

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Siswa memiliki berbagai macam tuntutan akademik tinggi yang harus dipenuhi. Hal itu menyebabkan siswa mengalami *stress* dan konflik dalam diri. *Stress* merupakan suatu keadaan dimana siswa melakukan interaksi antara individu dengan lingkungannya menimbulkan persepsi adanya kesenjangan antara tuntutan yang timbul dari situasi tersebut dengan tuntutan fisik dan psikologis. (Sarafino & Smith 2011:53). Putri & Hariastuti (2021) mendefinisikan *stress* akademik sebagai salah satu kondisi yang disebabkan oleh tekanan belajar, contoh peristiwa yang menyebabkan *stress* akademik diantaranya adalah tekanan nilai, takut ujian, nilai buruk, pilihan karir dan banyak tugas siswa melebihi kemampuan mereka. Siswa yang mengalami salah satu peristiwa tersebut memiliki ciri-ciri *stress* akademik menurut Hernawati & Inayatillah (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) yaitu gejala emosional yang ditandai dengan kecemasan, kesedihan karena tuntutan akademik dan ketidakmampuan menyelesaikan tugas sekolah.

Berdasarkan data dari berita Berdasarkan data dari berita <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6573247/dosen-ugm-beberkan-gejala-awal-gangguan-kesehatan-mental-catat?> menginformasikan tingkat depresi di kalangan anak muda (15-24 tahun) sebanyak 6,2%, salah satu penyebabnya adalah *stress* dan kecemasan yang terus-menerus, akan menyebabkan hambatnya aktivitas dan menurunkan kualitas fisik. Papalia (Barseli et al., 2018) juga menjelaskan bahwa tingkat *stress* meningkat selama masa remaja karena remaja memulai untuk mencoba beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional serta mengatasi konflik dalam kehidupan mereka. Tamara & Chris (2018) menyatakan bahwa siswa SMA Diakonia Jakarta mengalami *stress* akademik dalam kategori sedang 54,5% dan tinggi 35,5%. Selanjutnya Sudarsana, (2019) menunjukkan tingkat *stress* akademik kelas IX SMPN 2 Kemalang pada kategori rendah 52,27% dan kategori sangat tinggi 35,22%. Hal serupa Putri & Hariastuti (2021) menemukan bahwa siswa SMA Negeri Kabupaten

Sidoarjo memiliki tingkat *stress* tinggi sebanyak 17,4%, sedang sebanyak 68,2%, dan rendah sebanyak 14,4%.

Dari hasil wawancara pada hari Selasa 14 Februari 2023 dengan Ibu Nilna Rohmatul Maghfiroh, S.Pd, selaku guru BK SMK 1 Negeri Bojonegoro, ditemukan bahwa beberapa siswa sedang mengalami *stress* akademik dengan gejala seperti siswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan tugas, kurang dan pemahaman materi kurang serta antusias siswa dalam menyelesaikan tugas. Beliau menambahkan bahwa ada berbagai faktor siswa mengalami *stress* akademik seperti sering ke UKS jika ada mata pelajaran yang tidak disukai siswa. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri *stress* akademik yaitu merasa cemas dan sedih karena tuntutan akademik dan merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017).

Ariyani (Norma et al., 2021) bahwa *stress* akademik berdampak pada siswa sulit berkonsentrasi, ketegangan, dan membingungkan pikiran saat belajar. Banyak pikiran yang mengganggu dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk dan kesulitan tidur (Taslim dalam Norma et al., 2021). Menurut Oon (Barseli et al., 2020) bahwa *stress* akademik secara terus menerus akan melemahkan kekebalan tubuh siswa dan membuatnya lebih rentan terhadap penyakit.

Penanganan siswa yang mengalami *stress* akademik. Hal ini dapat dilaksanakan dengan berbagai cara, salah satunya menyampaikan sebuah layanan bimbingan grup. Bimbingan grup artinya proses mendukung individu pada situasi grup. (Romlah, 2013:3). Tujuan dari bimbingan kelompok yaitu untuk membantu seseorang untuk mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, penemuan diri, dan arahnya dengan melakukan adaptasi terhadap lingkungan dan berlangsung dalam situasi kelompok yang berbeda. (Romlah, 2013:13). Bimbingan kelompok dilakukan oleh guru BK selaku pemimpin kelompok kepada 10-15 anggota kelompok.

