

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pada bab ini akan diuraikan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Sekolah sebagai bagian dari pendidikan, mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa depan, tetapi pada saat yang sama sekolah ternyata juga dapat menjadi sumber masalah (Desmita, 2012). Kesulitan belajar sering dialami oleh peserta didik pada saat kegiatan belajar mengajar (KBM) diantaranya: persaingan sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik telah memberikan tekanan yang tinggi. Selain itu, tuntutan tugas, ulangan harian, pekerjaan rumah (PR), faktor hubungan interpersonal, cara berpikir serta kondisi sosial ekonomi dapat menimbulkan kecemasan-kecemasan bagi peserta didik (Sangabakti, 2011).

Peserta didik pada tingkatan sekolah menengah atas (SMA/SMK/MA), pada umumnya berada pada masa remaja. Santrock (1995) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan adanya perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang memberi tantangan, peluang, dan pertumbuhan sangat besar sekali.

Peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan remaja yang sedang mengalami perkembangan kognitif. Oleh karena itu, Bloom (Nurbaiti, 2012) mengatakan bahwa pada masa remaja presentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ mencapai 92%-nya sejak usia 13 tahun. Artinya, tingkat kematangan intelektual pada masa remaja berubah secara signifikan ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual yang dikembangkan melalui pendidikan dan dimanifestasikan dengan luasnya wawasan informasi serta kapasitas berpikir individu. Sehingga, tidak salah kalau pada masa

remaja banyak yang sering mengeluhkan tentang sekolah, larangan-larangan, pekerjaan rumah (tugas), kursus, pengelolaan sekolah, dan cara mengajar guru (Hurlock, 1980).

Menurut Blizzard (Nurbaity, 2012) masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bisa membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau lebih dikenal dengan sebutan stres.

Stres didefinisikan oleh Lazarus (1984) sebagai suatu situasi yang dipersepsi atau dinilai melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Stres psikologis adalah suatu hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya dan mengancam kesejahteraan individu (Lazarus, 1984). Oleh karena itu, Passer & Smith (Nursalim, 2013) mengatakan bahwa semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stres.

Stres sebenarnya normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres dapat membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005).

Menurut Yusuf (2009) stres dapat berpengaruh positif dan negatif. Pengaruh positifnya yaitu mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya adalah dengan menunjukkan sikap penolakan dan perilaku kasar, menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, serta takut melakukan sesuatu. Ketika stres bersifat negatif, maka dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademik serta dapat memiliki efek buruk pada peserta didik itu sendiri sebagaimana penelitian yang dilakukan Amutio, Smith, Morrison, dan O'Conner (Lin & Huang, 2013) bahwa stres adalah prediktor yang signifikan menekan peserta didik secara psikologis dan dapat bermanifestasi sebagai gejala depresi dan kecemasan.

Zaleski (Wilks, 2008) menemukan bahwa peristiwa dalam kehidupan yang penuh stres mengalami peningkatan pada saat seseorang berstatus sebagai pelajar. Apalagi, peserta didik yang sedang berada di masa remaja sering merasa tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikannya yaitu dengan menunjukkan ketidaksenangannya menjadi peserta didik seperti berprestasi rendah, belajar di bawah kemampuannya pada setiap mata pelajaran atau pada mata pelajaran yang tidak disukainya saja. Bahkan ada juga remaja yang membolos dan berusaha memperoleh izin dari orang tua mereka untuk berhenti sekolah sebelum waktunya atau berhenti sekolah ketika duduk di kelas terakhir tanpa merasa perlu memperoleh ijazah (Hurlock, 1980).

Menurut Yang dan Fan (Lin & Huang, 2013) stres akibat pelajaran, beban kerja yang tinggi, atau faktor tekanan psikologis lainnya dapat menyebabkan kelelahan secara emosional, kecenderungan untuk desensitisasi, dan keinginan untuk berhasil yang rendah. Hal tersebut dikarenakan banyaknya masalah dan tuntutan yang dihadapi peserta didik terjadi di lingkungan sekolah dan membuatnya semakin merasa tertekan. Perasaan tertekan yang terjadi di sekolah atau dunia pendidikan sering disebut dengan stres akademik.

