

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Bab I pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian.

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan mempersiapkan peserta didik menghadapi perubahan, tidak hanya dalam keterampilan akademik, tetapi juga keterampilan hidup, kreativitas, dan kemampuan beradaptasi pada era yang terus berkembang. Salah satu langkah yang diambil pemerintah untuk menjamin bahwa setiap warga negara memiliki akses dalam mengembangkan keterampilan hidup adalah dengan menerbitkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, yang mengatur program wajib belajar 12 tahun melalui jalur pendidikan formal, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Proses penyelenggaraan pendidikan di sekolah masih menghadapi hambatan yang memerlukan perhatian lebih, khususnya dari para pendidik. Salah satu hambatan yang muncul adalah stres yang dialami oleh peserta didik.

Kompetensi peserta didik mengacu pada Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD). SKKPD pada jenjang Sekolah Menengah Pertama atau SMP mencakup 10 aspek perkembangan, yaitu landasan hidup religius, landasan perilaku etis, kematangan emosi, kematangan intelektual, kesadaran tanggung jawab sosial, kesadaran gender, pengembangan pribadi, perilaku kewirausahaan/kemandirian perilaku ekonomis, wawasan dan kesiapan karier, dan kematangan hubungan dengan teman sebaya (Depdikbud, 2007). Peserta didik pada jenjang SMP, memiliki tugas berdasarkan SKKPD salah satunya ialah aspek kematangan intelektual, artinya peserta didik perlu memiliki kemampuan mengikuti proses belajar. Dengan demikian, apabila remaja mengalami stres, tentunya akan menghambat dalam pencapaian tugas tersebut. Selain itu, aspek kematangan emosi, peserta didik mampu mengelola emosi secara efektif dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi.

Anissa Sekar Putri, 2025

*LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Peserta didik tidak memiliki kematangan kognitif dan kematangan emosi dapat mengalami stres. Secara umum, stres adalah hal alami yang menjadi bagian dari setiap fase kehidupan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan, terutama ketika terdapat ketidaksesuaian antara sumber daya yang dimiliki dan tuntutan atau kebutuhan yang ada. Lazarus dan Folkman menjelaskan penilaian (*appraisal*) merupakan komponen utama dalam menentukan tingkat stres yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi berbahaya dan menekan. Penilaian adalah proses mengevaluasi, menafsirkan, dan merespons peristiwa yang terjadi (Olf, Langeland, Gersons, 2005). Proses penilaian menjadi langkah awal bagi individu sebelum menentukan *coping stress* yang akan digunakan dalam mereduksi stres yang dialami.

Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif pada individu tergantung cara individu mengelola. Dampak positif dapat berupa motivasi dan dorongan untuk berkembang maupun semangat merupakan contoh keberhasilan individu dalam mengelola stres. Sementara itu, pengaruh negatif stres diantaranya dapat menimbulkan gangguan fisik, emosional, *burnout* dan penurunan produktivitas, yang merupakan indikator dari pengelolaan stres yang belum berhasil (Yusuf, 2018).

Selye (1974) membagi stres menjadi dua kategori berdasarkan dampaknya terhadap individu, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah bentuk stres positif yang dapat memotivasi seseorang untuk bertindak dan mencapai tujuan. *Distress* adalah bentuk stres negatif yang dapat terjadi akibat tekanan, kesedihan, atau tantangan yang berlebihan. *Distress* seringkali mengganggu kesejahteraan fisik dan mental seseorang, menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, atau masalah kesehatan lainnya. *Distress* kerap terjadi pada individu mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa.

