

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Di lingkungan sekolah siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut adalah mengalami masa transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang lebih besar dan impersonal, peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi dan menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi (Santrock, 2007:119). Ekspektasi-ekspektasi yang muncul tersebut membuat beberapa siswa merasa rentan dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Perilaku tersebut merupakan salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah yang dapat memicu terjadinya stres pada siswa (Desmita, 2010:109).

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006: 62). Maksudnya adalah bahwa ketidaksesuaian yang dihadapi oleh siswa itu berada pada tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki siswa.

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Stres dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja. Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki (Walker, 2005:225). Remaja perempuan lebih rentan merasakan dampak negatif dari stres daripada remaja laki-laki dikarenakan remaja perempuan memiliki tingkat sensitif yang lebih besar daripada remaja laki-laki.

Selain perbedaan dampak stres pada remaja laki-laki dan remaja perempuan, dampak stres juga bisa diakibatkan oleh lingkungan yang baru, siswa remaja baru di sekolah seringkali bermasalah karena posisi mereka bergeser dari posisi atas atau sering disebut sebagai senior di sekolah menengah pertama kemudian bergeser ke posisi bawah atau junior di sekolah menengah atas yang secara otomatis akan mempengaruhi kondisi psikologis dari individu tersebut (Desmita, 2010: 195).

Menurut Goodman & Leroy (Walker 2005: 41) mengungkapkan sumber stres pada siswa dikategorikan menjadi akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu serta kesehatan. *Stressor* 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, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan yang terakhir adalah manajemen waktu (Desmita, 2010:297). Sumber stres tersebut sering dirasakan oleh hampir sebagian siswa di sekolah dan mampu membuat siswa merasakan ketidaknyamanan dan mampu menurunkan keyakinan akademik yang mereka miliki.

Stres pada setiap siswa biasanya terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang sering disebut dengan stres akademik. Menurut Gusniarti pada tahun 2002 memaparkan bahwa stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa itu sendiri. Suryani pada tahun 2012 menambahkan bahwa ketidaksesuaian kondisi psikologis individu dengan lingkungannya dapat terjadi dalam bentuk tuntutan lingkungan lebih tinggi daripada kemampuan individu ataupun sebaliknya yaitu tuntutan individu yang lebih tinggi dari kondisi lingkungan yang dihadapi. Kondisi psikologis siswa meliputi keadaan mental dari individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat akan mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif sehingga dapat terhindar dari gangguan stres. Para siswa mengemukakan bahwa mereka mengalami stres akademik pada setiap semester

dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, kompetensi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Desmita, 2010:290).

Permasalahan yang cukup populer melanda remaja pada tahun 2007 adalah penyakit manifestasi dari stres, diantaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat, siklus tidur yang tidak teratur sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing, serta ngilu panda sendi. Sama halnya pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pula pada tubuh remaja. Perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut (Soetjiningsih, 2010:215). Maksudnya adalah bahwa baik pada orang dewasa maupun remaja, stres dapat memunculkan suatu dampak negatif, tetapi dampak negatif tersebut akan berbeda porsinya tergantung dari sumber yang memicu terjadinya stres dan sikap individu tersebut dalam menyikapi.

Fenomena penyakit manifestasi dari stres terus berkembang setiap tahunnya, di Indonesia terdapat banyak sekali kasus yang terjadi yang diakibatkan dari ketidakmampuan dari peserta didik dalam mengelola stres yang mereka rasakan yang berbuntut pada hal-hal tragis seperti tindakan bunuh diri. Pada tahun 2010, salah satu kasus yang terjadi yaitu :

Wahyu Ningsih (19) peserta didik SMKN di Muaro Jambi yang tewas (27 april 2010) menelan racun tanaman lantaran syok, karena amplop berisi keterangan kelulusan menyebutkan ningsih harus mengulang tes matematika pada bulan mei nanti, padahal ningsihperaih nilai UN tertinggi mata pelajaran Bahasa Indonesia disekolahnya, jelas ningsih mengakhiri hidup lantaran depresi tidak lulus UN (Hendy, 2010). Selanjutnya tahun 2011, peserta didik SMK berinisial RNI (17) nekat melompat dari Flyover pasar rebo Jakarta(14/10/2011) untuk mengakhiri hidupnya lantaran frustasi.