Stres akademik diartikan sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimiliki oleh seseorang (Wilks, 2008). Sedangkan menurut Govaerst & Gregoire (2004), stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi atau penilaian peserta didik di dunia pendidikan.

Dalam kehidupan akademik, peserta didik bukan hanya sekedar datang ke sekolah, menghadiri kelas, ikut ujian, mengikuti praktikum, kemudian lulus. Akan tetapi banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan akademik tersebut seperti bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya yang mempunyai karakteristik dan latar belakang berbeda, dan mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler (Desmita, 2012).

Menurut Namara (2004), stres akademik yang dialami peserta didik berkaitan dengan tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas) dan tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya peserta didik). Stres yang dialami

peserta didik selanjutnya berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya serta mengakibatkan terganggunya proses belajar. Menurut Wilks (2008) banyak faktor berkontribusi terhadap stres, namun secara khusus faktor yang berkaitan dengan stres akademik yaitu manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan sosial, penyesuaian dengan lingkungan sekolah, dan kurangnya dukungan jaringan.

Stres akademik kadang-kadang berkaitan dengan dilakukannya tes, ujian, tenggat waktu, dan rencana masa depan. Sedangkan harapan orang tua sebagai faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik hampir tidak ada (Akgun & Ciarrochi; Schafer dalam Ang & Huan, 2006). Hal tersebut senada dengan pendapatnya Trawalter, dkk. (2009) yang menyatakan bahwa peserta didik mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber terbesar dihasilkan ketika belajar saat ujian, kompetisi kelas, dan banyaknya materi yang harus dikuasai dengan waktu terbatas.

Peserta didik banyak mengalami stres yang berhubungan dengan tugas akademik dan kegiatan ekstra kurikuler dengan kategori stres tinggi, sehingga peserta didik merasa terbebani, tertekan secara akademis, dan terbebani oleh ekspektasi berat diri sendiri dan orang lain. Namun, stresor akademik yang paling utama yaitu berhubungan dengan perasaan tertekan yang berlebihan, konflik keluarga, harapan yang berat/tinggi, dan persiapan ke jenjang pendidikan selanjutnya (Peterson, dkk, 2004).

Masih & Gulrez (Wilks, 2008) mengemukakan bahwa faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik yaitu prosedur penerimaan peserta didik baru, standar orang tua yang tinggi, kurikulum, waktu sekolah yang tidak tepat, tinggi/besarnya rasio antara murid dan guru, lingkungan fisik yang tidak kondusif, tidak adanya interaksi antara guru dan peserta didik, aturan disiplin yang tidak rasional, hukuman secara fisik, waktu sekolah yang berlebihan atau tidak seimbang, cara mengajar guru, sikap acuh tak acuh dari guru, dan penekanan yang berlebihan.

Permasalahan stres akademik merupakan masalah yang dihadapi hampir di semua negara. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan 20 persen anak-anak di seluruh dunia memiliki masalah kesehatan mental (Yussof, 2010). Selain itu,

Khalid (Yussof, 2010) menyatakan bahwa lebih dari sepertiga (35.5%) dari remaja mengalami stres karena kecemasan atau stres sekolah yang dialami peserta didik mempunyai dampak tidak saja pada penyesuaian fisiologis, psikologis, dan psikososial, melainkan juga pada penyesuaian akademis. Hal tersebut banyak dialami oleh peserta didik yang berada pada masa remaja karena mereka terbiasa menghabiskan sepertiga dari waktu bangun/terjaga mereka untuk kegiatan yang berkaitan dengan sekolah dan menghabiskan waktu lebih sedikit untuk kegiatan rekreasi (Lee dalam Verma dkk, 2002).

Musrofi (Ramadhani, 2013) mengatakan bahwa kepadatan jam belajar peserta didik di Indonesia menempati peringkat 1 dengan 242 jumlah hari sekolah per tahun diatas Korea Selatan dengan jumlah 220 hari/tahun. Beban belajar ini dinilai sangat padat dan membebani peserta didik. Padahal kemampuan peserta didik dalam menerima dan menyerap pelajaran hanya  $1/6 \times 24$  jam atau sekitar 4 jam dalam sehari. Jika peserta didik menerima beban belajar melebihi batas maksimum yang dapat mereka tangkap, maka yang timbul adalah stres.

