

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu di dunia ini mengalami fase perkembangan dalam hidupnya, tak terkecuali remaja. Erickson (Sobur, 2003: 136) menyatakan bahwa remaja merupakan individu yang berada dalam rentang usia 12-18 tahun. Pada masa ini individu mengalami transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, individu mulai merasakan terjadinya perubahan dalam dirinya baik secara fisik, psikis, sosial serta intelektualnya.

Piaget (Hurlock dengan alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo, 1980:206) mengatakan bahwa remaja merupakan masa persamaan sekurang-kurangnya dalam masalah hak dengan orang dewasa, dalam masa ini juga individu mulai dapat berintergrasi dengan orang dewasa dalam bermasyarakat. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkan mereka untuk mencapai intergrasi dalam hubungan sosial dengan orang dewasa.

Siswa Sekolah Menengah Atas merupakan remaja yang sedang mengalami perkembangan intelektual. Bloom (Makmun, 2009:102) menyatakan bahwa presentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ seseorang mencapai 92%-nya sejak usia 13 tahun. Artinya tingkat kematangan intelektual pada usia remaja berubah secara signifikan yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual. Tahapan ekplorasi kematangan intelektual bisa dikembangkan melalui pendidikan yang dimanifestasikan dengan luasnya wawasan informasi dan kapasitas berfikir individu. Dengan demikian, masa

remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan individu (Blizzard, 1996:1).

Harapan yang tinggi tersebut dapat membuat remaja mengalami konflik dan rentan stres. Zaleski (Wilks, 2008:107) menemukan bahwa jumlah peristiwa dalam kehidupan yang penuh stres mengalami peningkatan pada saat seseorang berstatus sebagai pelajar. Sebagian besar usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Remaja yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan biasanya menunjukkan ketidaksenangannya dengan menjadi orang yang berprestasi rendah, bekerja dibawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Terdapat remaja yang membolos dan berusaha memperoleh izin dari orang tua untuk berhenti sekolah sebelum waktunya atau berhenti sekolah ketika duduk di kelas terakhir tanpa merasa perlu memperoleh ijazah (Hurlock dengan alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo, 1980:221).

Mac George *et al.* (Wilks, 2008:107) mengatakan bahwa bagi banyak siswa, menempuh pendidikan yang lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai dengan seperangkat tuntutan yang berkaitan dengan pengaturan. Stres akademik merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu. Jika siswa tidak dapat mengatasi stres akademik dengan efektif, maka kemungkinan akan menimbulkan konsekuensi kesehatan psiko-sosial-emosional.

Goodman & Leroy (Mc Kean & Misra, 2000: 41) menyatakan bahwa sumber stres siswa dikategorisasikan menjadi: akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu dan kesehatan, dan *self-imposed*. Para siswa juga mengemukakan mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, kompetisi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Abouserie, *et al.* dalam Mc Kean & Misra, 2000: 41).

Senada dengan hal tersebut Desmita (2011:297) menyatakan bahwa stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Fenomena stres akademik yang terjadi di SMA Pasundan 2 Bandung itu sendiri adalah banyaknya siswa yang bolos pada saat jam pelajaran berlangsung, banyak juga siswa yang mengaku jarang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, menggerutu ketika guru memberikan tugas, serta tidak merasakan kepuasan terhadap penjelasan guru di depan kelas. Hal tersebut dapat dijadikan salah satu dasar untuk melakukan penelitian ini secara lebih mendalam.

Greenberger (Rafidah *et al.*, 2009:16) menyatakan bahwa masalah akademik merupakan sumber stres utama bagi pelajar. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa tergolong dalam kategori tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurakhman (2009:66) di

SMA Pasundan 2 Bandung menunjukkan terdapat 48,3% siswa dengan tingkat stres sangat tinggi, 45% siswa berada pada kategori tinggi, 6,67% kategori sedang dan tidak ada seorangpun siswa (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Penelitian Gusniati (Desmita, 2011:290) terhadap siswa pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa di sekolah. Sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurmalasari (2011:290) mengenai tingkat stres akademik siswa SMP I Lembang menunjukkan bahwa 22,07% siswa mengalami stres akademik pada area fisik; 19,03% pada area perilaku; 28,44% pada area pikiran dan 30,05% pada area emosi.

