

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa yang memasuki lingkungan sekolah baru, memiliki harapan dan tuntutan untuk mencapai kesuksesan akademik serta dapat mengatasi hambatan yang ada. Kemampuan siswa dalam menerima materi pelajaran merupakan hal yang dapat memudahkan siswa untuk mencapai kesuksesan akademik tersebut. Akan tetapi, tidak sedikit siswa mengalami hambatan atau kesulitan dalam proses belajarnya. Hambatan atau kesulitan belajar yang tidak teratasi dengan baik dapat beresiko pada kegagalan akademik sehingga memungkinkan siswa mengalami stres diakibatkan adanya harapan dan tuntutan untuk mencapai kesuksesan akademik yang tidak terpenuhi.

Stres dapat dikatakan sebagai respon individu terhadap sesuatu yang dianggapnya sebagai ancaman dan membahayakan dirinya. Kegagalan siswa dalam proses belajar dapat menjadi sebuah ancaman karena dianggap membahayakan kesejahteraan dirinya dalam mencapai kesuksesan akademik. Stres yang diakibatkan dari masalah sehari-hari baik dalam lingkungan keluarga, sosial, dan sekolah akan terakumulasi yang pada akhirnya menimbulkan gangguan psikologis atau penyakit fisik (Santrock, 2007:27).

Individu yang memiliki kemampuan mengelola stres memungkinkannya untuk lebih kompeten ketika dihadapkan pada stres. Saat individu mampu mengatasi stres, maka dapat mencegah dirinya merasa inkompeten dan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka (Santrock, 2007). Sebaliknya, saat individu tidak mampu mengatasi stres dengan baik maka akan memiliki konsekuensi yang serius pada kesehatan fisik dan psikologis (Schraml, Perski, Gorssi & Makower, 2012)

Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada *setting* sekolah (Calaguas, 2011). Sebagai anak yang berada dalam masa peralihan menuju dewasa, tekanan

akademik dan sosial dapat menyebabkan stres. Stres akademik akan terjadi pada saat siswa merasa kesejahteraan dirinya terancam dengan adanya tuntutan-tuntutan akademik, seperti tingginya harapan diri untuk meraih prestasi di sekolah tanpa diimbangi motivasi atau kemampuan yang cukup dalam diri. Siswa juga tidak memiliki kepercayaan pada kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi suatu masalah. Selain itu, lingkungan sekolah baru juga dapat membuat stres akademik siswa meningkat karena siswa masih berada dalam masa adaptasi dan belum menemukan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang ada di sekolah.

Pada saat memasuki sekolah menengah pertama, siswa berada pada rentang usia 13-15 tahun. Hall & Freud (Swanson, 2007) mengkarakteristikan pada usia 13-15 tahun siswa berada dalam situasi *storm and stress*. Pengkarakteristikan tersebut dikarenakan siswa mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, kognitif, psikologis dan sosial yang terjadi selama masa peralihan. Peralihan yang terjadi bukan berarti terputus atau berubah dari yang sebelumnya, melainkan peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya (Hurlock, 1980: 207). Selain adanya perubahan fisik, emosi, kognitif dan sosial, kompetensi yang dikuasai siswa pun turut bertambah. Berdasarkan ASCA, salah satu kompetensi yang seyogianya dimiliki siswa SMP adalah dapat mengidentifikasi penyebab stres dan mampu mengurutkan cara-cara untuk mengelolanya (Rusmana, 2009:195).

Mac George *et al.* (Wilks, 2008:107) mengatakan pada saat siswa memasuki lingkungan pendidikan maka siswa akan mulai terikat dengan tuntutan dan peraturan sekolah. Adanya ekspektasi-ekspektasi yang lebih tinggi dari sebelumnya dapat menimbulkan hambatan belajar bagi siswa. Sumber stres yang berasal dari sekolah (akademik) dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar dapat berupa lama belajar, tekanan untuk naik kelas, dan ujian (Desmita, 2012). Siswa mengaku mengalami stres akademik pada tiap semesternya, dan sumber stres terbesarnya adalah ujian. Siswa merasa mereka harus menguasai banyak materi pelajaran dalam waktu singkat

(Abouserie, 1994, dalam Nandamuri & Gowthami, 2013). Pada pekan ujian dalam satu hari terdapat kurang lebih tiga mata pelajaran yang diujikan, hal ini menunjukkan dalam satu hari siswa harus menguasai seluruh materi dari tiga mata pelajaran tersebut. Selain itu, tekanan yang diberikan pada siswa untuk menunjukkan hasil yang terbaik saat ujian atau tes dengan alokasi waktu yang terbatas membuat lingkungan belajar menjadi tidak nyaman dan penuh dengan tekanan (Erkutu & Chafa, 2006, dalam Nandamuri & Gowthami, 2013).

