

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Bab 1 membahas pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Sekolah selain sebagai tempat individu mendapat sebuah pengetahuan, dan suatu pembelajaran, sekolah juga dapat memicu timbulnya stres akademik yang dialami oleh siswa (Yulinawati, Bariyyah, Permatasari, 2018). Sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Saqib, M. & Rehman, K. (2018) bahwa stres merupakan sumber utama dari masalah yang dihadapi siswa selama karir akademik mereka dalam mendapatkan prestasi akademik untuk masa depan mereka. Stres akademik didefinisikan sebagai kecemasan dan tekanan yang datang dari sekolah dan edukasi (Saqib, M. & Rehman, K., 2018). Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan mengatasi yang dimilikinya (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018). Penjelasan lainnya mengenai *school stress* atau stres akademik yang didefinisikan sebagai kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh tuntutan sekolah yang dianggap menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, hingga perubahan perilaku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa (Kusuma, S, & Suwarti, 2015).

Bagi sebagian siswa, sekolah dengan berbagai elemennya justru menjadi hal yang menakutkan (Nabalís, 2016). Hal ini dapat dipahami juga bahwa banyaknya siswa lebih sering menghabiskan waktunya di sekolah. Siswa akan dihadapkan dengan berbagai masalah yang ada di dalam sekolah, misalnya perubahan sosial yang terjadi dalam lingkungan sekolah, kurikulum sekolah, peraturan sekolah, tugas-tugas, pekerjaan rumah, kegiatan di organisasi/ekstrakurikuler, dan masyarakat sekolah seperti: teman sebaya,

kepala sekolah, guru-guru mata pelajaran, dan guru wali kelas (Yulinawati, Bariyyah, Permatasari, 2018). Kemudian siswa sebagai remaja juga dihadapkan dengan perubahan-perubahan baik dari segi fisik maupun psikis, terlebih lagi mereka mendapatkan tuntutan-tuntutan yang diberikan di lingkungan sekolah, tentunya hal ini menyebabkan remaja rentan terhadap stres (Nabalis, 2016). Menurut Krishan Lal (2014) stres yang berasal dari lingkungan sekolah biasanya berasal dari frustrasi akademik, konflik akademik, dan kecemasan dalam akademik. Lebih jelas, frustrasi akademik disebabkan oleh tuntutan pencapaian tujuan akademik, konflik akademik disebabkan oleh persamaan kecenderungan respon terhadap tujuan akademik, dan kecemasan akademik disebabkan oleh ketakutan dalam mencapai tujuan akademik.

Menurut Yulinawati, Bariyyah, Permatasari dalam (Nurmaliyah, 2014), terdapat empat tuntutan yang dapat menjadi stresor bagi remaja di sekolah, yaitu (1) tuntutan fisik (*physcal demands*) merupakan stres yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah (seperti sarana pendidikan, keadaan ruangan kelas, pencahayaan dan penerangan); (2) tuntutan tugas (*task demands*) merupakan stres yang bersumber dari tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh siswa; (3) tuntutan peran (*role demands*) merupakan tuntutan tanggung jawab remaja sebagai siswa yang diharapkan oleh komponen sekolah (seperti harapan agar berprestasi, dan memiliki motivasi belajar yang tinggi); serta (4) tuntutan interpersonal (*interpersonal demands*) merupakan tuntutan siswa agar melakukan komunikasi sosial dengan baik di lingkungan sekolah.

Tuntutan yang dihadapi siswa ini tidak hanya berasal dari permasalahan belajar saja, siswa juga memiliki kewajiban untuk mengikuti organisasi/ekstrakurikuler. Contohnya pada beberapa sekolah siswa diwajibkan mengikuti OSIS/ekstrakurikuler wajib yang ada di sekolah. Dalam organisasi yang ada di sekolah, setiap anggota organisasi tersebut telah dituntut untuk melaksanakan tugas-tugas yang telah diberikan (Nurfallah & Aliza, 2022). Namun, beberapa anggota merasa tidak sanggup berada dalam tekanan pekerjaan organisasi dan tuntutan yang ada. Terkadang, kehadiran siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak dilakukan secara sukarela sehingga kegiatan ekstrakurikuler masih menimbulkan tekanan pada siswa (Lal, 2014). Situasi

tersebut dapat menimbulkan beberapa permasalahan. Permasalahan ini juga dapat mengakibatkan pada bagaimana siswa mencapai tugas akademiknya. Pengalaman stres akademik yang dirasakan siswa akan menimbulkan *distress* (stres yang memiliki dampak negatif), yang umumnya digambarkan dalam berbagai psikologis dan perilaku yang bermasalah (Rao, 2008).

