

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I mendeskripsikan pendahuluan, dikemukakan tentang latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan

1.1 Latar Belakang Penelitian

Stres merupakan suatu kondisi yang tidak dapat dihindarkan manusia secara umum. Stres merupakan dibentuk dari Bahasa Latin yaitu: *stringere*, yang menggambarkan kesukaran dan kesusahan (Cartwright & Cooper dalam Hunt, dkk, 2012: 44). Levi (dalam Hunt, dkk, 2012: 44) mengatakan istilah stres merupakan batasan yang merusak bentuk tubuh. Stres merupakan kondisi fisik, emosi atau mental dalam keadaan tegang yang dapat menjadi ancaman. Stres merupakan reaksi individu pada saat mengalami tekanan. Stres menjadi sebuah fenomena umum yang terjadi pada kehidupan sehari-hari, yang memang memberikan dampak positif juga dampak negatif yang berpengaruh pada perilaku manusia. Perasaan pada saat mengalami stres adalah tidak pernah merasa menyenangkan tapi sedikit dari stres yang mampu membuat individu menjadi seseorang yang produktif atau mencapai sebuah kesuksesan (Gmelch dalam Bisai & Chaudary, 2017: 1).

Stres akademik tidak seharusnya terjadi saat peserta didik memasuki bangku perkuliahan. Peserta didik umumnya mengalami gangguan seperti kegugupan, kepanikan, *burnout* dan depresi. Situasinya tidak sama pada setiap orang dan semua yang tidak mengalami perasaan yang sama atau pemikiran-pemikiran yang suram pada saat peserta didik berada dibawah tekanan. Pada masa-masa seperti ini, remaja harus berhadapan atau berurusan dengan perubahan fisik dan perubahan *socio-emotional*. Para remaja harus memenuhi ekspektasi orang tuanya, membangun karir peserta didik dan menyelesaikan sekolah, yang berarti peserta didik bisa saja gagal dan memiliki pengaruh negatif terhadap dirinya.

Fenomena stres akademik yang terjadi di Indonesia terdapat di kota-kota besar. Fenomena stres akademik yang terjadi di Indonesia salah satunya dari

MAN 3 Yogyakarta. Pada sekolah MAN 3 Yogyakarta jumlah jam pelajaran perminggu bagi peserta didik sekitar 51 jam juga terdapat mata pelajaran agama yang cukup padat selain mata pelajaran umum (Utami, 2015: 7). Selain itu, berdasarkan hasil DCM pada bidang belajar memperoleh hasil sebanyak 52% merasa pelajaran terlalu berat, 57% sedih pada saat mendapatkan tugas yang berat, 58% lelah dengan waktu belajar yang lamadan 68% cepat bosan juga malas dengan pelajaran sekolah (Utami, 2015: 7-8). Penelitian yang dilakukan Noviani (2013) di Yogyakarta, faktor-faktor penyebab stres akademik pada peserta didik adalah kondisi fisik, kondisi psikologis, keluarga, sistem pendidikan dan pandangan masyarakat. Penelitian yang dilakukan Purwati (2012) pada 104 mahapeserta didik keperawatan teridentifikasi memiliki tingkat stres akademik yang sedang sebanyak 43%. Berdasarkan wawancara terhadap tujuh mahapeserta didik keperawatan, lima diantaranya sering mengalami sakit kepala, perubahan nafsu makan, sulit tidur dan terkadang sampai menangis saat menanggapi sesuatu yang di luar kemampuannya (Purwati, 2012: 4). Penelitian lainnya yang dilakukan Helmi dan Komari (dalam Khasanah, 2015) peserta didik yang mengalami stres akademik mengkonsumsi rokok untuk mengatasi dan mengurangi masalah.

Peserta didik yang melanjutkan pendidikan lebih tinggi mengalami kehidupan yang lebih tertekan dan menuntut, khususnya dengan adanya penekanan dari luar dan ekspektasi diri yang memaksa (Hammer, dkk; Misra & McKean; dalam Kariv & Heiman, 2005: 93). Beberapa penelitian tentang stres akademik mengatakan penyebab utama stres yang telah mengakar menjadi permasalahan yang berkaitan dengan beban yang terlalu berat dan waktu yang tidak pernah cukup (Macan, dkk dalam Kariv & Heiman, 2005: 93). Peserta didik yang tidak bekerja melaporkan reaksi emosional dan kognitif terhadap stres akademik dan peneliti berasumsi bahwa reaksi emosional dan kognitif meningkatkan dalam intensitas dan frekuensi yang lebih banyak pada peserta didik yang bekerja selama peserta didik sekolah. Sejak tingginya angka stres akademik pada peserta didik akan berdampak pada pertumbuhan dan perubahan dalam strategi mengatasi stres.

