelompok dan teknik *self management*, anggota kelompok dapat mendapatkan manfaat dari dukungan sosial, perspektif yang berbeda, dan inspirasi dari anggota kelompok lainnya, sambil memperoleh keterampilan dan strategi konkret untuk mengelola masalah mereka. Kombinasi ini dapat memperkuat upaya individu untuk mengubah perilaku mereka, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mencapai tujuan pribadi mereka. Dalam konseling kelompok teknik *self management* juga dapat membantu anggota kelompok dalam mengembangkan kemampuan pengaturan diri, meningkatkan motivasi, dan mengelola stres atau emosi negatif. Dengan menerapkan teknik *self management* dalam konteks konseling kelompok, individu dapat mengambil tanggung jawab atas perubahan mereka sendiri, sementara juga mendapatkan dukungan dan bimbingan dari anggota kelompok dan konselor. Kombinasi antara interaksi kelompok dan penggunaan strategi *self management* yang tepat dapat memperkuat hasil konseling dan membantu anggota kelompok mencapai perubahan positif dalam hidup mereka. Konseling kelompok yang berfokus pada teknik *self management* memadukan kekuatan interaksi kelompok dengan upaya individu untuk mengelola dan mengubah perilaku mereka. Dengan demikian, anggota kelompok tidak hanya memperoleh manfaat dari pendampingan konselor tetapi juga mendapatkan dukungan, perspektif, dan keterampilan dari sesama anggota kelompok.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Asifa Indah Putri, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar pada siswa SMP Negeri 3 Pakem. Penelitian ini bersifat tindakan. Penilaian dalam penelitian ini menggunakan skala kemandirian belajar. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif dengan menerapkan uji rank wilcoxon. Temuan penelitian menunjukkan bahwa: (1) Penelitian dilakukan dalam dua siklus, dengan peningkatan rata-rata sebesar 11,44% pada siklus I dan 20,57% pada siklus II, (2)

dari segi kualitatif, siswa mampu mengaplikasikan upaya fisik, kognitif, dan metakognitif dalam proses pembelajaran. Mereka juga mampu menentukan sendiri cara belajar, sumber daya belajar, serta melakukan evaluasi mandiri terhadap kekurangan dalam pembelajaran, (3) Konseling kelompok dengan teknik self management mampu meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP Negeri 3 Pakem.

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Yospina & Hendra Pribadi juga meneliti efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. Hasil dari uji ANOVA campuran mengindikasikan bahwa terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik siswa pada kelas eksperimen setelah penerapan teknik self management. Selama proses konseling kelompok dengan teknik self management, terdapat kontribusi sebesar 93,3%, yang menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management terbukti efektif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwasannya stres akademik bukanlah sesuatu hal yang sepele namun jika terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan kerugian bagi diri siswa tersebut sehingga harus tertangani dengan tepat, serta dapat berpengaruh pada prestasi dan kinerja belajar pada siswa. Dengan hasil penelitian - penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif dan sesuai untuk mengembangkan, mengelola, menambah dan mengurangi perilaku yang kurang tepat melalui memilih sendiri media atau sumber belajar, cara belajar yang digunakan, dapat mengevaluasi secara mandiri kekurangannya dalam belajar dengan mandiri.

Dari paparan label di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengembangan panduan pelatihan konseling kelompok teknik *self management* untuk pengelolaan stres akademik pada siswa SMK.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana metode pengembangan panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik self management guna mengatasi stres akademik pada siswa SMK.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang disebutkan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah menciptakan suatu produk, yakni pengembangan panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi stres akademik pada siswa SMK.

## 1.4 Spesifikasi Produk yang di Harapkan

Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah, tujuan dari penelitian ini adalah menciptakan suatu produk, yaitu modul pelatihan teknik self management untuk mengatasi stres akademik pada siswa SMK, dengan spesifikasi sebagai berikut:

1. Pendahuluan yang di dalamnya memuat : a) Rasional , b) Tujuan umum, c) Langkah-langkah, d) Hal-hal yang perlu di perhatikan, e) Tema/topic, f) Penggunaan instrument pelatihan, g) Evaluasi.
2. Panduan tentang teknik *self management* : a) Pengantar, b) Perencanaan bimbingan, c) Materi/topic tujuan dan teknik yang di gunakan.

