

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan adalah hal yang dapat dicapai oleh seluruh warga Negara khususnya bagian anak bangsa Indonesia yang dalam usia produktif dalam menerima pendidikan, baik dari pendidikan formal maupun informal. Pendidikan yang layak akan menumbuhkan atau mengembangkan sumber daya manusia yang andal dan mempunyai potensi tinggi serta bersaing di era globalisasi ini.

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi setiap bangsa di dunia khususnya bagi bangsa Indonesia sebagai negara berkembang. Sejalan dengan pembangunan nasional, pada hakekatnya membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah membangun masyarakat Indonesia guna mewujudkan masyarakat adil dan makmur baik spiritual atau material. Bidang pendidikan merupakan salah satu bidang yang dijadikan sasaran dalam pengembangan pembangunan jangka panjang, terselenggaranya pendidikan yang berkualitas akan mewujudkan manusia yang bermutu tinggi, berbudi pekerti luhur, dan berakhlak mulia.

Tantangan yang dihadapi saat ini tidaklah sedikit sehingga dibutuhkan SDM (Sumber Daya Manusia) Indonesia yang andal untuk menghadapi tantangan tersebut. Tidak bisadipungkirlagibahwapendidikan merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan sumber daya manusia. Suatu negara tidak akan pernah maju jika SDM yang ada didalamnya berkualitas rendah (Djamarah, 2002). Kualitas SDM suatu negara dan kesuksesan pembangunan nasional ditentukan oleh faktor pendidikan.

Sejak lahirnya sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, pada dasarnya bertujuan untuk mengarahkan pertumbuhan dan meningkatkan Sumber

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

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

Daya Manusia, Rohman (Suherman, 2011:29). Peningkatan dari SDM ini dapat dilihat dari segi pendidikan formal yang dapat diperoleh melalui jenjang sekolah dasarsampai dengan tingkat Perguruan tinggi. Di tingkat perguruan tinggi, mahasiswa sebagai kader penerus bangsa dituntut untuk mandiri, dewasa dan berprestasi. Idealnya mahasiswa dituntut untuk dapat lebih berkarya, kreatif, dan inisiatif. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang kurang mampu memenuhi tuntutan tersebut. Mahasiswa kurang mampu dalam bersaing di dunia pendidikan dari waktu ke waktu, sehingga sering mengalami stres akademik pada saat menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi (PT).

Perkuliahannya di dunia modern sekarang ini tidak sesederhana yang selalu dibayangkan. Bukan lagi hanya sekedar datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut sertada dalam tes, dan kemudian lulus. Begitu banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan kuliah. Bergaul, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non-akademis, hingga bekerja untuk menambah uang saku. Polahidup yang kompleks ini sering kali menjadibeban tambahan di samping tekanan dalam kuliah yang sudah begitu melelahkan. Masalah di luar perkuliahan mau tidak mau harus diikutiturut mempengaruhi, baik dari segi mood, konsentrasi, maupun prestasi akademik. Apalagigrafi kusia yang menunjukkan bahwa paramahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja (*adolescence*) sampai dewasa muda (*early adulthood*) (Santrock, 2006). Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah, mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman.

Pendidikan tinggi dalam hal ini jurusan atau pun program studi telah mempersiapkan seperangkat paket pembelajaran (kurikulum) yang harus diselesaikan mahasiswa dalam waktu tertentu (3 tahun untuk tingkat akademi, dan 4 tahun untuk tingkat strata S1). Kurikulum pendidikan tinggi telah dirancang

Asiah, 2014

***Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa***

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

sedemikian rupa, sehingga mahasiswa yang telah menamatkan pendidikannya sudah memiliki kompetensi sesuai dengan pekerjaan nantinya.

Mahasiswa menghadapi banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan dalam kesehariannya. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan bermacam tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan salah satu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilakukan secara rutin. Berbagai hal dan situasi juga dapat memengaruhi keberhasilan atau menghambat mahasiswa. Salah satu yang menjadi stresor dalam kehidupan mahasiswa adalah tuntutan dalam pendidikan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh nilai yang baik tetapi juga untuk memahami, mendalami, dan mampu mempraktikkan ilmu yang telah dipelajarinya. Dengan banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa maka akan memunculkan respon yang berupa stres akademik.