Pada tahun 2012 komisi nasional perlindungan anak, melaporkan menerima rata-rata 200 laporan kasus anak yang mengalami stres disetiap bulan, sepanjang tahun 2011, meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Laporan komisi nasional perlindungan anak tersebut turut mengindikasikan terdapat peningkatan gangguan stres pada anak di Indonesia. Selasa, (20/03/2012), ketua komnas perlindungan anak Arist Merdeka Sirait mengungkapkan “ jangan remehkan ini, sudah tercatat sebanyak lima anak dibawah 10 tahun berusaha melakukan percobaan bunuh diri akibat stres. Dua diantaranya telah meninggal <http://lifestyle.okezone.com/read/2010/01/28/196/298637/waspada-bunuh-diri-di-kalangan-remaja>. Mencuatnya kasus-kasus bunuh diri atau percobaan mengakhiri hidup dikalangan para pelajar tentu sangat memprihatinkan. Menurut Ruqqoyah Waris Maksood (Setiawati, 2011:3) menyebutkan, “beberapa kasus bunuh diri pada remaja salah satunya merupakan reaksi dari stres atau kekecewaan”. Didukung oleh Seto Mulyadi (Okezone, 28 januari 2010) menyatakan “seorang pelajar nekat bunuh diri karena stres yang berlebihan bisa karena faktor keluarga, lingkungan, hingga sekolahnya karena guru mungkin membebani pekerjaan rumah yang berlebihan, atau tuntutan prestasi yang terlalu tinggi”.

Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sebagai sumber stres para siswa disekolah. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan terdapatnya beberapa masalah yang diakibatkan dari stres akademik. Desmita telah meneliti stres pada siswa disekolah unggulan. Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya intensitas belajar tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan, telah menimbulkan stres dikalangan para siswa (Desmita, 2010: 289).

Berdasarkan penjelasan dari berbagai penelitian (Nurdini, 2009:6) siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan berbagai perilaku negatif seperti membolos sekolah, cemas menghadapi ujian/ulangan, mencontek, tidak peduli

terhadap materi, tidak menguasai kompetensi, tidak betah disekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi saat berada dikelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, merasa jenuh saat ada mata pelajaran tambahan, takut terhadap pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk, tidak percaya diri saat mengerjakan soal-soal, dan lelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sedangkan Yusuf (2009: 159) menjelaskan faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

Peserta didik mengalami stres akademik adalah berasal dari dalam diri, seperti: kondisi tubuh yang kurang sehat, sakit-sakitan atau sedang ada konflik pribadi yang menyita (mengganggu) pikiran, dan mengalami kegagalan dalam mencapai sesuatu yang diinginkan, : muncul dari keluarga, misalnya ketidakharmonisan hubungan antar anggota keluarga, orang tua yang otoriter, atau orang tua yang dicintai jatuh sakit atau meninggal; dan dari lingkungan masyarakat sekitar, misalnya: suara-suara bising kelas lain ketika sedang ujian, atau hentakan musik yang keras yang memekakan telinga ketika sedang beristirahat dan jalan macet ketika sedang menuju kesekolah.

Kemampuan dalam mengelola stres akan membuat remaja berhasil dan merasa percaya diri. Tetapi berbeda bagi remaja yang tidak mampu mengelola stres, mereka cenderung tidak bisa mengontrol dirinya yang akhirnya menimbulkan perilaku salah suai seperti bolos, tidak mengerjakan tugas, malas belajar, dan lain-lain. Senada dengan pendapat Santrock (2007:221) yaitu sebagai berikut :

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 untuk memperoleh izin dari orang tua untuk berhenti sekolah sebelum waktunya atau berhenti sekolah ketika duduk di kelas terakhir tanpa merasa perlu untuk memperoleh ijazah.

Menurut Bandura (Schunk dan Meece, 2005:189-190) untuk mengatur perilaku apakah akan dibentuk atau tidak, dalam hal ini adalah perilaku yang disebabkan oleh stres akademik yang dialami individu, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugiannya, tetapi juga

mempertimbangkan sampai sejauh mana individu tersebut mampu mengatur perilaku tersebut, dan kemampuan ini disebut dengan keyakinan diri.