Penelitian Clemmit (2007) menunjukkan faktor-faktor yang berkontribusi menyebabkan stres bagi siswa adalah tugas sekolah (23,8%), tekanan untuk berprestasi (11,2%), hubungan teman sebaya (11,6%), aktivitas ekstrakurikuler (4,9%), kerenggangan dengan anggota keluarga (4,0%), masalah perceraian atau perpisahan (8,5%), ekonomi keluarga (3,8%), dan penyakit yang diderita atau kematian orang yang dicintai (4,5%). Berdasarkan penelitian tersebut membuktikan bahwa sekolah merupakan salah satu penyebab utama stres bagi siswa.

Frank (Kusz, 2009) mengidentifikasi siswa yang mengalami stres memiliki empat gejala yaitu fisik, emosi, perilaku dan pikiran. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada kelas VII SMPN 9 Bandung dengan menyebarkan angket gejala stres akademik dan kemampuan mengelola stres akademik, diketahui dari 309 siswa yang mengisi angket, sebanyak 56 siswa atau 18,12% siswa termasuk pada stres akademik kategori tinggi. Aspek yang memiliki persentase tertinggi adalah aspek pikiran dengan persentase sebesar 28,86%, yang ditandai dengan siswa merasa mudah lupa, tidak dapat menentukan prioritas hidup, merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, kehilangan harapan, berpikir negatif, tidak berguna dan tidak menikmati hidup. Tertinggi kedua adalah aspek emosi dengan persentase sebesar 28,76%, yang ditandai merasa gelisah, mudah marah, ketakutan, merasa diabaikan, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan, tidak bahagia, cemas dan mudah panik. Sedangkan untuk aspek fisik memiliki persentase sebesar 22,54%, ditandai dengan siswa merasa denyut jantung meningkat, sakit kepala, otot tegang, sering buang air kecil, memegang

benda dengan erat, tangan terasa lembab dan dingin, berkeringat dingin, sakit perut, kelelahan fisik dan tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal. Terakhir aspek perilaku sebesar 19,82%, ditandai dengan siswa suka menyendiri, menggerutu, sulit tidur atau insomnia, berbohong, gugup, menyalahkan orang lain, membolos, tidak mampu menolong diri sendiri, mengambil jalan pintas dan sulit mendisiplinkan diri. Disamping kategori tinggi, sebanyak 204 siswa atau 66,01% siswa pada kategori sedang, dan 49 siswa atau 15,85% siswa pada kategori rendah.

Selanjutnya, pada kemampuan mengelola stres akademik siswa kelas VII SMP Negeri 9 Bandung menunjukkan data sebagai berikut, dari 309 siswa yang mengisi angket kemampuan mengelola stres akademik sebanyak 40 siswa atau 12,94% siswa telah memiliki kemampuan mengelola stres akademik yang memadai atau dapat dikatakan ke-40 siswa sudah mampu mengelola stres akademik karena termasuk pada kategori pengelolaan stres yang tinggi. Sebanyak 223 siswa atau 72,16% siswa memiliki kemampuan mengelola stres yang cukup memadai karena termasuk pada kategori pengelolaan kemampuan stres yang sedang. Terakhir, sebanyak 46 siswa atau 14,88% siswa diketahui belum memiliki kemampuan mengelola stres akademik yang memadai karena termasuk pada kategori pengelolaan stres yang rendah. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola stres akademik ditunjukkan melalui rendahnya kemampuan siswa untuk mendefinisikan masalah, mencari alternatif solusi, mencari nilai positif dan negatif dari solusi yang telah dipilih; menampilkan reaksi agresi dengan tujuan positif sebagai respon diri untuk mengubah keadaan *stressful* yang dialaminya; membuat suatu pola pemikiran positif terhadap situasi *stressful*; menghindari stres dengan cara yang positif; mengatur emosi dan tindakan dalam menghadapi situasi yang *stressful*; menerima tanggungjawab atas permasalahan yang dihadapi; mengambil sisi positif dari berbagai tekanan yang dihadapinya; dan mencari dukungan dari orang lain.