UNUGIRI

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini semoga dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan pelatihan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi stres akademik pada siswa SMK. Hasil dari penelitian ini akan menghasilkan panduan yang khusus dalam penerapan teknik self management secara teoritis, serta memberikan kontribusi berharga terhadap pengembangan teknik self management untuk mengelola stres akademik pada siswa SMK. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang ini.

### **1.5.2 Manfaat praktis**

Sedangkan manfaat praktis dalam penelitian ini dapat di lihat dari berbagai hal, sebagai berikut :

1. **Manfaat bagi konseli**  
Memberikan ruang bagi konseli untuk melakukan refleksi pribadi, menggali nilai-nilai, kepercayaan, dan harapan mereka sendiri. Ini membantu mereka memahami diri sendiri dengan lebih baik, meningkatkan kesadaran diri, dan mempromosikan pertumbuhan pribadi serta memberikan kesempatan untuk mendapatkan dukungan emosional yang dapat membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental.
2. **Manfaat bagi konselor**  
Konselor dapat mengembangkan keterampilan praktis dalam menyediakan layanan konseling secara langsung kepada klien. Praktik memberikan kesempatan untuk mengamati, mempraktekkan, dan meningkatkan teknik-teknik konseling, serta menghadapi berbagai situasi dan tantangan yang mungkin muncul dalam praktik profesional.
3. **Manfaat bagi sekolah**  
Efektif meningkatkan kualitas layanan konseling di sekolah. Dengan konselor yang berpengalaman dan terlatih dengan baik, sekolah dapat

memberikan dukungan yang lebih baik bagi siswa dalam mengatasi masalah pribadi, akademik, dan sosial.

4. Manfaat bagi penelitian yg akan datang

Memberikan peneliti dengan peluang untuk mendapatkan wawasan dan pengetahuan yang lebih, mengidentifikasi area yang perlu diteliti lebih lanjut, dan berkontribusi pada pengembangan praktik konseling yang lebih baik. Dengan memanfaatkan pengalaman praktis dari praktik, peneliti dapat memberikan kontribusi berarti dalam memperbaiki layanan dan meningkatkan kesejahteraan individu yang mendapatkan manfaat dari praktik tersebut.

## **1.6 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian**

### **1.6.1 Asumsi**

Stres akademik pada siswa SMK merupakan aspek yang tidak boleh diabaikan dan memerlukan model pendekatan yang efektif dan praktis untuk peningkatan. Salah satu cara untuk meningkatkan tingkat percaya diri yang optimal sesuai perkembangannya adalah dengan menerapkan teknik self management. Percaya diri bukanlah sifat bawaan, namun harus ditanamkan dan dipengaruhi oleh lingkungan sejak awal, termasuk juga dari dalam diri siswa. Oleh karena itu, pengembangan percaya diri dapat dilatih dengan berbagai metode. Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk meningkatkannya melalui penggunaan teknik self management, yang terbukti sebagai metode yang efektif untuk memperkuat percaya diri siswa, memungkinkan mereka untuk mengenali dan memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

### **1.6.2 Batasan pengembangan**

Proses pengembangan ini mengikuti prosedur pengembangan yang diadaptasi dari Borg, W. R. dan Gall (1983), yang terdiri dari sepuluh langkah. Proses pengembangan panduan pelatihan konseling kelompok teknik self management hanya mencapai tahap enam, meliputi: 1) Persiapan, 2) Perencanaan, 3) Pengembangan Produk, 4) Uji Coba Produk Awal, 5) Revisi Hasil Uji Coba, dan 6) Produk utama. Keberhasilan pengembangan teknik self management ini dapat diukur dengan menggunakan lembar instrumen dan lembar refleksi yang telah disiapkan.