Keyakinan diri adalah perasaan individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas. Keyakinan diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan yang dibutuhkan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1995: 391). Dalam hal ini individu membutuhkan keyakinan diri akademik yang kuat sehingga mereka dapat melalui masa transisi tersebut dengan sangat baik, salah satunya masa transisi dalam kategori akademik sehingga mereka dapat terhindar dari stres akademik.

Seorang individu yang tidak memiliki keyakinan diri untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang mereka alami akan rentan mengalami stres, termasuk keyakinan individu tersebut dalam masalah akademik yang bisa menyebabkan terjadinya stres akademik.

Keyakinan diri akademik didefinisikan sebagai perasaan individu akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas akademik, yaitu tugas yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan yang harus dipelajari selama individu menempuh pendidikan formal atau informal. Siswa sekolah menengah atas dihadapkan pada tuntutan lingkungan dan tugas-tugas akademik yang baru dan lebih padat daripada siswa yang masih berada di sekolah menengah pertama. Tahun pertama sekolah menengah atas dapat dirasakan sebagai masa yang sulit, masa ketegangan karena siswa harus mempertemukan dua tuntutan lingkungan, yang pertama yaitu tuntutan akan kemandirian dan yang kedua adalah tanggung jawab, dengan mengikuti kegiatan sekolah dan mematuhi aturan sekolah yang cukup ketat, dan tuntutan akademik dengan kemampuan diri siswa. Keyakinan diri akademik siswa akan mempengaruhi keberhasilan siswa dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Blyth dkk pada tahun 1983 dan Eccles & Midgely pada tahun 1990 memaparkan bahwa keyakinan diri akademik diperlukan remaja dalam menjalani masa transisi kehidupan, salahsatunya adalah transisi akademik dilingkungan sekolah yang baru, tetapi hal tersebut dapat menimbulkan stres. Stres tersebut timbul karena

masa transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu tersebut seperti fisik, sosial dan psikologis (Santrock, 2007 : 16).

Prestasi belajar yang memuaskan dapat diraih oleh peserta didik jika mereka dapat belajar secara wajar, terhindar dari berbagai masalah yang dirasakan kompleks. Namun pada kenyataannya ternyata hambatan, ancaman dan gangguan sering dialami oleh peserta didik, salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik dapat dialami oleh siapa saja termasuk siswa SMA. Tantangan yang harus dihadapi oleh peserta didik dalam hal ini adalah siswa SMA selain harus menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangan diri mereka, peserta didik juga harus dihadapkan pada berbagai macam masalah yang muncul di sekolah. Banyaknya mata pelajaran dan beban tugas yang diberikan guru terhadap siswa, jika siswa tidak memiliki keyakinan diri akademik yang tinggi, tidak menutup kemungkinan akan timbulnya stres pada diri peserta didik. Karena keyakinan diri akademik berkaitan dengan kemampuan diri peserta didik untuk membentuk perilaku yang relevan dalam situasi-situasi khusus yang mungkin tidak dapat diramalkan dan mungkin menimbulkan stres seperti beban tugas yang semakin besar.

Zimmerman (Bandura, 1995: 203) menjelaskan bahwa keyakinan diri akademik sebagai penilaian individu terhadap kemampuan untuk mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai performansi akademik yang diinginkan. Keyakinan diri akademik merupakan salahsatu prediktor performansi akademik peserta didik.

Studi pendahuluan mengenai stres akademik yang dilakukan di SMA N 19 Bandung Kelas X menjelaskan bahwa dari 145 sampel yang diambil terdapat 103 siswa yang menunjukkan gejala stres akademik dengan kategori tinggi, 39 siswa menunjukkan gejala stres dengan kategori sedang, dan 3 siswa menunjukkan gejala stres dengan kategori rendah. Gejala stres akademik kemudian dibagi menjadi empat aspek yaitu *aspek fisik, aspek perilaku, aspek fikiran dan aspek emosi*. Pada aspek fikiran dari 145 sampel diketahui bahwa 71% siswa mengalami stress akademik pada kategori tinggi, 26,2% berada pada kategori sedang, dan 2,75% berada pada kategori rendah. Pada aspek emosi diketahui dari 145 sampel, 45,5% siswa berada pada