Khoerunnisa Fauziyyah, 2019

LAYANAN HIPOTETIK KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ketimpangan yang terjadi pada peserta didik di sekolah karena peserta didik memiliki espektasi, tujuan dan nilai-nilai kehidupan yang berbeda. Ekspektasi, tujuan dan nilai-nilai kehidupan yang berbeda hanya memungkinkan dituntaskan saat peserta didik memadukannya dengan sekolah (Shah & Shah, 2015: 11). Stres akademik terjadi disebabkan persepsi peserta didik memerlukan pengetahuan dasar yang luas dan persepsi ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Carveth, dkk dalam Mirsa & Castillo, 2004: 133). Pada saat peserta didik akan menghadapi sebuah ujian, peserta didik mengumpulkan materi-materi pelajaran dengan begitu lengkap dan menghargai adanya kompetisi dalam konten yang besar namun waktu yang dibutuhkan untuk belajar tidak cukup (Abouserie; Kohn & Frazer dalam Mirsa & Castillo, 2004: 133). Reaksi terhadap penyebab stres merujuk pada keadaan yang timbul secara fisik dan psikologis yang biasanya dihasilkan dari persepsi stres (Thoits dalam Mirsa & Castillo, 2004: 133).

Stres akademik yang dialami peserta didik juga disebabkan oleh latar belakang keluarga. Keluarga dapat menjadi penyebab utama peserta didik mengalami stres akademik. Seperti dalam penelitian Ang & Huan (2006: 523) menyatakan keluarga Asia lebih kuat dalam menekankan kesuksesan dalam pendidikan juga mempertimbangkan keutamaan sekolah dan tuntutan kerja yang tinggi serta ekspektasi pencapaian pendidikan yang terbaik. Keluarga-keluarga di Asia akan condong untuk lebih mendorong anggota keluarganya dalam urusan pendidikan agar mencapai kesuksesan yang terbaik. Sebuah keluarga pasti menginginkan anggota keluarganya mendapatkan institusi terbaik yang ada di daerahnya yang akan memberikan stimulus kepada anggota keluarganya untuk mendapatkan institusi yang terbaik. Persaingan yang tinggi dan tekanan yang terus-menerus akan menimbulkan stres akademik terhadap peserta didik.

Stres akademik terjadi pada saat peserta didik mengalami sesuatu yang bersifat tuntutan (*demand*) dengan keadaan yang melebihi kemampuannya untuk mengelola. Dengan adanya beban, tekanan, ketegangan dan kerja keras dalam melakukan sebuah pekerjaan akan menimbulkan stres akademik terhadap peserta didik. Adanya ambiguitas peran, konflik perandan kemampuan untuk bertanggung jawab terhadap sesuatu berkontribusi untuk terjadinya stres akademik. Ambiguitas

peran terjadi pada saat peserta didik tidak memiliki gambaran yang jelas akan dirinya pada saat ingin melanjutkan pendidikan atau pada saat bekerja. Selain itu, ekspektasi yang tinggi dari orang lain termasuk keluarga, gurudan teman-teman peserta didik.

Stres akademik juga memiliki dampak yang signifikan terhadap peserta didik. Dampak stres dapat terlihat dari penurunan kualitas diri yang berdampak pada kesehatan psikologis. Peserta didik yang mengalami dampak akademik yang negatif, emosi yang negatif, akan berujung pada kesehatan yang buruk. Hal itu terjadi pada mahasiswa didik di Cina, dampak stres yang dirasakan akan berdampak cukup besar pada kesejahteraan psikologis mahasiswa didik. Berdasarkan sebuah penelitian di Ghana, peserta didik yang mengalami stres akademik akan mengalami depresi dan kecemasan yang cukup tinggi. Selain itu, hal yang lebih membahayakan adanya indikasi untuk berpikiran bunuh diri dan melakukan bunuh diri. Namun, stres akademik tidak hanya berdampak pada bidang kesehatan. Stres akademik juga berdampak pada kegagalan akademik yang berujung pada dikeluarkannya peserta didik dari sekolah (*drop out*). Stres akademik juga berdampak pada penyakit psikologis, penyalahgunaan narkoba, perilaku kejahatan dan berperilaku jahat terhadap anak-anak.

