BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran sentral dalam kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, tapi juga mengembangkan potensi peserta didik dan membentuk karakter yang beriman, bertakwa, sehat, kreatif dan bertanggung jawab. Hal ini seperti yang tertuang pada tujuan pendidikan nasional seperti yang dirumuskan dalam UU Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam proses pendidikan, seringkali siswa mengalami banyak tantangan diantaranya stres karena kesulitan beradaptasi dengan program pendidikan. Stres yang dialami siswa di lingkungan pendidikan dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis dan fisik mereka (Hidayat, 2012). Stres dapat dijelaskan sebagai respons individu terhadap keadaan atau kejadian yang menjadi pemicu stres (*stressor*), yang mengancam dan menghambat kemampuan seseorang untuk menghadapinya (*coping*) (Santrock, 2007). Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang timbul akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya. Kondisi ini dinilai berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan sulit dikendalikan. Dengan kata lain, stres terjadi ketika tuntutan yang diterima oleh individu melebihi kemampuannya untuk mengatasinya (*coping*).

Dalam konteks pendidikan, stres akademik merupakan kondisi yang lazim dialami siswa. Secara ideal, stres akademik bersifat adaptif (*eustress*) yang dapat memotivasi siswa untuk belajar, mengelola waktu, dan meningkatkan daya juang (Calaguas, 2011). Dengan kata lain, stres akademik yang sehat dapat menjadi

pendorong untuk mencapai prestasi, selama tuntutan akademik masih berada dalam batas kemampuan siswa dan diimbangi dengan strategi coping yang memadai.

Realitanya, stres akademik lebih sering muncul dalam bentuk *distress* yang justru melemahkan fungsi belajar siswa. Matheny (1993) menjelaskan bahwa stres akademik ditandai dengan respon fisik maupun psikologis yang bersifat negatif akibat tuntutan akademik yang dirasakan terlalu berat. Faktor pemicu meliputi beban tugas, tuntutan prestasi, kecemasan menghadapi ujian, hingga tekanan dari guru, orang tua, maupun teman sebaya (Sayekti, 2017).

Penelitian yang dilakukan Rosanti (2022) terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak menunjukkan hasil dari 96 orang siswa didapatkan hasil 69,7 % siswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Artinya sebagian besar siswa yang diuji berada pada tingkat stres akademik tinggi. Kemudian Taufik (2021) yang melakukan penelitian terkait stres akademik di Kabupaten Barru diperoleh data 17 % siswa SMP Negeri Kabupaten barru berada pada tingkat stres akademik rendah, 73,4% siswa SMP Negeri Kabupaten barru berada pada tingkat stres akademik sedang, 11,2% siswa SMP Negeri Kabupaten barru berada pada tingkat stres akademik tinggi. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri Kabupaten barru yang mempunyai prosentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (73,4 %).

Hasil survei awal terhadap siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung menunjukkan bahwa 49% siswa pernah mengalami frustrasi, 53% merasa tertekan, 46% mengalami stres akibat perubahan di sekolah, dan 49% pernah mengalami konflik di sekolah. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII memiliki gejala stres akademik yang signifikan.

Untuk mereduksi stres akademik, berbagai pendekatan intervensi dapat digunakan, misalnya konseling tatap muka, konseling kelompok, terapi kognitif-perilaku (CBT), dengan berbagai moda termasuk internet. Studi oleh Wulandari (2025) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berperan signifikan dalam membantu santri mengelola stres akademik, terutama yang disebabkan oleh tuntutan hafalan Al-Qur'an. Setelah

mengikuti sesi konseling, sekitar 85% santri melaporkan merasa lebih tenang, tidak terlalu terbebani, dan lebih percaya diri dalam menghadapi setoran hafalan. Intervensi ini berhasil mengubah pola pikir negatif, meningkatkan motivasi menghafal, dan mengembangkan strategi koping yang lebih positif, seperti latihan pernapasan dan mencari dukungan dari teman sebaya.