Secara umum, seorang remaja yang memiliki kecenderungan stres akan memunculkan gejala fisik dan psikis. Lebih jelas menurut L.N. Yusuf (2018), gejala fisik akan ditandai dengan adanya sakit kepala, sakit lambung/maag, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar keras, sulit tidur, mudah mengalami kelelahan, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. Sedangkan gejala psikis ditandai dengan adanya perasaan gelisah atau cemas, sulit berkonsentrasi, muncul sikap apatis dan pesimis, hilang rasa humor, malas, serta sering marah dan bersikap agresif. Gejala stres juga dijelaskan oleh Lal, (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa stres berhubungan dengan gejala psikologis, dan gejala psikologis memberikan respons yang berbeda dari setiap individu, baik yang subjektif (bagaimana perasaan seseorang) maupun perilaku (bagaimana seseorang bertindak). Gejala psikologis ditunjukkan dengan keadaan jantung yang berdebar, tekanan darah tinggi (hipertensi), berkeringat, dan peningkatan laju pembekuan darah. Dijelaskan sebelumnya bahwa gejala psikologis memiliki gejala subjektif dan perilaku. Pada gejala subjektif ditandai dengan kelelahan dan/atau kesulitan untuk tidur, nyeri otot pada bagian leher dan pundak, serta adanya masalah pada pencernaan (maag, sembelit, dan diare). Sedangkan pada gejala perilaku, ditandai dengan meningkatnya konsumsi alkohol dan rokok, hilangnya selera makan atau nafsu makan bertambah, kegelisahan, dan hilangnya ketertarikan seksual.

Hal ini didukung oleh hasil data di SMA Negeri 1 Payakumbuh, terdapat 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan yang diwawancarai mengenai stres akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa di sekolah tersebut mengalami stres dengan gejala yang ditunjukkan seperti merasa letih akibat banyaknya tugas sekolah, pusing akibat waktu pengerjaan tugas yang sempit, cemas dalam menghadapi ujian. Sehingga siswa pun menjadi kehilangan konsentrasi dan semangat dalam belajarnya (Ade, A. & Zikra, 2019). Hal yang sama

ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ahmad, & Ifdil (2018) di SMA Negeri 10 Padang, hasil wawancara yang dilakukan kepada lima orang siswa menunjukkan bahwa mereka menunjukkan gejala tekanan psikologis sebagai akibat dari stres akademik. Kelima siswa tersebut merasa kesulitan dan merasa letih dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru-guru mata pelajaran. Kemudian pada hasil observasi yang dilakukan oleh Amanah, S. dkk. (2023) pada 9 siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi dengan 7 siswa yang mengalami stres sedang yang ditandai dengan gejala perut mulas, keinginan untuk buang air besar, tubuh lemas, wajah pucat, keringat dingin dan tubuh gemetar. Kondisi ini terjadi ketika siswa tidak mengerjakan tugas sekolah. Dan 2 siswa lainnya yang mengalami stres berat dengan gejala susah tidur, mudah mengeluh, sesak nafas, kepala pusing, nafsu makan berkurang, gairah hidup menurun, dan mudah marah. Kondisi ini terjadi ketika siswa mengikuti ujian akhir semester dan penerimaan raport kenaikan kelas.