Thoresen and Eagleston (Roberson, 1985:5) menyatakan bahwa anak atau remaja yang menghadapi seperangkat tuntutan tanpa kemampuan yang memadai akan meresponnya dengan cara yang berbahaya atau maladaptif. Kesalahan koping tersebut dapat menimbulkan respon perilaku seperti menarik diri, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan serta perilaku membolos. Dalam area kognitif, ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan ini dapat mengakibatkan perasaan rendah diri dan selalu merasa gagal.

Berdasarkan berbagai penelitian (Nurdini, 2009: 6), siswa yang mengalami stres akademik menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas menghadapi ulangan atau ujian, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai kompetensi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh kalau ada pelajaran tambahan, takut terhadap pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri ketika mengisi jawaban soal-soal, dan lelah mengikuti ekstrakurikuler. Stres akademik pada siswa dapat memberi dampak pada siswa antara lain motivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi-materi pelajaran, gagal dalam mencapai standar kelulusan yang ditetapkan, dan lebih jauh berkonsekuensi pada keberhasilan siswa dalam proses pengembangan diri.

Berdasarkan fenomena stres akademik siswa yang terjadi, maka diperlukan suatu pemberian layanan bantuan. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2006:7) menjelaskan bahwa bimbingan merupakan upaya yang diberikan untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal.

Sebagai bagian integral dalam pendidikan, bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dapat menghambat perkembangan. Layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa dalam permasalahan akademik atau belajar adalah bimbingan akademik. Bimbingan akademik adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik. Bimbingan akademik diberikan agar siswa dapat

menghadapi tuntutan yang datang dari sekolah sehingga siswa dapat melakukan penyesuaian diri secara baik dan optimal di sekolah (Yusuf dan Nurihsan, 2006: 10).

Terkait dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik, konselor perlu merancang layanan bimbingan belajar yang tepat. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan akademik yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan layanan bantuan bagi para siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan segera (Yusuf dan Nurihsan, 2006:28). Strategi yang digunakan adalah dengan teknik konseling yang dapat dilakukan secara individual ataupun kelompok.

Para ahli menyebutkan beberapa upaya yang dapat digunakan untuk menangani stres pada individu seperti psikoanalisis, *dynamic therapy* (Ellis, 1962, 1975; Ellis & Grieger, 1977), *stress-inoculation* (Meichenbaum, 1977; Meichenbaum & Novaco, 1978; Novaco, 1976, 1977a, b), atau desensitisasi sistematis (Wolpe, 1958,1978) (Lazarus & Folkman, 1984:335).

Hollon and Beck (Lazarus & Folkman, 1984: 336) memaparkan beberapa pendekatan yang dapat digunakan untuk menangani stres yang dialami individu yaitu *behavioral affective* yang digunakan untuk menangani kecemasan yang menghambat perilaku berpotensi, pendekatan dinamis yang dapat digunakan untuk mengatasi kemarahan, serta pendekatan *cognitive* yang digunakan untuk menangani pemikiran maladaptif serta penyimpangan pemrosesan informasi.

Berdasarkan hasil penelitian Nurmalasari (2011:90) gejala stres akademik berhubungan erat dengan pikiran, perilaku, dan emosi siswa.

Pendekatan yang dapat digunakan dalam mereduksi stres akademik siswa adalah dengan konseling kognitif-perilaku. Bush (2003) mengungkapkan bahwa konseling kognitif-perilaku seringkali digunakan untuk melakukan intervensi pada masalah-masalah emosional dan perilaku.