Berdasarkan hasil pengolahan data studi pendahuluan, ditemukan empat orang siswa yang memiliki intensitas gejala stres akademik pada kategori tinggi,

Fima Febrianti, 2014

Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres Akademik

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

serta memiliki kemampuan mengelola stres akademik yang rendah. Siswa yang mengalami stres akademik dan tidak memiliki kemampuan mengelolanya cenderung merasa diri tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk menyelesaikan tuntutan akademik yang dibebankan pada dirinya. Siswa lebih sering berpikir negatif dan tidak membuat diri merasa lebih baik karena selalu berpikir mengenai masalah yang tidak disertai solusi. Thoresen dan Eagleston (Roberson, 1985:5) menyatakan bahwa siswa yang menghadapi tuntutan sekolah tanpa kemampuan yang memadai atau kurang optimal akan merespon dengan cara yang berbahaya atau maladaptif. Respon perilaku yang ditimbulkan siswa saat tidak mampu menghadapi tuntutan sekolahnya seperti menarik diri, membolos sekolah, rendah diri, dan selalu merasa gagal. Selanjutnya, hasil penelitian Nurdini (2009) membuktikan siswa yang mengalami stres akademik menunjukkan perilaku cemas menghadapi ujian, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai kompetensi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, jenuh jika ada pelajaran tambahan, dan lelah mengikuti ekstrakurikuler.

Stres akademik dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap siswa. Stres akademik merupakan konsekuensi alami dari adanya persaingan dan tuntutan dalam lingkungan sekolah. Kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik akan memberikan efek positif seperti meningkatnya motivasi belajar dan peningkatan kinerja belajar, hal ini dikarenakan siswa dapat menantang stimulus dari lingkungannya. Dengan pengelolaan stres yang baik dapat meningkatkan pengembangan diri dan juga motivasi bagi siswa untuk berkompeten secara aktif (Nandamuri & Gowthami, 2013). Sebaliknya, efek negatif akan muncul pada saat siswa tidak mampu mengelola stres akademik. Efek negatif yang muncul tidak hanya berpengaruh terhadap kelangsungan belajar siswa tetapi berpengaruh juga terhadap kondisi psikologis dan sosial siswa. Pada kelangsungan hidup siswa sebagai individu, stres akademik yang tidak dikelola akan memberikan resiko serius seperti, gangguan fisik, depresi, dan bunuh diri

(Chen *et al*, 2013; Chapman, Cook, & Kearney, 2007; Wen, 2013; Calaguas, 2013).

Selye (Pereira, 2013) membagi stres menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan jenis stres positif yang memberikan kekuatan langsung pada aktivitas fisik, antusiasme dan kreativitas individu, sedangkan siswa yang tidak mampu mengelola stres dengan baik termasuk pada *distress* yang merupakan stres negatif dan dibawa secara konstan pada penyesuaian atau perubahan dalam rutinitas individu (Abdullah & Dan, 2011).

Setiap individu memiliki tingkatan dan cara mengelola stres yang berbeda. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan meskipun tuntutan lingkungan memberikan tekanan dan menghasilkan stres, nyatanya setiap individu memiliki perbedaan dalam derajat dan reaksi terhadap sumber stres. Perbedaan ini dikarenakan setiap individu memiliki persepsi yang berbeda terhadap peristiwa tertentu yang kemudian berdampak pada interpretasi dan reaksi mereka. Pada tingkat tertentu, hal yang dianggap sebagai sumber stres tergantung pada bagaimana penilaian kognitif individu dalam menginterpretasikan kejadian tersebut (Sanders & Wolls, 2005, dalam Santrock, 2007). Penilaian siswa mengenai situasi akademik akan berpengaruh pada tindakan siswa. Adanya siswa yang mengalami distress akademik dapat disebabkan dari ketidakmampuan siswa untuk mengelola dan menilai secara positif stresor-stresor akademik yang ada di sekitarnya.

