

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa berada ditengah-tengah, hal ini sesuai dengan pendapat Jean Piaget yang dikutip dalam (Firdaus & Marsudi, 2021), menyatakan bahwa masa remaja merupakan suatu keadaan pada masa dimana individu berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia di mana anak berada ditingkat yang sama atau setara, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Pendapat Sarwono yang dikutip dalam (Firdaus & Marsudi, 2021) pada usia tersebut mulai ditandai dengan penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya puncak perkembangan kognitif. Masa-masa sekolah merupakan pengalaman yang sangat berharga dan tak tergantikan bagi anak-anak remaja (Desmita, dikutip dalam (Latifah et al., 2023). Namun perkembangan belajar pada remaja atau siswa tidak selalu lurus, banyak hal yang mendukung dan menghambat perkembangan belajar pada remaja atau siswa. Dukungan dari orang tua sangatlah penting bagi perkembangan belajar remaja, dukungan moral maupun material dari orang tua sangat diperlukan. Selain dukungan dari orang tua, dukungan teman sebaya juga diperlukan dalam perkembangan belajar, dengan teman sebaya dalam proses belajar dapat berinteraksi satu sama lain sambil mengembangkan pola berpikirnya sendiri dan sering berpartisipasi dalam diskusi sambil menyelesaikan tugas pada mata pelajaran (Santrock, dalam Yudha, 2020).

Situasi antara tuntutan luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan, sering kali membuat siswa tertekan secara psikologis. Pendapat Irham Fahmi yang dikutip dalam (Alhidayat et al., 2022), menyatakan bahwa stres sebagai istilah payung yang merangkumi tekanan, beban, konflik, keletihan, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, kemurungan dan hilang daya. Pikiran-pikiran negatif yang menguasai struktur kognitif individu akhirnya mempengaruhi tingkah lakunya. Jadi, stres yang timbul pada diri seseorang adalah akibat penilaian-penilaian subjektif individu terhadap suatu kondisi, situasi atau peristiwa lebih banyak dikuasai atau dipengaruhi oleh perasaan-perasaan atau pikiran-pikiran negatif.

Berita yang telah peneliti temukan dalam TIMES INDONESIA.com – Senin (10/04/23) Masalah pertama dalam dunia pendidikan anak remaja SMA adalah stres akademik. Tekanan untuk berhasil dalam hal akademik seringkali sangat tinggi di antara anak remaja SMA, terutama di negara-negara yang memiliki sistem pendidikan yang sangat kompetitif. Stres ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan bahkan bunuh diri. Akibatnya, stres akademik harus menjadi fokus utama dalam sistem pendidikan. Ada beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik. Pertama, kurikulum yang terlalu padat dan terlalu banyak tugas rumah dapat membuat anak-anak remaja SMA merasa sangat tertekan. Kedua, pengujian dan penilaian yang seringkali sangat berat dan menuntut dapat meningkatkan tekanan pada anak-anak remaja SMA. Solusinya adalah dengan menyeimbangkan beban akademik dengan kegiatan ekstrakurikuler yang bervariasi dan mengembangkan keterampilan sosial.

Dalam berita Republika.co.id Sleman – Minggu (04/08/19) Peristiwa stres akademik terjadi di Sleman Yogyakarta, Dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Kartika Nur Fatahiyah mengungkapkan, dari empat siswa ada satu siswa alami stres akademik tinggi. Ada beberapa faktornya mulai besarnya beban tugas, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, kebutuhan siswa berprestasi akademik, kondisi kelas yang tidak mendukung, tuntutan akademik yang diperkuat tekanan orang tua, sekolah, sampai teman sebaya. Munculnya stres akademik memang banyak disebabkan karena beban tugas terlalu banyak, tuntutan akademik dari sekolah dan orang tua yang dirasa berat dan tidak sesuai dengan kemampuan siswa.