*Distress* yang dialami oleh peserta didik apabila tidak segera dikelola dapat memengaruhi berbagai aspek dalam hidupnya termasuk kesehatan, kondisi mental, hubungan sosial, dan prestasi akademik. Menurut Kiselica et al. (dalam Desmita, 2012), dampak *distress* pada peserta didik tidak hanya memengaruhi aspek fisik, psikologis, dan psikososial, tetapi juga bisa berdampak pada prestasi akademik di

sekolah. Sejalan dengan penelitian Barseli et al. (2018) menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres peserta didik dengan pencapaian hasil belajar. Tingkat stres akademik yang tinggi cenderung menyebabkan rendahnya hasil belajar peserta didik. Sebaliknya, tingkat stres akademik yang lebih rendah cenderung menghasilkan pencapaian belajar yang lebih baik. Fenomena *distress* adalah masalah yang memerlukan perhatian serius baik dari pendidik maupun peserta didik, dan penting juga untuk meneliti *coping stress* yang digunakan oleh peserta didik.

Istilah *coping* dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984) sebagai upaya kognitif dan perilaku individu yang dinamis dan terus berkembang dalam menghadapi berbagai tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban dalam kehidupan individu. Lazarus dan Folkman (1984) mengkategorikan dua jenis *coping* yang digunakan individu saat menghadapi situasi stres, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

Hasil wawancara dengan Ibu RA, salah satu guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Bandung pada 26 Juli 2024, mengungkapkan terdapat peserta didik yang mengalami *distress* akibat beragam latar belakang permasalahan yang berkaitan dengan akademik maupun non-akademik. Guru bimbingan dan konseling mengungkapkan terdapat peserta didik kelas IX mengalami masalah dalam hubungan dengan teman sebaya, seperti perundungan, pengucilan, dan terbentuknya kelompok-kelompok pertemanan.

Selain itu, Ibu RA mengungkapkan peserta didik kelas IX dalam proses pembelajaran menunjukkan gejala-gejala stres seperti merasa cemas ketika menghadapi ujian, letih dengan banyaknya tugas sekolah dengan waktu yang telah ditentukan, tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh, sehingga stres yang muncul membuat hilangnya konsentrasi saat belajar dan mengurangi semangat belajar.

Saputri, A. T (2020) menemukan mayoritas peserta didik menunjukkan tingkat *coping stress* yang rendah, disebabkan oleh kurangnya kesadaran peserta didik terhadap solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Peserta didik

Anissa Sekar Putri, 2025

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

seringkali menghindari atau melarikan diri dari masalah, menyalahkan diri sendiri, merumuskan masalah secara ceroboh, dan tidak memiliki kemampuan untuk memahami makna di balik suatu masalah. *coping stress* membantu peserta didik agar lebih mudah untuk menangani *distress* yang dihadapinya sendiri sehingga dapat mencapai kemandirian emosional.

*Coping stress* merupakan salah satu aspek positif dalam perkembangan emosional dan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui layanan berbasis dinamika kelompok (Maiseptian, 2017). Dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi, khususnya ketika interaksi kelompok diarahkan pada upaya menyelesaikan masalah pribadi yang sudah berlangsung lama (Prayitno & Amti, 2015). Setiap anggota kelompok memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam upaya pemecahan masalah melalui dinamika kelompok. Guru bimbingan dan konseling berperan membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengelola stres guna mencapai prestasi akademik dan perkembangan emosional yang optimal.

Layanan bimbingan dan konseling pada dasarnya merupakan suatu usaha untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang berkaitan dengan pribadi, sosial, akademik, maupun emosional yang sedang dihadapi. Hidayat et al. (2019) membagi bimbingan dan konseling komprehensif ke dalam empat bidang utama, yaitu bidang belajar, pribadi, sosial, dan karier. *Coping stress* merupakan salah satu aspek dalam bidang pribadi yang berhubungan dengan tugas perkembangan remaja, yaitu mencapai kematangan emosional (Yusuf, 2016). Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan yang berfokus pada dinamika kelompok dalam mengelola stres melalui konseling kelompok dan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang dirancang untuk memberikan dukungan dan arahan kepada konseli melalui interaksi kelompok, sekelompok konseli berkumpul bersama untuk ikut serta dalam aktivitas yang berfokus pada interaksi dalam kelompok. (Hasanah et al., 2022). Pendapat yang lebih spesifik dikemukakan oleh Rusmana (2009) bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana

kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap, dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik untuk saling mendukung dalam mengembangkan kemampuan dalam mengelola stres.