Stres merupakan fenomena psikofisik. Stres dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja atau dewasa. Dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa, dialami oleh pengusaha atau karyawan, dialami oleh mahasiswa ataupun mahasiswa, dan dialami oleh pria maupun wanita.

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia dan dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali pada mahasiswa yang sudah memiliki kemampuan dalam mengelola pemikirannya sendiri. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat timbul oleh berbagai sumber dari lingkungan kampus atau bahkan berasal dari dirinya sendiri. Syamsu Yusuf (2004: 95) mengungkapkan bahwa “yang menjadi sumber stres utama pada masa ini adalah konflik dan pertentangan antara dominasi, peraturan atau tuntutan orang tua dengan remaja untuk bebas, atau independen dari peraturan tersebut”

Penelitian pada remaja di Amerika Serikat menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori utama sumber stres yang mereka alami, yaitu hal-hal yang berkaitan

dengan akademik, diri sendiri, dan hubungan interpersonal (Burnett & Fanshawe, 1997).

Stres akademik mahasiswa disebabkan oleh komitmen akademik, masalah keuangan, tekanan dan kurangnya ketrampilan mengelola waktu. Penelitian Ross, Niebling, dan Heckert (1999), menemukan bahwa terdapat lima sumber utama stres pada mahasiswa yaitu: perubahan pola tidur (89%), liburan atau istirahat (82%), perubahan pola makan (74%), dan meningkatnya beban tugas (73%). Lebih lanjut Agolla dan Ongori (2009) menemukan bahwa sumber stres akademik meliputi: manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Lebih lanjut, Womble (2001) menyebutkan bahwa stresor akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, ditemukan bahwa dari 75 orang mahasiswa semester 2 Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Tahun Akademik 2013/2014, terdapat 21,33% mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi. Sebanyak 69,33% mahasiswa lainnya termasuk kedalam kategori stres akademik sedang, dan sisanya sebanyak 9,33% mahasiswa lainnya termasuk kedalam kategori stres akademik yang rendah atau tidak mengalami stres akademik.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi yang memerlukan perhatian dan penanganan lebih lanjut. Tidak terkecuali juga bagi mereka yang termasuk kedalam kategori sedang, yang juga memerlukan perhatian, apabila tidak ditangani kemungkinan yang tadinya tidak mengalami stres akademik akan meningkat menjadi stres akademik.

Sumber stres pada mahasiswa pada semester akhir dapat disebabkan oleh tingginya tuntutan dari orang tua yang menginginkan anaknya untuk dapat lulus tepat pada waktunya. Selain itu, banyak juga hal-hal lain seperti belum selesainya beberapa mata kuliah yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa. Stressor yang terbentuk antara lain tuntutan dari orang tua, kecemasan pada diri mahasiswa dikarenakan takut akan kegagalan dalam ujian ataupun penyelesaian tugas-tugas

akademik juga menjadi pemicu untuk meningkatkan stres pada mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak pada pelajaran yang negatif, walau terkadang pelajaran yang negatif itu dikatakan sebagai alasan untuk menekan stres yang dialami oleh mahasiswa.

Bimbingan dan Konseling memegang peranan penting dalam membantu siswa/mahasiswa mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dapat menghambat perkembangan. Menurut Syamsu Yusuf (2006:37) bimbingan akademik adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman dan ketrampilan dalam belajar dan masalah-masalah belajar atau akademik.

Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi penilaian mahasiswa tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregorie, 2004). Mahasiswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan akademik yang sifatnya responsif. Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan petolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (ABKIN, 2007:25)

Pikiran sangat berperan penting dalam menentukan tindakan individu. Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan mahasiswa yang mengalami stres akademik. Dengan kata lain layanan responsif yang tepat bagi permasalahan stres akademik adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Konseling kognitif-perilaku bisa dijadikan salah satu alternatif bantuan untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa, hal ini sesuai dengan pendapat Beck (1995:1) yang menyatakan bahwa konseling kognitif-perilaku merupakan konseling yang secara langsung dapat memecahkan masalah dengan memodifikasi disfungsi pikiran dan perilaku. Konseling diorientasikan kepada

mahasiswa agar dapat mengelola stimulus yang datang, mereson dengan pikiran dan perilaku positif.