Tidak hanya di Indonesia dalam berita lain CNN Indonesia – Jumat (20/09/19) Stres akademik juga terjadi di Amerika Serikat, Seorang Psikolog bernama Peter Gray mengatakan bahwa, banyak anak-anak di AS yang didorong untuk berprestasi di sekolah maupun secara atletik, dan di setiap bidang ekstrakurikuler lainnya, demi mengembangkan resume yang nyaris sempurna untuk kuliah dan seterusnya, stres yang dirasakan anak-anak usia sekolah bisa berlebihan. Padahal, anak-anak usia sekolah hingga kuliah, membutuhkan lebih banyak waktu bermain, mengembangkan bakat-bakat, tanpa terus diatur oleh orang tua.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat kejadian serupa yaitu stres akademik di beberapa wilayah di Indonesia. Dimana para guru menjadikan stres akademik ini sebagai fokus utama untuk segera ditangani. Tuntutan akademik yang berbeda di dalam maupun di luar sekolah membuat siswa jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, dan kualitas belajar menurun. Kemampuan siswa yang tidak sebanding dengan tuntutan sekolah, merasa di bandingkan dengan teman yang lain, beban mata pelajaran yang dirasakan cukup berat hal tersebut akan menimbulkan stres pada remaja terutama remaja sekolah. Lingkungan sekolah yang mungkin bisa dikatakan *toxic* dan tuntutan dari orang tua yang mengharuskan anaknya mendapatkan nilai tinggi ditambah persaingan dengan teman sebaya yang dianggap persaingan tersebut adalah persaingan yang terlalu ambisi. Situasi antara tuntutan luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan 2 kemampuan, sering kali membuat siswa tertekan secara psikolog.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan Bapak Yunian Aries Indriyanto, SH. S.Pd, Selaku guru BK di MA Manba'ul Ulum Klepek Sukosewu pada hari Senin tanggal 11 Desember 2023, dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa yang mengalami stres akademik, hal tersebut terjadi karena beban tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak, siswa yang mayoritas dari pondok pesantren memiliki beban tugas seperti mengaji setiap hari, hafalan kitab dan banyak kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren ditambah tugas dari sekolah dari satu mata pelajaran ke mata pelajaran yang lain sehingga membuat siswa mengalami stres akademik. Adapun persoalan lain yang menjadi pemicu stres akademik pada siswa yaitu masalah pribadi. Siswa yang mengalami broken home dan korban bulliying akan sangat mempengaruhi proses belajarnya disekolah, hal tersebut juga akan menjadi pemicu stres akademik pada siswa. Gejala yang timbul dari anak yang mengalami stres akademik ditandai dengan hasil prestasi akademik yang menurun, perilaku atau respon siswa saat menerima pelajaran yang kurang baik, interaksi siswa terhadap guru yang bisa dikatakan acuh, dan tidak adanya keaktifan siswa di kegiatan sekolah.

Dari hasil studi pendahuluan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa tergolong tinggi oleh karena itu diperlukan penanganan segera agar pembelajaran siswa dan keberhasilan siswa tidak terganggu. Munculnya

stres akademik ditandai dengan tidak bisa mengatur waktu dengan baik, kurangnya motivasi belajar siswa dan rasa malas pada siswa. Stres akademik sangat mudah terjadi pada kalangan siswa, apalagi pada saat ini siswa lebih suka menunda-nunda tugas atau pekerjaan, bermain games, dan terlalu lama bermain *handphone*. Dengan demikian, penanganan permasalahan stres akademik diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan mengurangi jumlah siswa yang tertinggal dalam pelajaran.

Stres akademik merupakan suatu kondisi di mana individu merasa tegang dan tidak nyaman dalam menghadapi tuntutan belajar yang disebabkan karena ketidakseimbangan antara keinginan dan kemampuan (Sarafino & Smith 2012). Hal ini sesuai dengan pendapat Desmita yang dikutip dalam (Barseli, Ifdil, Mudjiran, et al., 2020), menyatakan bahwa stres akademik muncul karena tekanan belajar seperti, takut tidak naik kelas, ketika belajar lama, menyontek, beban tugas yang dirasa terlalu berat dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Stres akademik disebabkan ketika harapan untuk meraih prestasi belajar meningkat baik dari guru, orang tua dan teman. Harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan individu sehingga menimbulkan tekanan dan mempengaruhi pencapaian prestasi belajarnya (Shahmohammadi, dalam Barseli et al., 2020). Selanjutnya pendapat (Fatimah, 2020:24), menyatakan bahwa stres akademik merupakan reaksi peserta didik terhadap tugas-tugas akademik yang dipersepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuannya.

Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi individu yang muncul akibat ketidaksesuaian antara keinginan dan kemampuan dalam menghadapi tuntutan belajar, hal yang menyebabkan stres akademik seperti beban tugas yang dirasa terlalu banyak dan kondisi tempat belajar yang kurang nyaman. Idealnya pada proses pembelajaran para siswa aktif dalam pembelajaran dikelas, siswa dapat menyelesaikan tugas dengan benar dan siswa berani menyatakan ketidaksetujuan dan menanyakan materi yang belum dipahami kepada guru. Pada proses pembelajaran siswa diharapkan mampu mencapai tujuan yang telah diharapkan. Dampak yang terjadi apabila stres akademik siswa tinggi adalah adanya ketidaknyamanan siswa dalam proses belajar disekolahnya. Siswa yang mengalami stres akademik akan selalu merasa tidak semangat, mengalami

ketakutan, malas belajar, prestasi rendah, sulit beradaptasi dengan lingkungan sekolah.

Dalam kondisi tersebut maka diperlukan adanya penanganan yang benar untuk mengurangi dampak stres akademik, beberapa siswa ada yang mengalami stres akademik dengan jumlah tinggi ada pula yang rendah, masalah stres akademik sebenarnya bukanlah suatu permasalahan yang tidak begitu bisa dikatakan privasi, dalam artian semua orang akan bersikap biasa jika ada yang mengalami stres akademik, namun dari beberapa penyebab siswa yang mengalami stres akademik bermacam-macam mulai dari sebab yang bisa dikatakan biasa sampai yang tidak biasa atau tidak semua orang boleh mengetahui sebabnya. Selama ini usaha Guru BK dalam menangani stres akademik hanya dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal dalam maksud untuk mencegah agar dampaknya tidak terlalu jauh bagi para siswa. Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik adalah dengan cara pemberian layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok memiliki peran dalam mencegah atau memperbaiki masalah sosial, pribadi, pendidikan, dan karir. Pendekatan ini menitikberatkan pada pemahaman pikiran, perasaan, dan perilaku anggota kelompok melalui penekanan pada komunikasi interpersonal. Sesi konseling kelompok, yang berfokus pada masalah, dipengaruhi oleh tujuan serta isi anggota kelompok, menciptakan lingkungan yang mendukung pertukaran pengalaman dan pemecahan masalah bersama (Corey 2016). Konseling kelompok merupakan bentuk layanan kelompok yang diberikan konselor atau guru BK untuk membantu anggota kelompok mengentaskan masalah pribadinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno, 2017:237). Selanjutnya pendapat Gazda yang dikutip dalam (Adhiputra, 2015:16), menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan oleh konselor atau Guru BK kepada individu untuk membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapi dan dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan rasa saling percaya dan saling pengertian. Keuntungan dari layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi, menghargai pendapat orang lain, belajar dari orang lain, kerja kelompok, rasa toleransi, rasa percaya diri, dan

peningkatan tanggung jawab (Candrawati, dalam Septiana et al., 2020). Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah bentuk layanan yang diberikan oleh konselor atau Guru BK untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalahnya, proses ini dilakukan dalam situasi kelompok, memanfaatkan dinamika kelompok, dan melibatkan unsur saling percaya serta saling pengertian antar anggota kelompok.

Stres akademik dapat secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja siswa dalam lingkungan pendidikan. Untuk mengatasi stres akademik, penting bagi individu mengembangkan strategi pengendalian yang efektif. Dalam hal kejenuhan atau stres akademik konseling kelompok merupakan fasilitas yang diberikan di mana dalam sebuah diskusi kelompok setiap individu bebas dalam berpendapat misalnya apa saja yang menyebabkan dirinya mengalami stres akademik dan sejauh ini bagaimana dirinya mengatasi stres tersebut, dalam kegiatan ini lebih mudah diterima oleh para siswa yang lain yang terlibat di dalamnya. Dalam penelitiannya (Mardianti & Dharmayana, 2020), menyimpulkan bahwa hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan layanan konseling kelompok selama 6 kali pertemuan terjadi penurunan stres akademik siswa yang dapat dilihat dari hasil analisis data post-test yang diperoleh hasil sebanyak 3 orang siswa dalam kategori sedang dan 3 orang dalam kategori rendah. Pada hasil post-test juga diperoleh hasil bahwa, tidak ada lagi siswa yang masuk dalam kategori tinggi. Siswa yang masuk dalam kategori sedang berkurang menjadi 3 orang yang semula 4 orang setelah diberikan treatment. Serta ditunjukkan dengan skor mean sebelum treatment sebesar 95 menjadi 73,5 setelah diberikan treatment. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan treatment terdapat perubahan penurunan yang signifikan dari tingkat stres akademik siswa. Dari penjelasan tersebut bahwasanya layanan konseling kelompok dapat menurunkan stres akademik, namun perlu adanya suatu teknik, salah satunya dengan menggunakan teknik *self management*.

Teknik *self management* ini merupakan salah satu bagian dari pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral merupakan tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. *Self management* merupakan proses dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Komalasari et al., 2018:180). Selanjutnya pendapat Cormier

yang dikutip dalam (Nursalim, 2014:150) menyatakan bahwa, *self management* merupakan suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan perilakunya dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatif. Dari pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *self management* merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, mengatur, dan mengelola diri mereka sendiri, termasuk perilaku, emosi, dan respon terhadap situasi tertentu. Teknik *self management* bisa mengurangi stres akademik pada siswa, karena melalui teknik *self management* melatih individu untuk mampu memahami, mengelola dan mengubah perilaku negatif menjadi positif dengan mengendalikan diri sendiri mengelola diri baik pikiran perasaan dan perbuatan, sehingga berkembang secara optimal dengan melibatkan individu secara aktif dan bertanggung jawab penuh atas perubahan tersebut, individu akan berasumsi bahwa perubahan yang terjadi adalah karena usaha mereka sendiri.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, dirasa tepat untuk mengurangi stres akademik pada siswa, melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* siswa dapat berinteraksi dengan anggota kelompok yang lain, bertukar ide atau gagasan, menambah pengetahuan dan pemahaman baru serta membantu menemukan solusi permasalahan khususnya permasalahan mengenai stres akademik. Dikaitkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Vania et al., 2019), hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil interpretasi Uji Paired T Test yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa *self management* berperan efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik pada peserta didik setelah dilakukan treatment dalam jangka waktu tertentu. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh (Ritonga, 2020), hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebelum adanya tindakan layanan konseling kelompok diberikan melalui via daring, Dalam siklus pertemuan pertama siswa masih dengan kategori tinggi belum ada perubahan sama sekali, Namun dalam pertemuan kedua terjadi penurunan stres akademik yakni 67% dalam hal ini hasil dari pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siklus I di pertemuan kedua sudah mencapai target yang diharapkan.

Berdasarkan pemaparan di atas stres akademik bukanlah sesuatu yang sepele, melainkan jika terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan siswa mengalami

kerugian, sehingga harus ditangani dengan tepat dan dapat berpengaruh pada prestasi dan kinerja belajar pada siswa. Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa MA Manba’ul Ulum Klepek.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini dapat diketahui:

1. Bagaimana kondisi faktual mengenai stres akademik siswa di sekolah MA Manba’ul Ulum Klepek?
2. Bagaimana keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik pada siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi faktual stres akademik pada siswa
2. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik pada siswa

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan dalam mengurangi stres akademik dengan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Dan sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dalam mengurangi stres akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Siswa

Diharapkan dengan adanya konseling kelompok siswa dapat melakukan upaya untuk mengurangi stres akademik. Sehingga siswa bisa mengendalikan dirinya dan tidak terbebani terkait masalah yang dihadapi.

1.4.2.2 Konselor/Guru BK

Diharapkan dari penelitian ini dapat digunakan untuk pengetahuan baru oleh guru BK dalam melakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik yang bervariasi.

1.4.2.3 Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana penting dalam usaha memperbaiki mutu pelayanan bimbingan konseling. Khususnya dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi stres akademik pada siswa.

1.4.2.4 Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

1.5 Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak membahas masalah yang terlalu luas maka pada latar belakang di atas, penelitian ini diberi batasan untuk melakukan penelitian menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI MA Manba'ul Ulum Klepek menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

1.6 Asumsi Penelitian

Tingginya tingkat stres akademik pada siswa di MA Manba'ul Ulum Klepek tidak dapat diabaikan begitu saja, tetapi harus ada penanganan yang efektif dan praktis dalam penerapannya untuk meminimalisir permasalahan tersebut. Terdapat beberapa cara agar dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa agar siswa optimal dalam perkembangannya, dengan layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Konseling kelompok adalah bentuk layanan yang diberikan oleh konselor atau Guru BK untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalahnya, proses ini dilakukan dalam situasi kelompok,

memanfaatkan dinamika kelompok, dan melibatkan unsur saling percaya serta saling pengertian antar anggota kelompok. Dalam penelitian ini anggota kelompok mempunyai hak agar melatih diri dalam mengungkapkan pengalamannya serta pendapat dan gagasannya. Dengan demikian dapat dimungkinkan siswa memperoleh mengenai bagaimana menurunkan stres akademik dari pengalaman anggota kelompok lain.



UNUGIRI