Kemampuan yang perlu dikembangkan oleh individu untuk mengelola stres, yang berlandaskan pada teori Lazarus dan Folkman (1984) meliputi memiliki pandangan positif, komunikasi efektif, berpikir kritis, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan manajemen waktu (Frydenberg et al., 2003). Bimbingan kelompok dengan strategi *group exercise* memungkinkan peserta didik berlatih menciptakan dinamika kelompok dengan bekerja sama, komunikasi dua arah, mendengarkan, dan empati. Strategi *group exercise* terbukti efektif dalam mengembangkan *coping stress* pada remaja, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Arvita dan Yustiana (2015), yang melakukan intervensi program layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan strategi *group exercise*.

Penelitian mengenai *coping stress* pada peserta didik dapat dijadikan sebagai landasan untuk membuat rancangan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi diri dan meminimalisir hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya. Peserta didik seharusnya memiliki strategi *coping stress* yang optimal, tetapi beberapa peserta didik kemungkinan memiliki *coping stress* yang belum efektif dan adaptif. Maka dari itu, bimbingan kelompok berperan penting untuk mendukung perkembangan peserta didik agar dapat mengaktualisasikan diri.

## 1.2 Rumusan Masalah

Ragam permasalahan yang dihadapi pada peserta didik rentan memunculkan stres pada diri sendiri. Peserta didik dituntut untuk memiliki kemampuan *coping stress* yang sesuai agar tidak terjebak pada stres yang berkepanjangan. Bimbingan dan konseling diasumsikan sebagai salah satu layanan yang tepat untuk membantu peserta didik mereduksi stres.

Anissa Sekar Putri, 2025

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kemampuan *coping stress* sangat penting untuk dimiliki peserta didik agar ia tidak hidup dalam stres yang berkepanjangan. *Coping stress* dapat berorientasi pada kognitif dan emosi. Adapun rumusan masalah penelitian itu adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kecenderungan *coping stress* berdasarkan kemampuan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandung?
2. Seperti apa layanan bimbingan kelompok berdasarkan profil *coping stress* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandung?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian adalah mendeskripsikan layanan bimbingan kelompok berdasarkan profil *coping stress* peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandung.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus penelitian ini untuk mendeskripsikan kecenderungan *coping stress* berdasarkan kemampuan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Secara teoretis, penelitian memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menambah kontribusi ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai upaya mengembangkan *coping stress* pada peserta didik.
2. Menambah kontribusi ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai upaya mengembangkan *coping stress* pada peserta didik.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Anissa Sekar Putri, 2025

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Temuan penelitian dapat dijadikan alternatif program layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *coping stress* peserta didik.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian dapat menjadi referensi dan membantu para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang *coping stress*.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Skripsi ini disusun dalam lima bab yang menyajikan ringkasan dari topik-topik yang akan dibahas. Adapun struktur organisasi skripsi ini dijabarkan sebagai berikut.

Bab I berupa Pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian.

Bab II berupa Tinjauan Pustaka yang berisi uraian teori dan penelitian terdahulu yang relevan sebagai dasar untuk mendukung penelitian. Bagian ini juga mencakup kerangka teori *coping stress* dan konsep yang menjadi landasan penelitian.

Bab III berisi uraian Metode Penelitian untuk menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta prosedur analisis data.

Bab IV berisi uraian Hasil dan Pembahasan untuk menyajikan temuan atau hasil penelitian dalam bentuk teks, tabel, atau grafik, serta memberikan interpretasi dan pembahasan terhadap hasil tersebut. Pada bagian ini, hasil penelitian dikaitkan dengan teori atau penelitian terdahulu.

Bab V berupa Simpulan dan Saran yang menyajikan ringkasan dari hasil penelitian serta menjawab rumusan masalah. Bagian ini juga memberikan saran untuk penelitian selanjutnya atau implikasi praktis dari temuan penelitian.