Konteks stres sekolah yang lainnya adalah banyaknya waktu yang dihabiskan peserta didik untuk mengerjakan PR, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan kepada peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu mereka (peserta didik) menghabiskan rata-rata 3-4 jam setiap hari untuk mengerjakan pekerjaan rumah (Verma & Gupta, 2002). Kemudian, perasaan takut gagal pun diperkuat oleh guru dan orang tua sehingga para peserta didik kehilangan minatnya untuk bersekolah karena terlalu banyak tekanan dari berbagai pihak (Chadha & Sahni; Shah; Verma & Gupta, Verma dkk, 2002).

Morris (Nooner, K. B. dkk., 2012) mengatakan bahwa remaja selalu menghadapi stres di sekolah karena mereka bersaing satu sama lain untuk mendapatkan nilai yang bagus. Selain itu, Levine (Nooner, K. B. dkk., 2012) menjelaskan bahwa stres memiliki hubungan dengan situasi tertentu seperti lingkungan belajar sekolah, ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan atau mengerjakan tugas dengan sempurna dan kegagalan untuk mencapai apa yang diinginkan.

Fimian dan Cross (Desmita, 2012) menyatakan bahwa stres tinggi yang terjadi di sekolah lebih memungkinkan peserta didiknya untuk menentang dan

berbicara di belakang guru, membuat keributan dan kekacauan di dalam kelas, mengalami sakit dan sakit perut. Selain itu, Johnson (Desmita, 2012) memperkirakan 10-30% remaja sangat cemas ketika berada di sekolah, sehingga cukup mengganggu prestasi belajarnya. Kemudian, Phillips melaporkan bahwa tinggi dan rendahnya kecemasan sekolah pada remaja secara konsisten menimbulkan dampak yang berbeda antara perilaku adaptif dan maladaptif. Kecemasan yang tinggi ditunjukkan dengan banyaknya masalah yang berhubungan dengan tingkah laku, tidak disukai oleh teman, konsep diri yang buruk, sikap terhadap sekolah dan prestasi akademis yang rendah (Desmita, 2012).

Survei nasional (China Youth Social Service Center) yang dilakukan oleh Lin & Chen; Lu; (Sun, dkk., 2011) pada tahun 2008 menghasilkan bahwa anak-anak dan remaja (66.7%) menganggap tekanan akademik sebagai stres terbesar dalam hidup mereka. Hal tersebut disebabkan oleh adanya harapan yang tinggi, beban berat dari sekolah dan pekerjaan rumah, sikap negatif terhadap belajar seperti ketidakpuasan dengan nilai, kehilangan minat, dan kesulitan dalam belajar juga bisa menjadi sumber penting timbulnya stres di kalangan peserta didik.

Beberapa penelitian di Indonesia berikut ini menunjukkan fenomena stres peserta didik yang berkaitan dengan kehidupan di sekolah. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Desmita (2012), stres akademik peserta didik di sekolah unggulan MAN Model Bukit Tinggi disebabkan oleh dilaksanakannya program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang banyak, dan sebagainya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Uly Gunarti (Desmita, 2012) terhadap peserta didik di SMU Plus Jakarta menemukan adanya fenomena stres yaitu sekitar 40.74% peserta didik merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62.96% peserta didik merasa cemas menghadapi ujian semester, 82.72% peserta didik merasa takut mendapatkan nilai ulangan jelek, 80.25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50.62% peserta didik merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Nasution (2011) mengatakan bahwa sebagian besar peserta didik di SMA Negeri 86 Jakarta mengalami stres akademik pada kategori sedang. Taraf stres akademik tersebut mencakup aspek sosial, nilai tugas, nilai ujian, aspek tugas dan pengaturan waktu. Kemudian menurut Suryani (2012) stres akademik yang dirasakan peserta didik MA Persis 99 Rancabango juga berada dikategori sedang artinya peserta didik dianggap sudah mampu menyesuaikan dirinya dengan tuntutan sekolah namun masih ada beberapa faktor sumber stres lainnya yang menekan dirinya.