Fenomena mengenai stres pada remaja sebagai siswa sekolah terlihat pada data yang diperoleh pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu, fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa terus berkembang, hal tersebut dapat dibuktikan melalui beberapa penelitian yang menggambarkan bagaimana stres akademik ada dilingkungan sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas/kejuruan, dan lingkup mahasiswa. Terdapat beberapa data mengenai gambaran tingkat stres akademik yang ada di Indonesia. Diantaranya pada penelitian yang dilakukan oleh Wardah, R. Dkk, (2020) di 8 SMP Negeri di Kota Banda Aceh pada kelas IX. Hasil menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa kelas IX SMP Negeri di Kota Banda Aceh dominan berada pada kategori rendah yaitu 47,2% dari jumlah sampel sebanyak 375 siswa. Berbeda dengan hasil data yang dijelaskan sebelumnya, data hasil penelitian yang dilakukan Amanah, S. dkk. (2023) pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi tahun ajaran 2022/2023 siswa mengalami stres akademik dominan berada pada kategori sedang sebesar 52,86%. Selanjutnya, hasil

penelitian yang dilakukan oleh Rosanti, dkk. (2022) pada kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak memiliki nilai presentase stres akademik sebanyak 69,7% dengan kategori tinggi. Dengan hasil kategori tinggi tersebut dapat diketahui bahwa siswa tersebut banyak yang mengalami stres akademik.

Pada hasil data penelitian di jenjang yang lebih tinggi yaitu SMA dan SMK seperti yang dilakukan oleh Kusuma, S. & Suwarti, (2015) pada siswa SMA Kelas 12 diperoleh data dominan *stres school* berada pada kategori tingkat sedang hingga sangat tinggi dengan presentase 37,78% pada kategori sedang dan presentase 28,89% pada kategori tinggi. Hasil serupa pada penelitian yang dilakukan oleh Indiriani (2021) menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMK Negeri 1 Godean yang dominan pada kategori tinggi yaitu sebanyak 182 atau 51.7%, hal ini menunjukkan bahwa separuh lebih dari responden mengalami stres akademik. Kemudian pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifa, H. (2022), menunjukkan remaja kelas XII SMA X berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 185 remaja (59%). Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Ade, A. & Zikra (2019) di siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh diketahui sebagian besar stres akademik siswa berada pada kategori rendah 68,56%. Kemudian, hasil yang didapatkan oleh Irmayanti, R., dkk. (2022) secara umum menunjukkan siswa tingkat X SMK Negeri se Kota Cimahi berada pada tingkat rendah yaitu 55% yaitu sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan stres akademik atau tuntutan akademik yang disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki. Walaupun besaran presentasi menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah, tak bisa dipungkiri bahwa masih ada beberapa siswa yang memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang hingga tinggi.

Adapula penelitian mengenai tingkat stres akademik yang dilakukan pada mahasiswa di Kota Bandung, seperti yang dilakukan oleh Satalaksana & Kusdiyati (2020) pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung didapatkan data sebesar 199 responden atau sebesar 48.06% yang memiliki stres akademik yang rendah, dan terdapat 215 responden atau sebesar 51.94% yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Dari hasil tersebut terlihat bahwa mahasiswa

yang memiliki tingkat stres yang seimbang dan merata antara tinggi dan rendah frekuensinya tidak terlalu jauh. Berdasarkan data pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, masalah stres akademik berada pada kategori sedang hingga tinggi. Apabila siswa mengalami stres akademik tinggi tentunya akan menghambat dalam pencapaian tugas tersebut (Safira & Hartati, 2021).

Maka dari itu, keadaan stres pada seseorang menjadi hal penting yang perlu ditangani terutama pada remaja yang masih perlu pendampingan dan bimbingan karena kondisi psikologis para remaja masih terbilang rentan dan mudah tertanggu (Bismar, 2020). Untuk mengatasi masalah tersebut, maka diperlukan bantuan dari guru BK/Konselor. Tugas Guru BK di sekolah ialah dengan memfasilitasi juga mereduksi stres akademik siswa agar proses belajar di sekolah dapat menghasilkan hasil belajar yang diharapkan. Guru BK membantu mengembangkan potensi dan kepercayaan diri siswa agar memiliki kesiapan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik (Agustia, 2014).

Menurut Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk memfasilitasi perkembangan siswa/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya. Selanjutnya, menurut Prayitno & Amti (2015) bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu agar dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Sementara konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah. Maka, dapat disimpulkan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yang sedang mengalami suatu masalah agar individu tersebut dapat mencapai perkembangannya yang optimal.