Upaya untuk mengelola stres akademik yang dialami siswa merupakan suatu hal yang seyogiannya mendapatkan perhatian dari pihak sekolah, terutama Bimbingan dan Konseling (BK). Bimbingan dan konseling berfungsi untuk memfasilitasi, menggali dan mengembangkan potensi siswa secara optimal, serta bertanggungjawab dalam membimbing siswa hingga mencapai tingkat kesiapan untuk menjawab tantangan akademik yang ada di sekolah sebagai tuntutan terlaksananya pendidikan yang berilmu dan bermutu. Li dan Yen (1998, Calaguas 2013) menjelaskan siswa yang mengalami stres akademik dan tidak memiliki kemampuan untuk mengelolanya membutuhkan layanan konseling. Layanan

konseling ini diberikan sebagai upaya untuk membantu siswa dalam mengelola stres akademik yang dihadapi. Layanan konseling yang digunakan untuk membantu menangani masalah siswa sejauh ini lebih sering menggunakan pendekatan yang mengarah pada pembahasan mendalam mengenai permasalahan daripada solusi untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut, sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan masalah siswa. Dengan demikian dibutuhkan pendekatan konseling yang memungkinkan siswa dapat menyelesaikan masalah dalam waktu yang relatif singkat dan berpengaruh pada peningkatan kompetensi siswa untuk mengatasi masalahnya secara mandiri dan dapat memanfaatkan kekuatan diri yang dimilikinya.

Pendekatan konseling yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi permasalahan siswa dalam waktu relatif singkat yaitu konseling singkat berfokus solusi. Konseling singkat berfokus solusi berorientasi pada masa depan, dan tujuan yang ingin dicapai dari permasalahan. Konseling singkat berfokus solusi ini terfokus pada bagaimana siswa mengatasi permasalahan yang dihadapinya sekarang dan apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya (Kegley, 2000). Konseling singkat berfokus solusi menekankan pada kekuatan dan kemampuan siswa dengan *exceptions problem* dan konseptualisasi situasi. Melalui serangkaian intervensi dari konseling singkat berfokus solusi siswa dilatih untuk meningkatkan perilaku positif dan efektif dalam menyelesaikan permasalahannya saat ini (de Shazer & Dolan, 2007 dalam Corey 2012). Konseling singkat berfokus solusi didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap individu itu pandai, berkompeten dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka (Corey, 2012:425). Dengan berfokus pada solusi, konseling singkat berfokus solusi tidak meneliti secara mendalam apa penyebab masalah siswa, sehingga pemberian intervensi pun relatif singkat dan dapat dilakukan oleh guru BK.

Konseling singkat berfokus solusi dapat dijadikan alternatif bagi guru BK untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik. Berdasarkan penelitian Kegley (2000) menunjukkan sebanyak 96,1% guru BK

Fima Febrianti, 2014

Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres Akademik

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

menganggap konseling singkat berfokus solusi efektif untuk mengatasi masalah siswa di sekolah seperti masalah akademik/tugas/kemampuan belajar, 92,1% untuk kemampuan berkomunikasi, 90,2% untuk persaingan antar siswa, 92,1% untuk kedisiplinan/ kemarahan, 90,1% untuk pengaturan perilaku.

Mencermati fenomena stres akademik yang muncul dan dialami oleh siswa, maka konseling singkat berfokus solusi dirancang untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan stres akademik dengan memfokuskan pada pemanfaatan kekuatan, kemampuan dan potensi sebagai sumberdaya yang dimiliki siswa dalam menghadapi tuntutan dan permasalahan akademik.

B. Identifikasi Masalah

Perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa remaja merupakan suatu tantangan, kesempatan dan fase kehidupan baru bagi seorang individu. Ketidaksiapan remaja dalam menghadapi tuntutan dan harapan yang lebih tinggi dari sebelumnya mengakibatkan remaja mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan fase kehidupan barunya tersebut. Pada remaja, stres merupakan suatu ancaman dan tantangan yang ditempatkan oleh lingkungan terhadap dirinya, respon remaja terhadap stres merupakan suatu kesempatan untuk mengetahui kemampuannya dalam menjawab sebuah tantangan (Santrock, 2003).