Kinantie, dkk (2012) melakukan penelitian di SMAN 3 Bandung memperoleh hasil bahwa 4.15% peserta didiknya termasuk kategori normal, 15.2% termasuk kategori stres ringan, 49.74% kategori stres sedang, 30.05% kategori stres berat, dan 0.52% kategori stres sangat berat. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti (2012) di SMA Pasundan 2 Bandung memperoleh hasil 48.3% peserta didik dengan kategori stres sangat tinggi, 45% peserta didik berada pada kategori tinggi, 6.67% kategori sedang dan tidak ada seorangpun peserta didik (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah dengan fenomena stres akademik berupa bolos pada saat jam pelajaran berlangsung, peserta didik jarang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, menggerutu ketika guru memberikan tugas, serta tidak merasakan kepuasan terhadap penjelasan guru di depan kelas.

Fenomena stres akademik yang dialami peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) yang cukup banyak, tidak menutup kemungkinan juga dialami oleh peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) karena pada struktur kurikulum SMK jumlah jam pelajaran yang harus diikuti peserta didiknya lebih banyak dibandingkan dengan di SMA yaitu 48 jam pelajaran per minggunya (\_\_\_\_\_, 2015). Kemudian pembelajaran di SMK juga dijalankan dengan sistem ganda yaitu pembelajaran harus berhubungan dengan dunia sekolah dan dunia usaha (\_\_\_\_\_, 2006).

Berdasarkan hasil Alat Ungkap Masalah (AUM) Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa, permasalahan pendidikan dan pelajaran (PDP) cukup besar dialami oleh peserta didik yaitu sebesar 20.284%. Hal tersebut didukung dengan hasil *interview* kepada beberapa peserta didik di kelas tersebut, yang menghasilkan bahwa

kegiatan yang berhubungan dengan belajar sangat membuat mereka tertekan seperti *schedule* atau daftar mata pelajaran yang sangat banyak, ruangan kelas yang letaknya berdekatan dengan jalan raya, banyaknya waktu yang dihabiskan di sekolah yaitu dimulai dari pagi sampai sore hari, merasa lelah mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah misalnya karena mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, banyaknya tugas/PR yang harus diselesaikan, beban praktikum yang tinggi, adanya persaingan yang ketat untuk mencapai prestasi yang optimal, ketidakpuasan dengan cara mengajar guru, peserta dituntut untuk mendapatkan nilai diatas KKM pada setiap ujian di sekolah, dan sebagainya.

Penanganan dari tenaga pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk menetralsir berbagai penyebab terjadinya stres akademik. Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik adalah dengan konseling akademik. Konseling akademik menurut Nurihsan (Agustin, 2009) yaitu upaya membantu klien mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif akan membantu peserta didik supaya sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri dengan semua tuntutan pendidikan. Agar stres akademik peserta didik dapat diatasi, maka diperlukan sebuah strategi atau teknik konseling yang tepat dalam menangani permasalahan tersebut.

Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi atau penilaian peserta didik di dunia pendidikan (Govaerst & Gregoire, 2004). Untuk itu, diperlukan suatu pendekatan yang dapat membantu peserta didik untuk mengenal bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian dalam hidup. Hal ini menyebabkan kesalahan dalam memaknai situasi dan kemudian merasa cemas, sedih, atau marah yang sebenarnya tidak perlu terjadi. Pandangan yang salah terhadap suatu situasi mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan dan mengarah pada aspek tingkah laku yang membutuhkan terapi.

Lazarus (1984) memaparkan beberapa pendekatan atau terapi yang dapat digunakan untuk menangani stres yang dialami oleh seseorang yaitu: (1). pendekatan *biological* yaitu memperbaiki proses secara fisik dengan farmakoterapi dan terapi somatik; (2). pendekatan *dynamic* yang dapat digunakan

untuk mengatasi kemarahan; (3). pendekatan *behavioral affective* yang digunakan untuk menangani perilaku menghambat yang berpotensi menimbulkan kecemasan; (4). pendekatan *cognitive* untuk mengatasi atau menangani pemikiran yang *maladaptif* serta penyimpangan dalam pemrosesan informasi.