Meichenbaum (Dobson, 2010:15) menyatakan bahwa perubahan kognitif individu dapat dilakukan dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang dapat digunakan dalam verbalisasi diri tersebut adalah *self-instruction training*. Menurut Bryant dan Budd (1982:259) *self-instruction training* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* dapat digunakan dalam menangani masalah emosi dan perilaku. Bryant dan Budd (1982:266) menyatakan bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan kemandirian dalam mengerjakan tugas-tugas. Begitu juga Baker dan Butler (1984) yang menemukan keefektifan *self-instruction* dalam menurunkan kecemasan siswa. Berdasarkan pendapat tersebut, teknik *self-instruction* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mereduksi stres akademik yang dialami siswa.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Dalam konseling kognitif-perilaku terdapat tiga proposisi mendasar, diantaranya adalah (a) aktivitas kognitif yang dapat mempengaruhi perilaku individu; (b) aktivitas kognitif dapat dipantau dan dapat diubah; serta (c) perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif. (Dobson, 2010:4).

Matheny & Carthy (Nurdini, 2009: 9) mengungkapkan stres muncul bergantung pada bagaimana individu menafsirkan atau menilai arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang diri. Menurut pandangan pendekatan konseling kognitif-perilaku pada prinsipnya situasi stres akademik disebabkan oleh pikiran-pikiran yang salahsuai dalam memandang tuntutan-tuntutan akademik yang dihadapi siswa. Dengan kata lain, stres berkaitan erat dengan aspek kognitif.

Blenkiron (2010) mengemukakan beberapa gangguan emosi dan perilaku yang dapat diintervensi dengan menggunakan konseling kognitif-perilaku ini antara lain adalah masalah kecemasan, depresi, phobia, stres, bulimia, obsesif kompulsif, psikosis, dan lain sebagainya. Konseling kognitif-perilaku ini juga dapat digunakan untuk membantu individu yang sulit mengendalikan amarahnya, individu yang memandang rendah diri sendiri, serta masalah kesehatan fisik seperti kesakitan atau kelelahan. Sejalan dengan hal tersebut, martin dan fear menyatakan bahwa *self-instruction training* dapat membuat individu tenang dan mampu mengontrol diri dalam keadaan stres (Sugara, 2011:36).

Berdasarkan identifikasi masalah stres akademik dan teknik *self-instruction* sebagai sebuah upaya penanggulangan, maka rumusan masalah penelitian adalah stres akademik yang dialami oleh siswa belum mendapatkan penanganan yang sesuai dari konselor.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat stres akademik yang dialami siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012?
2. Bagaimana rancangan dan pelaksanaan intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction* untuk menangani stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 ?
3. Apakah teknik *self-instruction* efektif dalam menangani stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi para praktisi dalam menangani stres akademik siswa.

Secara spesifik, hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan masukan bagi:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Dapat membantu menangani stres akademik yang dialami siswa dengan mengimplementasikan teknik *self-instruction*.

2. Siswa

Diharapkan dapat memiliki keterampilan bantuan diri melalui teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik.

F. Asumsi

Asumsi yang mendasari penelitian ini adalah :

1. Siswa SMA merupakan remaja yang sedang beranjak dewasa, tekanan akademik dan sosial dapat memicu terjadinya stres. Orang tua dan guru membuat siswa merasa terbebani dengan tuntutan untuk berprestasi (Blizzard, 1996).
2. Masalah akademik merupakan sumber stres utama bagi para pelajar (Aldwin *et al.*, dalam Rafidah *et al.*, 2009).
3. Gangguan emosi dan perilaku dapat diintervensi dengan menggunakan konseling kognitif perilaku (Blenkiron, 2010).
4. *Self-instruction training* dapat membuat individu tenang dan mampu mengontrol diri dalam keadaan stres (Martin dan Fear dalam Sugara, 2011).

G. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah teknik *self-instruction* efektif dalam mereduksi stres akademik siswa.

H. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2010: 7). Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan desain *single subject* yakni desain yang digunakan untuk mempelajari perubahan

perilaku pada individu setelah diberikan perlakuan tertentu. Dalam desain *single subject* setiap sampel berfungsi sebagai dirinya sendiri atau kontrol.

Populasi penelitian adalah siswa yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