Menurut hasil penelitian Nurmalasari (2011:90) stres akademik yang dialami oleh siswa sangat dipengaruhi oleh pikiran siswa tersebut. Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa yang mengalami stres akademik. Konseling kognitif-perilaku merupakan sebuah pendekatan yang menekankan pada pentingnya peranspek kognitif dalam permasalahan permasalahan individu. Konseling kognitif-perilaku merupakan suatu treatment yang secara empirik berfokus pada pola pikir maladaptif dan keyakinan yang mendasari pemikiran tersebut (Beck, 2003). Salah satu teknik konseling yang dianggap efektif untuk mengatasi stres akademik adalah teknik restrukturisasi kognitif dari Konseling Kognitif Perilaku (KKP)

Stres akademik merupakan salah satu bentuk *distress* yang diakibatkan oleh pikiran negatif mahasiswa terhadap tuntutan akademik di perkuliahan. Konseling berorientasi pada perubahan kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang datang yang dipersepsi merugikan dan mengancam diri. Postulat dari rekonstruksi kognitif adalah perasaan negatif bersumber dari kekeliruan individu menginterpretasi lingkungan (Nurmalasari, 2011:7)

Teknik restrukturisasi kognitif dirancang untuk membantu mahasiswa yang mengalami stres akademik memperbaiki konseptualisasi dan kepercayaan yang tidak fungsional. Mengingat besarnya dampak yang diakibatkan oleh stres, maka perlu dibentuk konseling yang efektif yang di dalamnya mencakup upaya preventif, kuratif maupun developmental yang membantu mahasiswa agar dapat mereduksi stres akademik yang terjadi dalam dirinya.

Program bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian integral dari program pendidikan dan pengajaran, dan juga merupakan unit yang seharusnya ada di setiap lembaga pendidikan mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Program bimbingan merupakan suatu rancangan

kegiatan proses pemberian bantuan kepada mahasiswa dalam memahami dirinya dan lingkungan dalam rangka pencapaian perkembangan yang optimal. Jadi program ini menitikberatkan pada pengoptimalisasi potensi, sehingga mahasiswa mampu menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal baik menyangkut aspek pribadi sosial, kematangan intelektual dan sistem nilai.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

Banyak mahasiswa merasa begitu gugup ketika akan menghadapi tes. Perasaan cemas, was-was ditambah dengan perut yang tiba-tiba sakit, keringat dingin keluaran pusebab yang jelas, serta gemetar menjadi gejala-gejala umum dari "demam tes" ini. Banyak faktor yang melatarbelakangi hal tersebut. Mulai dari persiapan untuk tes yang tidak matang, kurang percaya diri, atau klaim; baik dari diri sendiri atau orang-orang terdekat; untuk memperoleh nilai dan prestasi yang tinggi. Akibatnya, hasil tes sering kali tidak memuaskan. Hal ini akan memberibeban stres lebih kepada mahasiswa yang mengalaminya. Tekanan sebelum ujian berlangsung ditambah lagi dengan tekanan akibat hasil yang tidak sesuai harapan.

Tuntutan akademik kuliah di masa sekarang tidak jarang begitu berat dan sangat menyengsarakan mahasiswa. Mahasiswa merasa dituntut untuk meraih pencapaian (*achievement*) yang telah ditentukan, baik oleh pihak fakultas atau universitas maupun dari mahasiswa sendiri. Klaim ini dapat memberitekan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa sendiri. Ketika hal ini terjadi, maka overload tersebut akan "mengundang" distress, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang mudah "meledak-ledak."