Penggabungan antara pendekatan kognitif (*cognitive*) dan perilaku (*behavioral*) atau yang lebih dikenal dengan konseling kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral therapy*) dirasakan efektif untuk mereduksi permasalahan yang berhubungan dengan stres akademik karena menurut Kendall dan Panichelli-Mindel (Hartanto, 2012) konseling kognitif-perilaku diartikan sebagai usaha untuk memfokuskan individu pada interpretasi kognitif yang dihasilkan oleh pengalaman dari pada interpretasi pada lingkungan atau pengalaman itu sendiri, dan bagaimana pemikiran dan perilaku itu saling terkait.

Pandangan yang salah terhadap suatu situasi mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tidak diinginkan dan mengarah pada aspek tingkah laku yang membutuhkan terapi. Memahami distorsi atau penyimpangan kognitif akan membantu dalam melemahkan pikiran yang tidak rasional dan akhirnya mematahkan hubungan emosional antara situasi atau peristiwa mengganggu dengan reaksi yang biasa dilakukan terhadap situasi tersebut. Pemahaman ini mengajarkan bagaimana bertindak dan melakukan sesuatu secara berbeda sehingga dapat menjalani hidup dengan lebih baik (Rosenvald & Oei, 2011).

Konseling kognitif-perilaku memiliki berbagai kelebihan dan terbukti dapat menangani berbagai permasalahan di dunia pendidikan seperti prokrastinasi akademik, *bullying*, *burnout* (kejenuhan belajar), dan sebagainya. Selain itu, Dobson (2010) mengemukakan bahwa konseling kognitif-perilaku telah sukses menangani gangguan *mood* (*Unipolar Depression*, *Bipolar Disorder*), gangguan kecemasan (*Specific Phobia*, *Social Anxiety Disorder*, *Obsessive–Compulsive Disorder*, *Panic Disorder with or without Agoraphobia*, *Posttraumatic Stress Disorder*, *Generalized Anxiety Disorder*), gangguan makan (*Bulimia Nervosa*, *Binge-Eating Disorder*, *Anorexia Nervosa*), dan gangguan lainnya (*Schizophrenia*, *Marital Distress*, *Anger and Violent Offending*, *Sexual Offending*, *Chronic Pain*, *Personality Disorders*, *Substance Use Disorders*, *Somatiform Disorders*).

Menurut Norman dkk. (Hartanto, 2012) konseling kognitif-perilaku memiliki keunggulan yaitu perhatian yang sangat ekstensif pada penelitian, termasuk penyusunan desain-desain tunggal dan manual penanganannya. Akan tetapi dibalik semua keunggulannya, konseling kognitif-perilaku masih memiliki kelemahan yaitu tidak menawarkan banyak hal bagi mereka yang mencari informasi tentang pengembangan diri melalui instropeksi yang mendalam dan intens atau pengalaman kelompok yang mendalam.

Berdasarkan sejumlah kelebihan atau keunggulan konseling kognitif-perilaku yang telah dipaparkan diatas, maka asumsi penelitian ini adalah konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi stres akademik yang dialami peserta didik.

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Sekolah menengah kejuruan (SMK) adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat. Di Indonesia, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) mempunyai banyak sekali program keahlian diantaranya farmasi. Salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan jurusan farmasi adalah SMK Al-Wafa.

SMK Al-Wafa yang terletak di Ciwidey kab. Bandung merupakan salah satu lembaga pendidikan pada jenjang pendidikan menengah berbasis *boarding school* yang berada di bawah naungan Departemen Pendidikan dan Departemen Kesehatan. Seleksi masuk SMK Al-Wafa Ciwidey diantaranya tes akademik, tes psikologi, tes kesehatan (tidak buta warna), baca *Al-Qur'an* dan hafalan *Juz'Amma*. Proses tersebut harus dilewati peserta didik yang akan meneruskan pendidikannya di SMK Al-Wafa. Meskipun seleksi yang dilakukan cukup ketat, banyak orang tua ingin menyekolahkan anaknya di sekolah tersebut.

SMK Al-Wafa Ciwidey adalah sekolah yang memiliki konsep menggabungkan pendidikan umum yang sesuai dengan kompetensi jurusan dan pendidikan agama. Penggabungan konsep tersebut menuntut peserta didik untuk mengikuti berbagai aktivitas sekolah dengan segala tuntutan akademiknya dan juga mengikuti kegiatan keagamaan. Salah satu kegiatan keagamaan yang

merupakan keunggulan dari sekolah ini adalah hafalan *Al-qur'an* yang membuat peserta didik mengalami keterlibatan secara intensif terhadap situasi emosional dan segala tuntutan lingkungan, sehingga menjadi penyebab terjadinya stres akademik.