kategori tinggi, 40,7% berada pada kategori sedang, dan 13,8% berada pada kategori rendah. Pada aspek perilaku dari 145 sampel terdapat 71% berada pada kategori tinggi, 25,5% berada pada kategori sedang, dan 3,4% berada pada kategori rendah. Aspek terakhir yang diteliti adalah aspek fisik, dari 145 sampel terdapat 61,4% berada pada kategori tinggi, 33,8% berada pada kategori sedang dan 4,8% berada pada kategori rendah.

Penelitian Gusniati (Desmita, 2010:290) terhadap siswa pada salahsatu sekolah unggulan di Jakarta menemukan bahwa adanya fenomena stres yang dialami siswa disekolah. 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 disekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurdini (2009:97) mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMK N 8 Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 25,48% siswa mengalami stres akademik pada area fisik: 19,78% siswa mengalami stres akademik pada area perilaku, 37,09% siswa mengalami stres akademik pada area fikiran, dan 17,65% siswa mengalami stres akademik pada area emosi. Stres yang berkepanjangan akan menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurakhman (2009:66) di SMA Pasundan 2 Bandung menunjukkan terdapat 48,3% siswa tingkat stresnya sangat tinggi, 45% siswa berada pada kategori tinggi, 6,67% siswa berada pada kategori sedang dan tidak seorangpun siswa (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Fakta empirik menunjukkan stres yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas merupakan kondisi serius yang harus segera ditangani.

Stres akademik pada peserta didik dapat memberi dampak yang luarbiasa pada diri mereka antara lain adalah motivasi belajar peserta didik menjadi rendah, tidak berhasil menguasai materi-materi pelajaran, gagal dalam mencapai standar

kelulusan yang ditetapkan, dan lebih jauh dapat membuat peserta didik terpengaruh dalam keberhasilan pengembangan diri.

Permasalahan stres akademik yang dirasakan siswa disekolah memerlukan sebuah upaya bantuan yang diberikan dengan segera. Layanan bimbingan dan konseling diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah belajar siswa. Upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi para siswa dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan dengan segala tuntutan seperti ulangan harian, uji kompetensi, pelajaran tambahan, penguasaan materi pelajaran, dan sebagainya.

Bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dapat menghambat perkembangan proses belajar peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling yang cocok dalam membantu peserta didik terkait permasalahan akademik adalah bimbingan akademik. Bimbingan akademik adalah bimbingan yang diberikan dengan tujuan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar atau akademik. Stres akademik merupakan salah satu masalah belajar yang dihadapi peserta didik yang sudah banyak ditemukan di setiap sekolah. Terkait dengan pentingnya upaya menangani permasalahan stres akademik pada peserta didik, maka seorang konselor diharapkan mampu merancang sebuah layanan bimbingan belajar yang tepat untuk menangani masalah tersebut. Peserta didik yang mengalami stres akademik memerlukan layanan bimbingan yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti akan mengkaji lebih dalam mengenai **“Profil Stres Akademik Ditinjau Dari Keyakinan Diri Akademik Siswa” (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014).**

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Menurut Desmita (2010:297), stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang dialami peserta didik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar peserta didik di sekolah yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa peserta didik, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Stres akademik merupakan permasalahan substansif yang dihadapi oleh peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan. Menurut Nasution (2008:2) “ stres pada remaja dapat juga disebabkan oleh tuntutan orang tua dan masyarakat, dirumah biasanya orang tua menuntut anaknya untuk mendapatkan nilai yang bagus dan memuaskan di sekolah”. Kebanyakan orang tua menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan anaknya sendiri. Beban berat yang dialami remaja di sekolah dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah keyakinan diri akademik yang ada pada diri remaja.

Berdasarkan identifikasi yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dalam penelitian dikemas dalam pertanyaan “ Bagaimana profil stres akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung tahun ajaran 2013/2014 ditinjau dari keyakinan diri akademik siswa?”