Keputusan yang terjdapat mengakibatkan banyak faktor yang menghalang seseorang untuk dapat berkarya. Sehingga hal tersebut dapat menjurus ke adanya tingginya tingkat stres yang dialami oleh individu dalam hal ini mahasiswa.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa stress dapat menyelamatkan sekaligus merugikan. Hal itulah yang seringkali dilupakan atau bahkan tidak diketahui banyak orang. Mencegah pandangan salah ini terus berlanjut, Selye (Greendberg, 2011:4) kemudian membuat dua istilah terpisah untuk menyatakan stress berdasarkan sifat-sifatnya. Kedua istilah ini adalah distress dan eustress. Distress merujuk kepada stress yang merusak atau mengganggu. Stress ini menimbulkan kondisi takut, cemas, terganggu, atau lelah secara mental (*fatigue*). Studi-studi tentang dampak stress menunjukkan adanya hubungan antara *distress* dengan gangguan kesehatan seseorang, termasuk juga produktivitas tiap-tiap individu yang mengalami *distress*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini secara umum adalah “Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif seperti apa yang dapat membantu mahasiswa semester 2 jurusan Bimbingan dan konseling FIP Universitas Negeri Medan dalam mereduksi stres akademik yang dialaminya”.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka rumusan masalah secara khusus dalam penelitian ini:

1. Seperti apa kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa semester 2 jurusan bimbingan dan konseling FIP UNIMED ?
2. Bagaimana teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu mahasiswa semester 2 jurusan bimbingan dan konseling FIP UNIMED dalam mereduksi stres akademiknya?
3. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dapat membantu mahasiswa dalam mereduksi stres akademik?

### **C. Tujuan Penelitian**

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

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

Tujuan umum yang terdapat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris efektivitas konseling kelompok yang dilakukan untuk mereduksi stress akademik mahasiswa dan sejauh mana teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi stress akademik mahasiswa.

Tujuan khusus dari penelitian ini antara lain untuk menemukan hal-hal berikut:  
(1) Mengetahui gambaran sejauh mana stress akademik mahasiswa FIP UNIMED dapat direduksi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan melalui konseling kelompok dan (2) Mendeskripsikan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stress akademik mahasiswa.

#### **D. Asumsi Penelitian**

1. Kebutuhan seseorang akan layanan bimbingan dan konseling terutama karena adanya kondisi “kekurangan” keberdayaannya dalam menghadapi penyesuaian diri menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari yang berkembang dalam dirinya (Nandang Rusmana & Suherman, 2011:66).
2. *The Greatest challenge to the stressful conception of adolescence has come from the continuing work of Offer and his Colleagues* (Barbara Schneider Fuhrman, 1990:7)
3. Manusia merespon peristiwa stress dengan fisik maupun psikis untuk mempersiapkan dirinya, apakah melawan/mengatasi atau menghindar/melarikan diri dari stress (*fight or flight respon*). Walter Cannon dalam (Syamsu Yusuf, 2008:251).
4. Stress adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stressor (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam,

mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, atau kesejahteraan hidupnya (Syamsu Yusuf, 2008:252).

5. Kelompok yang baik memberikan kesempatan kepada anggotanya untuk menemukan kesulitan dan menolong teman sekelompoknya untuk menemukan kesulitan yang dihadapinya (Rochman. N, 2009:4).

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran secara umum mengenai efektivitas konseling kelompok secara lebih spesifik dan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat membantu mereduksi stres mahasiswa.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, manfaat yang didapat antara lain:

#### **a. Bagi Perguruan Tinggi**

Khususnya program studi bimbingan dan konseling yang ada di FIP, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan bimbingan dan konseling. Diharapkan juga hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan kualitas mahasiswa dalam ranah akademiknya.

#### **b. Bagi mahasiswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam merekonstruksi kognitif mereka dalam hal mereduksi stress yang dialami khususnya dalam bidang akademik.

#### **c. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk berbagai implikasi yang berkembang mengenai penanganan stress akademik mahasiswa.

## **F. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experimen untuk memperoleh data tentang pereduksian stress akademik yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Negeri Medan khususnya pada Fakultas Ilmu Pendidikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Experiment*. Menurut Sugiono (2008:114) desain eksperimen semu mempunyai kelompok control, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Lebih lanjut Sukmadinata (2007:207) menjelaskan bahwa mengapa eksperimen ini disebut kuasi, karena bukan merupakan eksperimen murni tetapi seperti murni, seolah-olah murni.

Lokasi yang akan dijadikan bahan pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Dengan sampel penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa semester 2 jurusan Bimbingan dan Konseling yang terdaftar secara administratif di Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMED.