

ABSTRAK

ERNA HERNAWATI (2016), “Efektivitas Strategi Pembelajaran *Bounce Back* (BB) dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa” (Penelitian Kuasi Eksperimen di MTs. Al-Furqon Limbangan)

Penelitian ini didasari oleh penelitian dari teori Helen Mc Grath dan Toni Noble mengenai strategi pembelajaran *Bounce Back*. Strategi pembelajaran *Bounce Back* merupakan inovasi baru dalam dunia pendidikan, khususnya yang terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru di kelas dalam upaya mereduksi stres akademik pada siswa, sehingga siswa menjadi pribadi yang lebih kuat dan unggul, yang tidak mudah menyerah pada kondisi yang kurang menyenangkan. Kondisi sekolah tidak dipungkiri dapat menyebabkan stres pada siswa khususnya pada siswa remaja yang identik dengan *stress and strom*. Stres yang terjadi akibat adanya tuntutan atau beban sekolah tersebut disebut dengan stres akademik. Stres akademik apabila tidak segera ditangani dengan benar akan berdampak buruk terhadap kejiwaan siswa bahkan mengarah pada depresi dan kematian.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menghasilkan rumusan strategi pembelajaran *Bounce Back* yang efektif untuk mereduksi tingkat stres akademik pada siswa. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (a) Gambaran umum tingkat stres akademik siswa MTs. Al-Furqon. (b) Rumusan strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa. (c) Efektivitas strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi tingkat stres akademik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan desain *nonequivalent (pretest dan posttest)*. Penelitian ini menghasilkan temuan sebagai berikut: (a) Gambaran stres akademik siswa MTs. Al-Furqon termasuk dalam kategori tinggi, hal ini terlihat dari prestasi akademiknya yang menurun dan perilaku yang ditunjukkannya sehari-hari. (b) Rumusan strategi pembelajaran *Bounce Back* dapat digunakan dalam penelitian untuk mereduksi stres akademik siswa. (c) Rumusan strategi pembelajaran *Bounce Back* efektif dalam mereduksi stres akademik siswa baik aspek fisik, perilaku, pikiran dan emosi.

Hasil penelitian ini direkomendasikan bagi guru sebagai rujukan dalam melaksanakan proses pembelajaran agar siswa terhindar dari masalah stres akademik, yang dapat diaplikasikan melalui strategi pembelajaran di kelas yang sesuai dengan kondisi objektif dan karakteristik siswa serta dapat memperkaya pengetahuan guru mengenai strategi maupun metode pembelajaran. Bagi sekolah, penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam membuat kebijakan ataupun peraturan sekolah yang lebih mengutamakan kepentingan siswa. Bagi peneliti selanjutnya dapat diteliti lebih jauh mengenai pengaruh *Bounce Back* bagi kepribadian siswa ataupun pengaruh *Bounce Back* terhadap kemampuan mengajar guru.

Kata kunci: Strategi Pembelajaran, *Bounce Back*, Stres Akademik