Proses untuk menjawab rumusan masalah melalui tahapan-tahapan pengumpulan data yang berkenaan dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum stres akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung tahun ajaran 2013/2014?
2. Bagaimana gambaran keyakinan diri akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung tahun ajaran 2013/2014

3. Bagaimana gambaran korelasi antara stres akademik dengan keyakinan diri akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014
4. Apa implikasi layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung tahun ajaran 2013/2014 dalam mengelola stres akademik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum diadakannya penelitian ini adalah mengetahui gambaran umum gejala stres akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung tahun ajaran 2013/2014 yang ditinjau dari keyakinan diri akademik. Tujuan khusus adalah untuk mengungkap data empiris mengenai:

- a. Gambaran gejala stres akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 berdasarkan keyakinan diri akademik.
- b. Gambaran Keyakinan diri akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.
- c. Gambaran korelasi antara stres akademik dengan keyakinan diri akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.
- d. Merumuskan implikasi layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 mengelola stres akademik.

D. Pendekatan dan Metode penelitian

1. Metode Penelitian

Penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif (*descriptive reaserch*) adalah pendekatan penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan atau menunjukkan fenomena dan kenyataan yang ada pada saat ini atau pada saat yang lampau. Penelitian ini tidak mengadakan manipulasi atau perubahan pada variable-variabel bebas tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya secara nyata. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif (Sukmadinata, 2007:54).

2. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014. Anggota populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.

3. Teknik Pengumpulan Data

Banyak cara yang dapat ditempuh dalam upaya mengumpulkan data yang diperlukan, masing-masing cara memiliki tujuan tertentu dan memiliki kelebihan dan kelemahannya masing-masing. Pada kebanyakan pelaksanaan penelitian tidak hanya menggunakan satu teknik pengumpulan data saja, akan tetapi mengkombinasikan beberapa teknik sesuai dengan tujuan dan informasi apa yang diharapkan dan diperlukan. Pada penelitian ini, penulis menggunakan angket, studi literatur dalam mengumpulkan data yang menunjang bagi penelitian ini.

4. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dilakukan setelah hasil penyebaran angket. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik, yaitu dengan memberikan bobot skor pada setiap item dari pernyataan instrumen penelitian, kemudian dijumlahkan untuk menentukan stres akademik dan keyakinan diri akademik yang berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah.

E. Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi para praktisi untuk mengetahui peserta didik yang mengalami stres akademik dengan latar belakang keyakinan diri akademik siswa yang beragam. Secara spesifik, hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

1. Guru Bimbingan dan Konseling SMA N 19 Bandung

Gambaran umum mengenai stres akademik peserta didik kelas X SMA N 19 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 serta implikasinya dapat dijadikan bahan

rujukan untuk diaplikasikan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu peserta didik yang mengalami stres akademik.

2. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan penelitian yang lebih mendalam mengenai stress akademik peserta didik serta implikasinya yang dapat diberikan.

3. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Penelitian akan menjadi salah satu contoh layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik SMA yang mengalami stres akademik.

F. Struktur organisasi skripsi

Untuk memberikan gambaran yang menyeluruh dan memudahkan dalam penyusunan skripsi, maka perlu disusun sebuah struktur organisasi skripsi. Adapun bagian struktur organisasi skripsi adalah sebagai berikut.

Bab I. Pendahuluan yang meliputi latar belakang belakang penelitian terkait dengan fenomena yang terjadi pada objek penelitian dan permasalahan yang ada., identifikasi dan rumusan masalah, tujuan diadakannya penelitian, manfaat yang diharapkan dari penelitian, metode penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II. Kajian Pustaka, yang menguraikan tentang konsep dasar stres akademik, konsep dasar keyakinan diri akademik, dan penyusunan bimbingan akademik untuk mereduksi gejala stres akademik dan meningkatkan keyakinan diri akademik.

Bab III. Metode Penelitian. Dalam bab ini membahas tentang populasi dan sampel penelitian untuk menentukan jumlah responden, variabel penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan realibilitas instrument serta metode analisis data yang digunakan.

Bab IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang terdiri dari deskriptif hasil penelitian, pembahasan serta rancangan layanan dasar bimbingan dan konseling.

Bab V. Kesimpulan dan Saran, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.