

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Stres merupakan bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental dari tekanan-tekanan dalam kehidupan dan bagaimana orang merasakannya, mempercayainya, menanggapi dan menanggulangnya Colbert, (2006). Sedangkan definisi stres berdasarkan kamus Webster yaitu faktor yang bersifat jasmaniah, kimiawi, atau emosional yang menyebabkan ketegangan tubuh atau mental. Berdasarkan pengertian tersebut, stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang dapat mengganggu fisik maupun psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam maupun luar diri seseorang yang dapat berpengaruh terhadap kinerja dan produktivitas seseorang.

Stres bukan hanya milik orang dewasa, anak-anak dan remaja juga dapat mengalami stres. Menurut catatan lembaga konseling Personal Growth, empat dari lima anak usia 2-15 tahun juga dapat mengalami stres. Psikolog dan direktur Personal Growth Dra Ratih Ibrahim, MM menyebutkan anak usia 2-15 yang mengalami stress 40 % adalah balita dan 60% adalah anak usia sekolah. Stres berat terjadi pada anak SD hingga SMA (Kompas, 20 Maret 2012). Selain itu, kak Seto menambahkan bahwa kegiatan belajar mengajar yang seharusnya memacu kreativitas para siswa, justru menjadi stressor yang berdampak buruk terhadap kejiwaan anak karena banyaknya tuntutan pelajaran, les-les tambahan, tugas dan pekerjaan rumah yang dibebankan kepada anak, apabila anak dipaksa belajar terlalu keras, anak-anak bisa stres dan berdampak pada kehidupannya dimasa depan (Daisy, 2007).

Menurut Arist Merdeka Sirait selaku Ketua Komisi Perlindungan Anak mendapat rata-rata 200 laporan khusus per bulan sepanjang tahun 2011, hal ini meningkat 98 persen dari tahun 2010 (Kompas, 20 Maret 2012). Laporan ini mengindikasikan adanya peningkatan gangguan stres pada anak di Indonesia.

Erna Hernawati, 2016

EFEKTIVITAS STRATEGI PEMBELAJARAN BOUNCE BACK (BB) DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA

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

Bahkan sudah tercatat sebanyak lima anak di bawah 10 tahun berusaha melakukan percobaan bunuh diri akibat stress dan dua diantaranya telah meninggal (Psikologi Zone, 22 maret 2012). Kondisi tersebut jika dibiarkan berlarut-larut akan berdampak negatif dalam pembentukan karakter siswa, bahkan bisa lebih fatal jika tidak secepatnya ditangani karena pengalaman hidup siswa yang masih sedikit dibandingkan usia dewasa, sehingga mereka kesulitan untuk mencari solusi ketika menghadapi masalah dan dapat mengarah pada depresi dan kematian (Aryani, 2011).

Kondisi sekolah tidak dipungkiri menjadi salah satu penyebab siswa mengalami stres. Kondisi di sekolah tersebut berupa, beban kurikulum yang terlalu banyak, orientasi sekolah yang berfokus kepada nilai, cemas menghadapi ujian nasional, cara mengajar guru yang tidak menarik, pemberian *punishment* yang tidak mendidik, mata pelajaran tertentu yang menjadi momok bagi siswa, kurangnya fasilitas yang mendukung bakat dan minat siswa, dan lingkungan sosialnya yang dapat menjadi pemicu munculnya stres (Aryani, 2012).

Berdasarkan fakta di atas, menunjukkan bahwa stres yang banyak dialami oleh anak-anak dan remaja adalah stres akademik yaitu stres yang dikibatkan oleh tuntutan-tuntutan atau beban-beban sekolah. Gupta & Khan (dalam Kadapatti, 2012) mendefinisikan stres akademik sebagai penderitaan mental terhadap beberapa faktor frustrasi terkait dengan kegagalan akademik, ketakutan kegagalan tersebut atau bahkan kesadaran tentang kemungkinan kegagalan tersebut. Sementara itu menurut Desmita (2012) Stres akademik merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh siswa karena adanya tuntutan akademik, yang seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Ifdil (2013) menyatakan bahwa stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya yang sering kali tidak

sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Hal ini sejalan dengan penelitian Elias (2012), penelitian ini dilakukan pada 376 siswa di Malaysia membuktikan bahwa sebagian besar sumber stress anak-anak dan remaja berasal dari masalah akademik, terlebih pada siswa tingkat pertama.