Berdasarkan hasil *interview*/wawancara kepada peserta didik, wali kelas, dan guru mata pelajaran, penyebab timbulnya stres akademik di SMK Al-Wafa yaitu ruangan kelas yang letaknya dekat dengan jalan raya, banyaknya waktu yang dihabiskan di sekolah (peserta didik belajar di sekolah dari pagi sampai sore), *schedule* atau daftar mata pelajaran yang banyak, merasa lelah mengikuti jam tambahan belajar di sekolah, banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan, ketidakpuasan pada cara mengajar guru, beban praktikum yang tinggi, nilai-nilai yang didapatkan peserta didik masih banyak dibawah KKM terutama untuk mata pelajaran produktif, memilih jurusan hanya karena *prestise* (gengsi) jurusan tersebut sehingga banyak yang merasa salah dalam memilih jurusan, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karir dan program pendidikan lanjutan, tuntutan ujian akhir sekolah dan ujian nasional yang menuntut peserta didik harus lulus.

Peserta didik juga harus berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik dengan orang tua, teman-teman, dan saudara mereka, tuntutan untuk mengatasi hati/*mood* yang tidak dapat dipastikan, perhatian terhadap penampilan, perselisihan dengan teman sebaya seperti permasalahan yang berhubungan dengan percintaan (menyukai lawan jenis).

Pemaparan di atas mengarahkan pada identifikasi masalah yang dibahas dalam penelitian ini yaitu *pertama*, stres merupakan prediktor signifikan dari tekanan psikologis pada peserta didik yang dapat bermanifestasi sebagai gejala depresi dan kecemasan sebagaimana yang dikemukakan oleh Amutio, Smith, Morrison, dan O'Conner (Lin & Huang, 2013). *Kedua*, fenomena stres akademik setiap tahunnya semakin meningkat dikalangan pelajar, sebagaimana yang dikemukakan oleh Zaleski (Wilks, 2008) bahwa peristiwa dalam kehidupan yang penuh stres mengalami peningkatan pada saat seseorang berstatus sebagai pelajar dan Survei nasional (China Youth Social Service Center) yang dilakukan oleh Lin & Chen; Lu; (Sun, dkk., 2011) pada tahun 2008 menghasilkan bahwa kebanyakan

anak-anak dan remaja (66,7%) menganggap tekanan akademik sebagai stres terbesar dalam kehidupan mereka.

Kondisi stres yang dialami peserta didik harus segera ditangani oleh pihak sekolah terutama guru bimbingan dan konseling (BK) atau konselor. Penanganan yang sudah ada selama ini belum mampu menjadi jalan keluar yang dapat menurunkan tingkat stres akademik. Sehingga diperlukan metode lain dalam menangani permasalahan peserta didik di SMK Al-Wafa agar dapat mengelola stimulus yang datang, merespon dengan pikiran positif dan berperilaku yang lebih sesuai.

Salah satu cara untuk menangani stres akademik yang dialami peserta didik adalah menggunakan konseling kognitif-perilaku karena stres akademik merupakan hasil persepsi atau penilaian peserta didik yang berhubungan dengan tugas-tugas akademiknya, untuk itu diperlukan suatu pendekatan yang dapat membantu peserta didik mengenal bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian dalam hidup mereka. Dalam hal ini, konseling kognitif-perilaku digunakan untuk mengoreksi *self-beliefs* yang salah atau menyimpang dan mengakibatkan cara berpikir yang tidak rasional, gangguan-gangguan psikologis yang muncul dapat diatasi dengan cara berpikir rasional, dan membantu konseli mengatasi permasalahan yang mengganggu keberfungsian secara sosial dan individualnya.