Stres yang terjadi pada masa remaja dalam *setting* sekolah dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti tingkat kelas, *bullying*, perubahan situasi akademik, status sosial, beban tugas yang berlebihan dan kurikulum yang monoton (Chapman, Cook, & Kearney, 2007). Pada praktek pembelajaran di sekolah guru lebih sering menekankan pada aspek kognitif siswa seperti kemampuan siswa dalam menjawab soal materi pelajaran yang diperoleh sehingga kondisi psikologis siswa seperti emosi sering terabaikan selama proses pembelajaran. Pengabaian ini dapat mengakibatkan stres secara psikologis (*psychological stress*) dan timbulnya kesulitan belajar.

Siswa yang mengalami stres akademik dan tidak mampu mengelolanya akan berdampak pada kelangsungan akademik, sosial, dan hidupnya secara

keseluruhan. Pada siswa kelas VII SMPN 9 Bandung, stres akademik yang tidak dikelola mengakibatkan siswa merasa khawatir, cemas, takut, sulit mendisiplinkan diri, berpikir negatif, prestasi menurun dan memilih untuk menyendiri. Apabila stres yang dialami oleh siswa dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik maka pada tingkatan stres tertentu akan beresiko serius bagi siswa secara fisik maupun psikologis. Dalam mengelola stres akademik siswa perlu dibantu dalam mengenali dan mengidentifikasi kompetensi, kekuatan dan sumber daya yang di miliknya. Dengan demikian siswa mengetahui bahwa dirinya memiliki modal awal yang dapat dimanfaatkan untuk menghadapi stres akademik.

Bimbingan dan konseling seyogianya dapat membantu dalam mengembangkan kemampuan siswa untuk mengeksplorasi potensi dalam dirinya, dengan demikian siswa dapat menemukan solusi dari masalahnya secara mandiri. Salah satu layanan konseling yang berorientasi pada solusi dan dapat digunakan sebagai teknik bantuan adalah konseling singkat berfokus solusi yang dipandang efektif oleh guru BK untuk mengatasi permasalahan-permasalahan siswa di sekolah termasuk mengatasi masalah akademik/tugas/kemampuan belajar (Kegley, 2000).

Konseling singkat berfokus solusi merupakan pendekatan konseling yang efisien untuk dilakukan, karena langsung menekankan pada identifikasi masalah dan solusinya. Guru BK akan terfokus pada pengembangan kemampuan dan keterampilan siswa dalam merancang sebuah solusi dari permasalahan. Hal ini memberikan penekanan positif bahwa pada siswa yang mengalami stres akademik sebenarnya memiliki kemampuan akademik yang memadai, hanya saja belum memiliki motivasi, kepercayaan diri dan ketekunan yang diperlukan untuk mengelola stres yang dihadapinya (Saadatzade & Khalili, 2012).

Berdasarkan identifikasi masalah stres akademik dan konseling singkat berfokus solusi sebagai sebuah upaya penanggulangan, maka rumusan masalah penelitian adalah “apakah konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan keilmuan dalam penerapan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa sehingga siswa dapat secara mandiri, efektif, dan konstruktif dalam memanfaatkan sumberdaya yang dimilikinya untuk mengatasi permasalahan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para praktisi pendidikan khususnya guru BK dalam mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa. Secara spesifik manfaat penelitian dijabarkan sebagai berikut:

- a. membantu guru BK memecahkan masalah siswa dalam mengelola stres akademik melalui konseling singkat berfokus solusi.
- b. menjadi bahan referensi pada mata kuliah BK Belajar dan Teori atau Praktek Konseling sebagai bahan upaya penyelesaian permasalahan siswa.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan: terdiri atas latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
2. Bab II Kajian Teori: terdiri atas kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

Fima Febrianti, 2014

Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Stres Akademik

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

3. Bab III Metode Penelitian: terdiri atas lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, pemilihan sampel, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis data.
4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: pemaparan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian
5. Bab V Penutup: terdiri atas kesimpulan dan saran penelitian.