Olejnik dan Holschuh (Dalam Desmita, 2012) memaparkan beberapa sumber stres yang dialami siswa umumnya antara lain ujian, menulis, kecemasan berbicara di depan umum, prokratinasi dan standar akademik yang tinggi. Menurut Irzal (dalam Widyastuti dan Purwanto, 2009) seorang anak yang stres dapat diidentifikasi dari tingkah lakunya dan prestasi akademiknya.

Berdasarkan hasil studi lapangan, di salah satu sekolah menengah pertama, ditemukan indikasi gejala-gejala stres akademik pada siswa. Hasil studi lapangan ini diperoleh melalui wawancara terhadap guru dan siswa. Untuk mengetahui kondisi pembelajaran dilakukan wawancara terhadap 5 orang guru yakni guru Sejarah Kebudayaan Islam, guru Bahasa Indonesia, guru Bahasa Inggris, guru IPA, dan guru Quran Hadist menghasilkan bahwa masalah yang sering dihadapi dalam proses pembelajaran adalah sering ditemukan siswa tidak semangat belajar, tidak nyaman berada dikelas, sulit konsentrasi, ketika berada dikelas, tidak memperhatikan pelajaran, siswa sering bolos, kurang aktif dalam pembelajaran, dan siswa kurang memiliki keberanian ataupun percaya diri. Upaya yang guru lakukan selama ini untuk mengatasi hal tersebut hanya dengan memotivasi dan mencoba sharing serta membaur dengan siswa, akan tetapi upaya ini dirasa kurang efektif dan hanya bersifat sementara.

Hal ini diperkuat dengan studi dokumentasi dan pemaparan dari guru BK yang menyatakan bahwa motivasi belajar siswa dari tahun ke tahun mengalami kemunduran, sehingga sering ditemui masalah siswa tidak nyaman berada dikelas, sering membolos ketika jam pelajaran, tidak semangat belajar, merasa bosan dan jenuh dikelas, sulit berkonsentrasi, tidak peduli dengan guru ataupun dengan materi pelajaran, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, banyak siswa yang tidak melanjutkan sekolah, bahkan bisa nampak dalam perilaku menyimpang seperti banyaknya siswa yang merokok dan minum alkohol.

Erna Hernawati, 2016

EFEKTIVITAS STRATEGI PEMBELAJARAN BOUNCE BACK (BB) DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA

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

Berdasarkan wawancara terhadap beberapa orang siswa menyatakan bahwa faktor yang sering membuat mereka stres berasal dari faktor sekolah seperti sikap guru, pembelajaran yang membosankan, beban tugas yang banyak, penyampaian gurunya yang tidak menarik, peraturan sekolah, pelajaran tertentu yang membuat takut, serta diabaikan oleh teman. Faktor-faktor tersebut seringkali membuat siswa menjadi tidak nyaman ketika berada di sekolah. Ketika di kelas siswa sering pergi ke kamar mandi, tidur di kelas atau ngobrol dengan teman ketika guru sedang menerangkan, sering berkelahi dan bertengkar dengan teman ketika merasa diabaikan atau merasa dibenci oleh teman, sikap guru yang galak, suka marah-marah dan suka menghukum sehingga membuat siswa takut ketika belajar, mata pelajaran dan tugas yang banyak membuat mereka stres, beberapa orang siswa mengaku sering merokok atau minum minuman keras sebagai pelarian.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Angolla dan Ongori (2009) yang menyatakan bahwa gejala stres akademik itu ditandai dengan kekurangan energi, perasaan depresi, sulit berkonsentrasi, gelisah, tegang dan cemas. Stres akademik dapat bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi mengajar, menghadapi ulangan/ujian ataupun diskusi, yang mana kegiatan-kegiatan tersebut terintegrasi dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru di kelas (Aryani, 2012).