Layanan bimbingan dan konseling pada dasarnya bertujuan pada pencapaian suatu standar yang telah ditentukan. seperti *American School Counselor Association (ASCA)* dalam Bhakti, C. (2017) merekomendasikan

tiga area untuk belajar siswa sebagai belajar dalam layanan bimbingan dan konseling yaitu pengembangan akademik, pengembangan karir, dan pengembangan sosial/emosional. Pada permasalahan ini, stres akademik berada pada area pengembangan akademik, yang berfokus kegiatan program bimbingan dan konseling pada implementasi strategi layanan untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam belajar. Lalu, salah satu tugas peserta didik tingkat atas berdasarkan standar kompetensi kemandirian ialah siswa perlu memiliki kematangan intelektual, artinya siswa perlu memiliki kemampuan mengikuti proses belajar. Namun, apabila siswa mengalami stres akademik, proses belajarpun akan terhambat.

Berhubungan dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik, guru bimbingan dan konseling perlu merancang layanan yang tepat untuk menangani permasalahan terkait dengan stres akademik yang dialami siswa. Penanganan dari guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk menangani berbagai penyebab terjadinya stres akademik pada siswa (Vania, Supriatna, & Fatimah, 2019). Untuk mengatasi serangkaian permasalahan di sekolah yang ditimbulkan oleh kekhasan individu yang berbeda tersebut, sangat diperlukan peran guru BK melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Tujuan dari penyelenggaraan layanan ini bertujuan untuk memberikan pendampingan dan bantuan untuk mengembangkan potensi siswa yang tersimpan dalam diri mereka (Indriani, T., 2021). Sebelum memberikan layanan dan bantuan kepada siswa, seorang guru bimbingan dan konseling membutuhkan sebuah instrumen alat ukur yang dapat digunakan untuk mengetahui informasi dan memperoleh data sehingga konselor dapat memberi bantuan atau tindakan untuk siswanya (Yulinawati, I. Dkk, 2018). Setelah mendapatkan informasi, Guru BK dapat menyusun rencana pelaksanaan layanan yang disesuaikan dengan hasil asesmen.

Menurut Barseli dkk (2018) guru bimbingan dan konseling dapat menyusun dan menjalankan program layanan yang efektif untuk menangani permasalahan yang dialami oleh siswa seperti halnya stres akademik. Guru yang bersangkutan seperti guru bimbingan konseling dapat memberikan layanan seperti layanan klasikal mengenai masalah yang banyak dialami siswa seperti

stres akademik ini. Guru bimbingan konseling juga dapat memberikan layanan penguasaan konten tentang bagaimana cara menghadapi sebuah tekanan, serta bimbingan dan konseling kelompok untuk mengungkapkan dan memecahkan permasalahan masalah bersama siswa yang mengalami stres akademik (Rosanti, dkk, 2022). Selain itu pada menurut Indriani, T. (2021) Guru BK dapat memberikan kenyamanan dan keamanan dalam pemberian fasilitas dan prasarana yang memadai maupun kondusif dalam artian memberikan motivasi untuk meningkatkan sikap peserta didik. Langkah lainnya yaitu dengan memberikan bimbingan khusus juga layanan konseling bagi siswa yang memiliki gangguan stres.

Terdapat beberapa layanan dengan teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi masalahnya, salah satu tekniknya ialah bimbingan kelompok. Kegiatan bimbingan dilakukan sebagai upaya membantu individu untuk mengelola stres yang dialaminya mencakup kegiatan pemberian informasi mengenai berbagai hal yang terkait dengan stres dan stres akademik (Armila, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahardika (2016) bahwa bimbingan kelompok menjadi layanan yang efektif untuk mengatasi permasalahan terkait stres akademik. Untuk membantu kelancaran proses bimbingan kelompok peneliti menggunakan teknik *mind mapping* yang diintegrasikan ke dalam proses bimbingan kelompok tersebut. Teknik ini bertujuan untuk menstimulasi siswa agar siswa terpacu untuk berpartisipasi mengembangkan ide dalam membahas topik pengelolaan stres. Hal ini dikarenakan *mind mapping* dapat membuat konseli untuk melatih tingkat kreatifnya dalam berpikir, berimajinasi, dan berkreasi.