Fokus stres akademik dan konseling kognitif-perilaku mempunyai kesamaan yaitu pada persepsi, meskipun dalam konseling kognitif-perilaku mempunyai tambahan pemfokusan yaitu pada kepercayaan dan pikiran. Sehingga dengan konseling kognitif-perilaku, individu akan terlibat dalam latihan untuk dirinya dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang dapat mengacu pada *self regulation*. Bandura, Kamfer dan Philips, Cautela & Baron, dan Ellis, menekankan peranan dari persepsi, pikiran dan keyakinan, yang semuanya bersifat kognitif dianggap sebagai komponen yang sangat menentukan dalam rangkaian Stimulus-Respon (S-R). Manusia dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah tanggapan kognitifnya dan menentukan sendiri *reinforcement* yang akan diberikan kepada dirinya sendiri.

Teknik konseling kognitif-perilaku berupa restrukturisasi kognitif dirasakan efektif untuk mengatasi stres akademik karena berhubungan dengan bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang kejadian di dalam hidup kita karena menurut Dobson (2010) konseling kognitif-perilaku mendasari aktivitas kognitif yang dapat mempengaruhi perilaku individu, aktivitas kognitif dapat dipantau dan dapat diubah, perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius. Perasaan yang tidak nyaman/negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh sebab itu, dalam konseling kognitif-perilaku, pikiran dan perilaku yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

Tahapan dalam konseling kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif yang mengacu pada pendapatnya Dobson (2012) yaitu: (1). tahap identifikasi pikiran-pikiran negatif (konselor membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dimilikinya dan mengemukakannya secara langsung serta didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan refleksi diri terhadap pengalaman yang sudah dilaluinya); (2). tahap memonitor pikiran-pikiran negatif (konselor mendorong konseli untuk menemukan hubungan pikiran negatif dan pengalaman emosional dengan cara mengumpulkan dan merekam pikiran serta respon perasaan dan tindakan yang dilakukan oleh konseli dalam suatu situasi); (3). tahap intervensi pikiran-pikiran negatif (konselor yang sudah mendapatkan informasi mengenai pikiran negatif konseli (*thought record*) mengajukan pertanyaan sokratik untuk menguji cara berpikir negatif konselinya, memodifikasi menjadi pikiran yang lebih positif dan konstruktif).

### **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Rumusan masalah penelitiannya adalah “apakah konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kab. Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?” yang diuraikan ke dalam sub-sub pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kab. Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
- 2) Apakah konseling kognitif-perilaku efektif untuk mereduksi seluruh gejala stres akademik pada peserta didik kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kab. Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
- 3) Bagaimana gambaran dinamika perubahan perilakunya setelah diberikan intervensi konseling kognitif-perilaku?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang efektivitas konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi stres akademik terhadap peserta didik kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kab. Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Secara Teoritis**

- 1) Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang bimbingan dan konseling tentang efektivitas konseling kognitif-perilaku dalam mereduksi berbagai permasalahan yang dihadapi peserta didik seperti stres akademik.
- 2) Sebagai sumber informasi dan referensi tentang penanganan peserta didik yang mengalami stres akademik.

##### **1.5.2 Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah terutama guru bimbingan dan konseling dalam memahami konsep dan cara penanganan peserta didik yang mengalami stres secara akademik.

#### **1.6 Sistematika Penulisan**

Penelitian ini dibuat dalam bentuk tesis dengan sistematika sesuai pedoman penulisan karya ilmiah yang berlaku di kampus Universitas Pendidikan Indonesia

(UPI). Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

- 1) **BAB I: PENDAHULUAN.** Bab ini berisi tentang latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- 2) **BAB II: KAJIAN PUSTAKA.** Bab ini berisi tentang konsep-konsep yang digunakan sebagai landasan teori atau referensi dalam melakukan penelitian tentang stres akademik, strategi, dan teknik penanganan stres akademik yaitu melalui konseling kognitif-perilaku, hasil penelitian terdahulu, kerangka pemikiran, asumsi penelitian, dan hipotesis penelitian.
- 3) **BAB III: METODE PENELITIAN.** Bab ini berisi tentang subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional untuk setiap variabel, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis data.
- 4) **BAB IV: TEMUAN DAN PEMBAHASAN.** Bab ini berisi tentang hasil penelitian yang kemudian di analisis dalam bentuk pembahasan.
- 5) **BAB V: SIMPULAN DAN REKOMENDASI.** Bab ini berisi tentang penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian, serta implikasi dan rekomendasi dari peneliti kepada beberapa pihak terkait terutama kepada peneliti selanjutnya yang berminat dalam ranah bimbingan dan konseling.