Menghadapi persoalan di atas diperlukan solusi efektif untuk membantu siswa agar terhindar dari stres akademik, sehingga dapat menjadi generasi yang unggul. Salah satunya yaitu melalui pembaharuan dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru, yang mana dalam pembelajaran tersebut harus menciptakan lingkungan yang menyenangkan bagi siswa, bukan menjadi sumber stres bagi siswa. Siswa dapat merasa stres ketika merasa tertekan, takut, merasa dibebani, jenuh, bosan, merasa tidak diperhatikan guru dan diabaikan teman ketika berada di sekolah.

Berdasarkan fakta di lapangan sebagian besar guru di Indonesia masih menggunakan strategi pembelajaran yang menekankan pada proses penyampaian materi secara verbal (Wina Sanjaya, 2010:179). Pada strategi ini peserta didik

terbiasa menerima materi atau menghafal daripada mencari pengetahuan melalui pengalaman dan lebih menekankan peserta didik pada aspek kognitif yang berfokus pada nilai. Penyampaian materi secara verbal dirasa kurang variatif dan efisien karena hanya menitikberatkan pada guru, sehingga guru lebih dominan dalam menyampaikan materi pembelajaran dan sangat kurang melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran.

Strategi pembelajaran yang kurang variatif dan efisien, menyebabkan kurang optimalnya proses pembelajaran. Selain itu, penggunaan strategi pembelajaran yang salah dapat mengurangi minat peserta didik dalam belajar dan meningkatkan kejenuhan pada peserta didik, pengajar yang membosankan juga dapat menyebabkan stres pada peserta didik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Schafer (Rafidah et al,2009) yang menyatakan bahwa hal-hal yang menyebabkan siswa stres yang bersumber dari masalah akademik seperti tekanan dalam belajar, waktu pembelajaran, membuat tugas, ujian serta pengajar yang membosankan. Oleh karena itu dalam proses pembelajaran diperlukan strategi pembelajaran yang tepat bagi guru yang dapat memberikan pembekalan (imunisasi) terhadap hal-hal yang menjadi *stressor* bagi siswa serta ditanamkan pernyataan-pernyataan positif yang dapat membantu atau mendorong siswa untuk dapat bangkit kembali ataupun lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.

Dalam mengatasi stres akademik pada siswa, dapat digunakan sebuah strategi pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada aspek kognitif siswa tetapi juga dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan dalam diri siswa seperti optimis, berani, interaksi sosial, dan pengelolaan emosi sehingga siswa mampu mengatasi sendiri dan dapat mengarahkan siswa pada pencapaian yang positif.

Salah satunya dengan strategi pembelajaran *Bounce Back* yang diterapkan dalam kegiatan pembelajaran di kelas. *Bounce Back* memadukan beberapa metode pembelajaran seperti *cooperative learning*, diskusi dan juga permainan untuk mengembangkan hubungan sosial siswa dan mengurangi

kejujutan dan stres pada siswa. *Bounce Back* juga menanamkan pernyataan-pernyataan positif pada siswa melalui pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan dalam diri siswa seperti optimis, berani, interaksi sosial, dan pengelolaan emosi sehingga siswa mampu mengatasi sendiri stres yang dialaminya.

Strategi pembelajaran *Bounce Back*, mengubah persepsi siswa terhadap sumber stres sehingga siswa dapat mereduksi stres akademiknya secara mandiri dan tampil sebagai pribadi yang kuat dan memiliki karakter yang positif. Pemilihan strategi *Bounce back*, karena sesuatu yang terjadi dalam kehidupan harus dihadapi, apabila berhasil menghadapinya, hal ini dapat menjadi nilai tambah sehingga kualitas hidup akan meningkat. Terkadang memang perlu mendapat “tamparan keras” untuk dapat berubah. Hal ini hampir mirip dengan permainan “*Bounce Back*” dimana semakin keras benturannya, maka efek pantulannya juga semakin tinggi dan kencang.