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Penelitian

Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan individu tersebut (Barseli, dkk., 2018). Faktor penyebab stres akademik menurut Barseli dkk (2017) memiliki dua faktor yaitu faktor Internal yang meliputi: (1) pola pikir, yaitu cara seseorang memandang suatu hal dari sudut pandangnya. Misalnya

seorang siswa yang memandang belajar menjadi sesuatu yang sulit dan beban; (2) kepribadian, yaitu sebuah karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu yang terbentuk akibat lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial; serta (3) keyakinan merupakan suatu kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki sehingga membuat individu optimis dan bertanggung jawab. Jika kepercayaan diri siswa lemah maka hal tersebut juga akan membuat siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik yang diberikan kepadanya. Selanjutnya, faktor eksternal yaitu faktor penyebab yang berasal dari lingkungan sekitar siswa yang terdiri dari tekanan yang tinggi untuk berprestasi, dorongan status sosial, pelajaran yang lebih padat, dan orang tua yang menuntut banyak terkait prestasi akademik siswa.

Menurut Suldo dalam Qurrotu'ain (2019), menjelaskan terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu: (1) kebutuhan akademik, meliputi stresor-stresor yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan akademis (pemenuhan tugas, tantangan akademik, harapan/ekspektasi akademik); (2) hubungan orang tua dan anak, berisi stresor-stresor yang meliputi konflik dengan orang tua, dan manajemen waktu yang berhubungan dengan tanggung jawab di rumah; (3) kejadian yang menekan remaja, meliputi stresor-stresor yang menyinggung perubahan dalam hidup selama perkembangan remaja yang terkait dengan akademik; (4) hubungan sebaya, meliputi stresor yang muncul berhubungan dengan teman sebaya seperti konflik dengan teman, merasa tidak cocok dengan teman, kesulitan bergaul, dll; (5) masalah dalam keluarga, stresor ini berhubungan dengan masalah dalam keluarga yang mempengaruhi kemampuan anak untuk belajar, seperti perceraian orang tua, konflik di dalam rumah, dan ketidakhadiran orang tua di rumah; (6) aktivitas ekstrakurikuler stresor yang berhubungan dengan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti, kekhawatiran yang berhubungan dengan performansi dalam bidang olahraga, manajemen waktu antara hambatan dari aktivitas ekstrakurikuler dan tanggung jawab, serta kebutuhan pribadi; serta (7) perjuangan akademik, meliputi keterampilan belajar yang kurang, ketidakikutsertaan dalam belajar, dan masalah kesehatan yang dapat berdampak pada prestasi di sekolah.

Pada saat stres akademik diteliti, perlu dilihat dari bagaimana gejala, sumber stres, dan respon siswa dalam menghadapi stresor. Lebih jelas, menurut Gadzella (1994) terdapat dua aspek yang mencakup stres akademik yaitu stresor: (1) frustrasi yaitu perasaan yang membuat dirinya tertekan, diakibatkan oleh penundaan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, dan kegagalan dalam mencapai tujuan; (2) konflik yaitu pengalaman dalam menentukan dua atau lebih pilihan dalam menentukan tujuannya; (3) tekanan yang dapat terjadi apabila mengalami persaingan, dihadapkan tenggat waktu, beban yang menumpuk, dan hubungan interpersonal yang kurang baik; (4) perubahan mencakup perubahan perilaku ke arah negatif ataupun positif; dan (5) pemaksaan diri yaitu terkait diri pribadi mencakup kesenangan, kekhawatiran, dan perasaan dicintai. Serta respon terhadap stresor: (1) fisiologis yaitu reaksi yang ditimbulkan pada gejala fisik; (2) emosional yaitu reaksi yang ditimbulkan melalui ekspresi diri dan melibatkan emosi; (3) perilaku yaitu reaksi yang menimbulkan munculnya suatu perilaku; dan (4) penilaian kognitif yaitu reaksi yang mampu membantu menganalisis permasalahan yang dialami.