Penelitian oleh Wasilah dan Zainudin (2024) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk mengurangi stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Pangkal Pinang. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok, di mana nilai rata-rata stres akademik menurun dari 158 (*pre-test*) menjadi 92 (*post-test*).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Septilawati (2021) menunjukkan bahwa konseling SFBC melalui video call mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa SMA dengan penurunan rata-rata 21,11%. Selain itu, Suranata (2020) juga mengemukakan hasil penelitian terkait penggunaan SFBC secara *online* efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa. Efektivitas ini dibuktikan dengan menurunnya tingkat kecemasan akademik dari mayoritas siswa SMA yaitu 83,9%. Konseling SFBC membutuhkan waktu yang relative singkat dan berfokus pada Solusi daripada masalah yang terjadi di masa lalu. *Solution Focused Brief Counseling* menekankan kekuatan (*strengths*) dan solusi yang dimiliki siswa, bukan berfokus pada masalah (de Shazer & Dolan, 2012). Model ini singkat, praktis, dan memberdayakan, sehingga sesuai dengan kebutuhan siswa yang cenderung ingin perubahan cepat dan konkret. Selain itu, keterbatasan waktu dan kebutuhan yang mendesak membuat SFBC menjadi salah satu pilihan yang dapat digunakan.

Sejalan dengan hal tersebut, penggunaan moda internet dalam konseling atau konseling *online* juga menawarkan kelebihan seperti aksesibilitas tanpa hambatan geografis, kenyamanan bagi siswa yang lebih suka menulis dibanding berbicara, serta relevan dengan kebiasaan digital generasi muda (Shaw & Shaw dalam Gladding, 2018). Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini difokuskan pada “Konseling Online Berfokus pada Solusi untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa”.

Berdasarkan survey yang dilakukan pada tanggal 21 maret 2024 terhadap 31 siswa kelas 8 di SMP Islam Al Azhar 36 didapatkan hasil 100% siswa memiliki jaringan internet dan smartphone untuk menunjang pelaksanaan konseling *online*. Kemudian terdapat 34% siswa yang lebih memilih konseling *online* daripada konseling tatap muka (*offline*). Oleh karena itu penelitian tentang “Konseling *Online* dengan Teknik SFBC untuk Mereduksi Stres Akademik” ini dilakukan di SMP Islam Al Azhar 36.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah gambaran umum stress akademik pada siswa?
- b. Bagaimana pemberian layanan konseling *online* berfokus pada solusi untuk mereduksi stres akademik?
- c. Bagaimana efektifitas konseling *online* dengan teknik SFBC untuk mereduksi stres akademik?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menguji model konseling dengan teknik SFBC yang berbasis *online* untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh siswa. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut maka dilakukan beberapa kegiatan yang bertujuan diantaranya untuk:

- a. Mendeskripsikan gambaran umum stress akademik pada siswa
- b. Menggambarkan pemberian layanan konseling *online* untuk mereduksi stres akademik
- c. Menguji efektivitas Konseling *Online* dengan teknik SFBC untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi lebih dalam hal pengembangan konseling *online* dengan teknik SFBC untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh siswa

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK/ Konselor

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi konselor untuk mengembangkan konseling berbasis *online* dengan teknik SFBC untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh siswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk peneliti selanjutnya untuk merancang, memberikan kontribusi maupun mengembangkan penggunaan teknologi *online* dalam melaksanakan konseling secara umum, dan konseling berfokus pada solusi secara khusus untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh siswa.

1.5 Sistematika Penulisan

Bagian Bab I Pendahuluan; menguraikan kerangka pikiran yang berkaitan dengan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

Bagian Bab II Landasan Teori; merupakan kajian teori yang menguraikan stres akademik, konseling *online*, *Solution Focused Brief Therapy-Counseling*, penelitian terdahulu, kerangka pikir dan hipotesis penelitian.

Bagian Bab III Metodologi Penelitian; menguraikan mengenai pendekatan, desain, skema penelitian, lokasi dan subjek penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen, pengembangan layanan konseling *online*, analisis data dan prosedur penelitian.

Bagian Bab IV Hasil dan Pembahasan; menguraikan temuan penelitian dan pembahasan yaitu profil umum, tingkat stress akademik siswa, menjelaskan efektifitas Konseling *Online* dengan teknik SFBC untuk mereduksi stres akademik siswa, menjelaskan hasil pengujian efektivitas Konseling *Online* dengan teknik

SFBC untuk mereduksi stress akademik yang dialami oleh siswa Kelas VIII SMP Islam Al Azhar 36 Bandung pada Semester Genap Tahun Ajaran 2024/2025

Bagian Bab V Pembahasan penelitian; membahas terkait temuan yang didapat dalam penelitian.

Bagian Bab VI Penutup; menguraikan tentang kesimpulan dan rekomendasi penelitian.