Dalam proses bimbingan kelompok ada yang berperan yaitu pemimpin dan anggota kelompok (Prayitno, 2017:21). Dengan menggunakan dinamika kelompok terjadi interaksi antara anggota yang berbagi pendapat dan membantu memecahkan masalah dan pemimpin kelompok yang memberikan informasi tentang masalah

tersebut. Menurut Prayitno (2017:17) tahapan – tahapan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Keefektifitasan bimbingan kelompok telah dibuktikan berbagai penelitian, diantaranya oleh Susilowati dkk., (2022) pada sekolah MA Fathul Huda Sidorejo Sayung Demak kelas X dimana teknik *modelling* dengan bimbingan kelompok sangat efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal senada juga dilakukan Dewi (2023) di SMK Negeri 1 Perbaungan yang menyatakan motivasi belajar siswa dapat ditingkatkan dengan bantuan bimbingan kelompok. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Yani & Berkat (2023) juga menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sangat efektif untuk mengurangi perilaku *bullying*. Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok sangat efektif dengan beberapa teknik untuk mengatasi permasalahan siswa. Salah satu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok adalah teknik *problem focused coping*. Lazarus & Folkman (1984:152), mengemukakan bahwa *problem focused coping*, yaitu teknik coping yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan melalui individu itu sendiri. Lazarus & Folkman (1984:152) menyatakan *problem focused coping* sebagai strategi coping digunakan oleh seseorang yang mengalami masalah dan berusaha menyelesaikannya. Tujuan *problem focused coping* adalah agar mengurangi permasalahan, berbagai tuntutan maupun tekanan dalam diri seta mengembangkan kemampuan untuk menghadapi masalah (Lazarus & Folkman, 1984:152).

Pemilihan teknik *problem focused coping*. ini didasarkan atas beberapa penelitian diantara penelitian Kartini, (2022) yang menyatakan bahwa pelatihan rasa syukur terbukti efektif dengan menggunakan teknik *problem focused coping* pada kelompok *tour guide* pasca *Covid-19* di kota Maumere. Hal serupa juga dilakukan penelitian oleh Afriyanti (2022) pada siswa UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir dimana *problem focused coping* sangat efektif terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya Emiyani (2022) dalam penelitian pada program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya menunjukkan bahwa teknik *problem focused coping* sangat efektif untuk mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar.

Atas dasar latar belakang ini maka perlu bagi peneliti untuk menurunkan stress akademik menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *problem focused*

*coping* secara bersama - sama. Melalui layanan tersebut, pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling membantu untuk mengubah pola pikir siswa yang mengakibatkan *stress*. Diharapkan dengan perubahan pola pikir siswa maka *coping stress* siswa meningkat dan *stress* akademik menurun. Oleh karenanya, penulis tertarik membuat judul skripsi yaitu “**Keektifitasan Bimbingan Kelompok dengan *Problem Focused Coping Tehnique* untuk Mereduksi *Stress* Akademik Siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro**”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitiannya yaitu :

- 1.2.1. Bagaimana gambaran *stress* akademik siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro ?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran bimbingan kelompok di SMK Negeri 1 Bojonegoro tersebut ?
- 1.2.3. Bagaimana efektifitas bimbingan kelompok teknik *problem focused coping* untuk mereduksi *stress* akademik siswa ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitiannya yaitu:

- 1.3.1. Untuk mendeskripsikan gambaran *stress* akademik siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro.
- 1.3.2. Untuk mendeskripsikan gambaran bimbingan kelompok di sekolah SMK Negeri 1 Bojonegoro.
- 1.3.3. Untuk menguji dan mendeskripsikan keefektifitasan bimbingan kelompok teknik *problem focused coping* untuk mereduksi *stress* akademik siswa.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan *stress* akademik, bimbingan kelompok dan teknik *problem focused coping* sebagai sumber informasi dan rujukan bagi pembaca atas *stress* akademik, bimbingan kelompok, dan teknik *problem focused coping*.

## **1.4.2. Manfaat Praktis**

### **1.4.2.1. Bagi Siswa**

Hasil penelitian ini diinginkan *stress* akademik siswa menurun.

### **1.4.2.2. Bagi Guru BK**

Hasil penelitian ini diinginkan mampu membuat referensi dan solusi bagi guru BK dalam menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik *problem focused coping* untuk mereduksi *stress* akademik.

### **1.4.2.3. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diinginkan sekolah lebih meningkatkan kepedulian terhadap kondisi psikologis siswa dan mampu memfasilitasi guru BK maupun pelayanan BK di sekolah.

## **1.5. Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan diatas, yang menjadi sasaran penelitian ini maka masalah yang perlu dibatasi, meliputi :

1. Penelitian ini dibatasi dan difokuskan pada permasalahan *stress* akademik dengan menggunakan bimbingan kelompok dan *problem focused coping*.
2. Penelitian ini ditujukan untuk siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro.
3. Jenis penelitiannya *quasi eksperimen*.

## **1.6. Asumsi**

Definisi asumsi Sugiyono, (2015:75) adalah suatu ringkasan atau urutan pelaksanaan suatu permasalahan, yang kemungkinan besar terjadi relatif terhadap data lengkap. Dalam penelitian ini asumsi dapat dilihat dalam sub bab hipotesis halaman (35).