Stres dapat terlihat dari perubahan perilaku yang ditampilkan individu seperti merasakan kesedihan yang berlebihan, mudah menyalahkan oranglain atas segala peristiwa yang terjadi, ingin menang sendiri, dan sulit berhubungan baik dengan teman sebaya, tidak sabar, sulit mengontrol emosi marah, menarik diri dari lingkungan serta pola makan menjadi tidak teratur (Rosanti, dkk., 2022). Remaja yang berada pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) rentan mengalami stres, hal ini dikarenakan remaja SMA memiliki tanggung jawab dan beban tugas lebih berat dibandingkan dengan masa sekolah menengah pertama (Majrika, R. 2018). Diperkuat pada siswa yang menginjak kelas 12, mereka akan dihadapkan banyak tekanan seperti banyaknya pelajaran tambahan, tugas-tugas sekolah, *try-out* menjelang ujian sekolah, dan persiapan masuk perguruan tinggi. Tekanan yang berlebih ini dapat mengakibatkan peserta didik di sekolah menengah atas mengalami stres akademik. Beberapa hasil penelitian menunjukkan, siswa SMA mengalami stres akademik yang berada pada kategori tinggi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, S. & Suwarti, (2015) pada siswa SMA Kelas 12 diperoleh data dominan *stres*

*school* berada pada kategori tingkat sedang hingga sangat tinggi dengan presentase 37,78% pada kategori sedang dan presentase 28,89% pada kategori tinggi. Kemudian, penelitian lainnya dilakukan oleh Purwiantomo & Rusmawati, (2021). (2021) di SMA Islam Al Azhar 14 Semarang yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori tinggi yaitu 94 siswa (82,45%) dari 114 partisipan kelas X, XI, dan XII.

Stresor akademik yang dihadapi peserta didik sekolah menengah atas yaitu berupa tekanan untuk naik kelas, tugas yang banyak, lamanya belajar, manajemen waktu yang buruk, hingga kecemasan menghadapi ujian (Distina, P., 2021). Berbicara mengenai manajemen waktu yang buruk, siswa dihadapkan dengan berbagai kegiatan diluar belajar, contohnya seperti organisasi dan ekstrakurikuler. Siswa merasa tertekan ketika melakukan semua pekerjaan, menyeimbangkan waktu dan membagi waktu mereka untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler (Saqib & Rehman, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Marfuah, S. (2021) di jenjang sekolah menengah atas, penelitian ini melakukan wawancara terhadap salah satu siswa yang memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler, dijelaskan bahwa siswa tersebut merasa khawatir dengan masa depannya karena selama ini telah disibukkan dengan kegiatan ekstrakurikuler dan lalai dalam mengikuti pelajaran dengan baik. Kemudian pada penelitian Rachman & Nursalin (2014) di SMA Negeri 1 Tuban, peneliti melakukan *test* kepada beberapa siswa, dan didapati skor stres akademik dengan kategori tinggi sebesar 151 dimiliki oleh siswa yang memiliki dua kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dijelaskan melalui wawancara yang dilakukan pada penelitian ini, bahwa siswa tersebut tidak mampu dalam mengelola waktu antara belajar dengan kegiatan ekstrakurikuler. Maka, dari dua penelitian di atas, kegiatan diluar belajar seperti organisasi atau ekstrakurikuler membuat siswa mendapatkan lebih banyak tekanan yang menyebabkan stres akademik.

Berdasarkan hal tersebut, siswa yang dapat beradaptasi dengan stres yang baik akan memiliki proses belajar yang baik. Namun, apabila siswa yang sulit beradaptasi dengan tuntutan belajar yang dimiliki akan memiliki stres yang dinamakan sebagai stres akademik. Stres akademik yang dialami siswa apabila tidak ditangani dengan cepat akan memengaruhi performa akademik dan

kesehatan mental siswa. Selain itu stres yang dialami juga akan berpengaruh kepada gaya hidup dan perilaku yang membahayakan kesehatan fisik dan psikis (Byrne, Davenport & Mazanoc, 2007). Siswa yang tidak dapat menangani stres dan menghadapi masalahnya cenderung akan menyalahkan dirinya atau menghakimi dirinya (Henny & Yendi, 2021). Bahkan lebih parah lagi siswa akan mengalami keinginan untuk mengakhiri hidupnya atau bunuh diri (Zawawi, Sham & Ismail, 2020). Berlaku pula pada stres akademik yang dialami siswa dalam belajar. Stres akademik dapat menghambat siswa dalam pemenuhan tugas perkembangannya (Safira & Hartati, 2021). Banyak sekali dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik bagi siswa. Liu (2017) menyatakan stres akademik secara konsisten menjadi faktor resiko paling kuat terhadap gejala gangguan depresi dan kecemasan pada remaja.