Kaitan stres dengan *Bounce Back* adalah bahwa siswa perlu mengetahui bahwa stres atau tekanan yang dialaminya merupakan bagian dari kehidupan dan tidak semua tekanan itu buruk. Sehingga siswa perlu memiliki kemampuan untuk dapat mencegah dan bangkit kembali dari tekanan atau keterpurukan sehingga stres tersebut dapat mengarahkannya pada pencapaian yang positif (Ginsburg dan Jiblow, 2006:16).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Hellen McGrath yang berjudul *Bounce Back!: A Pilot Study* pada tahun 2000, membuktikan bahwa penerapan *Bounce Back!* efektif dan cocok digunakan dalam mengatasi hal-hal negatif yang dapat terjadi pada siswa dalam kehidupannya, selain itu *Bounce Back* juga dapat meningkatkan kemampuan guru dalam mengajar. *Bounce Back* menekankan pada penanaman nilai-nilai positif pada siswa sehingga apabila mengalami kesulitan atau tantangan tidak pernah membuatnya terjatuh dalam kubangan keputusasaan, paling tidak mampu memandang kesulitan dan tekanan hidup secara positif.

Melihat banyaknya kasus yang terjadi pada siswa yang berhubungan dengan masalah stres akademik, maka disinilah perlu dilakukan penelitian untuk mengatasi masalah tersebut serta dicarikan solusinya karena masalah ini harus segera ditangani dengan baik. Salah satunya upaya mengurangi tingkat stres akademik siswa yaitu melalui strategi pembelajaran *Bounce Back* karena akan membantu siswa mengatasi stres akademik supaya sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan beban sekolah.

Penelitian ini dirasa penting, khususnya bagi siswa untuk dapat menanggulangi tekanan terhadap tuntutan akademik. Karena penelitian mengenai strategi dalam mereduksi stres akademik dalam kegiatan pembelajaran masih terbatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa. Melihat banyaknya kasus stres akademik pada anak-anak dan remaja, maka penelitian ini akan dilakukan pada peserta didik sekolah menengah tingkat pertama yang termasuk fase remaja awal yang berjudul efektivitas strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa (Kuasi Eksperimen di MTs. Al-Furqon).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, masalah pokok dalam penelitian ini yaitu “Seperti apa penerapan strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa ?

Pokok permasalahan tersebut dijabarkan kedalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seperti apa gambaran umum stres akademik pada siswa MTs.Al-Furqon Limbangan?
2. Seperti apa rumusan strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stres akademik siswa?
3. Apakah strategi pembelajaran *Bounce Back* efektif dalam mereduksi stres akademik pada siswa?

Erna Hernawati, 2016

EFEKTIVITAS STRATEGI PEMBELAJARAN BOUNCE BACK (BB) DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA

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

C. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini menghasilkan rumusan mengenai strategi pembelajaran *Bounce Back* yang efektif untuk mereduksi stres akademik pada siswa. Secara khusus penelitian ini ditujukan untuk menemukan:

1. Gambaran umum stres akademik pada siswa MTs. Al-Furqon.
2. Rumusan strategi pembelajaran *Bounce Back* untuk mereduksi stres akademik siswa.
3. Efektivitas penerapan strategi pembelajaran *Bounce Back* dalam mereduksi stress akademik pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dua manfaat, yaitu secara teoritis dan praktis. Secara *teoritis*, hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan khazanah teori stres akademik dan melengkapi berbagai strategi pembelajaran untuk mengatasi stres akademik siswa. Sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap perkembangan keilmuan terutama dalam bidang psikologi pendidikan.

Secara *praktis*, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru sebagai rujukan dalam melaksanakan proses pembelajaran agar siswa terhindar dari masalah stres akademik, yang dapat diaplikasikan melalui strategi pembelajaran dikelas yang sesuai dengan kondisi objektif dan karakteristik siswa. Bagi sekolah penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam membuat kebijakan atau peraturan sekolah yang lebih mengedepankan kepentingan siswa. Sehingga guru dan sekolah dapat bekerja sama dengan baik dalam mereduksi masalah stres akademik siswa.

Erna Hernawati, 2016

***EFEKTIVITAS STRATEGI PEMBELAJARAN BOUNCE BACK (BB) DALAM MEREDUKSI STRES
AKADEMIK SISWA***

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