Pada bidang akademik, dampak yang ditimbulkan dari stres akademik ialah memengaruhi performa akademik. Menurut Shkulaku dalam (Pradiri, Suryaningrum, & Hendriani, 2021) menjelaskan bahwa dampak stres akademik dapat mempengaruhi performa akademik, seperti kelelahan emosional, mengurangi efektivitas dalam mengerjakan tugas, abstenteisme, hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Byrne, Davenport & Mazanoc (2007) yang menjelaskan bahwa 7% remaja yang mengalami stres akan berefek pada kinerja di sekolahnya. Stres akademik juga dapat mengganggu motivasi berprestasi remaja di sekolah. Motivasi berprestasi sendiri didefinisikan sebagai dorongan bagi individu agar tergerak untuk meraih kesuksesan sesuai standar yang ditentukan dan berusaha lebih unggul dari orang lain dengan mengatasi segala hambatan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Ramadhani, B., 2020). Kesulitan yang dialami saat bersaing dengan teman sekelas dapat menjadi stresor bagi remaja (Lin Ye, dkk., 2019). Hal ini diebabkan motivasi berprestasi menuntut individu untuk mendapatkan hasil yang terbaik (Ramadhani, B., 2020).

Berdasarkan identifikasi masalah di atas agar masalah dalam penelitian dapat dijelaskan secara spesifik, maka perlu adanya suatu fokus penelitian atau pertanyaan penelitian. Sehingga rumusan masalahnya ialah perlu diketahui “bagaimana gambaran profil stres akademik siswa aktif OSIS dan

ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas?” dan “bagaimana dasar pertimbangan implikasi bimbingan dan konseling berdasarkan profil stres akademik siswa aktif OSIS dan Ekstrakurikuler?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan gambaran stres akademik siswa aktif OSIS dan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas dan pertimbangan implikasi bimbingan dan konseling berdasarkan profil stres akademik siswa aktif OSIS dan Ekstrakurikuler.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling. Khususnya terkait masalah stres akademik pada siswa.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1) Bagi Guru BK/Konselor

Guru BK/Konselor dapat menggunakan penelitian ini sebagai alternatif pemberian layanan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan bantuan kepada siswa melalui rancangan layanan dalam modul stres akademik.

##### 2) Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan atau pembanding terkait topik stres akademik pada siswa aktif OSIS dan ekstrakurikuler.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi skripsi berisi tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab. Struktur organisasi skripsi di mulai dari bab 1 yang berisi pendahuluan, kemudian bab 2 berisi kajian pustaka, bab 3 berisikan metode

penelitian, bab 4 berisikan hasil penelitian dan pembahasan, sampai bab 5 berikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi.

Bab 1 berisi uraian mengenai pendahuluan. Bagian awal dari skripsi ini menjelaskan dan memaparkan mengenai latar belakang yang bersikan fenomena stres akademik, penelitian terdahulu, dan peran guru bimbingan dan konseling, identifikasi masalah yang mencakup dampak dan gambaran permasalahan yang ada di lokasi penelitian, rumusan penelitian mengenai gambaran stres akademik dan upaya guru bimbingan dan konseling dalam menanganinya, tujuan penelitian yang mengacu pada rumusan penelitian, manfaat penelitian yang terbagi menjadi manfaat teoritis dan praktis, definisi operasional, serta struktur organisasi skripsi.

Bab 2 berisi tentang kajian teori-teori yang terdiri dari teori stres, teori stres akademik, upaya-upaya dalam penanganan stres akademik, pemikiran dasar mengenai bimbingan dan konseling, upaya yang baik dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam menangani stres akademik serta implikasi bagi bimbingan dan konseling.

Bab 3 berisi uraian mengenai komponen dari metode penelitian, seperti penelitian ini menggunakan paradigma positivisme dan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survey, seluruh siswa SMK Negeri 6 Bandung sebagai populasi dan digunakannya metode random sampling dalam mengambil sampel, menggunakan angket sebagai instrumen dengan observasi dan wawancara sebagai data pendukung, serta uji validitas dan reabilitas.

Bab 4 bagian ini membahas mengenai pencapaian hasil penelitian dan pembahasannya. Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.

Bab 5 menjadikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Bab ini menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian. Serta implikasi dan rekomendasi yang dihasilkan dari hasil penelitian.