Berdasarkan sebuah penelitian, kebanyakan upaya atau *coping stress* yang dilakukan peserta didik pada umumnya adalah beralih pada minuman keras seperti alkohol. *Coping* dilakukan agar mengurangi stres akademik yang dirasakan peserta didik. Aktivitas yang dilakukan dikaitkan dengan masalah akademik yang akan beresiko dan akan mengurangi rasa menyayangi diri sendiri. Salah satu upaya yang cukup efektif dalam mengatasi stres akademik adalah dengan menyediakan layanan kesehatan psikologis bagi peserta didik karena hal itu merupakan kontribusi penting bagi pendidikan sosial dan berbagai profesi.

1.2 Identifikasi Masalah

Fenomena stres akademik juga dialami oleh peserta didik SMK Negeri 5 Bandung. SMK Negeri 5 Bandung merupakan Sekolah Menengah Kejuruan yang berfokus pada *skill* peserta didik yang siap untuk terjun dalam bidang pekerjaan.

Khoerunnisa Fauziyyah, 2019

LAYANAN HIPOTETIK KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Mata pelajaran umum dan mata pelajaran kejuruan yang lebih dominan membuat waktu jam pelajaran kejuruan menjadi lebih banyak. Pada sekolah SMK Negeri 5 Bandung jumlah jam pelajaran perminggu bagi peserta didik sekitar 50 jam, padahal untuk sekolah menengah atas pada umumnya hanya memerlukan maksimal 46 jam/ minggu. Tidak hanya itu, aktivitas di rumah seringkali melakukan begadang untuk mata pelajaran kejuruan yang cukup banyak. Peserta didik SMK Negeri 5 Bandung berpotensi mengalami stres akademik, karena terdapat pemadatan jumlah waktu pembelajaran dan memiliki jumlah mata pelajaran kejuruan yang lebih padat dibandingkan mata pelajaran umum. Akibatnya peserta didik akan memiliki kondisi fisik seperti kelelahan dalam menghadapi tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres akademik. Fenomena-fenomena yang terungkap dalam penelitian terdahulu, tampak juga pada peserta didik di SMK Negeri 5 Bandung. Fenomena yang didapatkan di sekolah menunjukkan peserta didik memiliki kondisi fisik yang kurang prima seperti mudah lelah, tidak fokus, karena sering begadang mengerjakan tugas dari sekolah. Selain itu, secara sisi psikologis peserta didik mudah marah, tersinggungan kurang patuh terhadap guru. Peserta didik seringkali kedapatan merokok dan membolos pelajaran.

Semakin individu berpindah dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama dan selanjutnya, beban yang dirasakan akan semakin berubah menjadi lebih berat daripada sebelumnya. Apalagi saat peserta didik menjadi tulang punggung keluarga dan hidup jauh dari keluarganya, peserta didik mungkin mengalami tambahan stres karena jarak yang jauh dan menjadi pengambil peran di dalam keluarganya. Adanya ambiguitas peran, konflik perandan kemampuan untuk bertanggung jawab terhadap sesuatu berkontribusi untuk terjadinya stres akademik. Ambiguitas peran terjadi pada saat peserta didik tidak memiliki gambaran yang jelas akan dirinya pada saat ingin melanjutkan pendidikan atau pada saat bekerja. Stres akademik juga berdampak pada penyakit psikologis, penyalahgunaan narkoba, perilaku kejahatan dan berperilaku jahat terhadap anak-anak. Peserta didik yang mengalami stres akademik akan berada di bawah tekanan sehingga akan menumpuk tugas-tugas, memiliki alasan untuk tidak mengerjakan

Khoerunnisa Fauziyyah, 2019

LAYANAN HIPOTETIK KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tugas, tidak mampu memenuhi waktu pengumpulan tugas dan kesulitan berkomunikasi dengan guru. Pada saat peserta didik diikutsertakan dalam kegiatan-kegiatan sosial bersama sekolah, peserta didik akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan peserta didik lainnya yang tidak mengikuti kegiatan sosial.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana latar belakang keluarga peserta didik yang mengalami stres akademik?
2. *Stressor* akademik apa yang banyak dirasakan peserta didik?
3. Apakah dampak yang dirasakan peserta didik pada saat mengalami stres akademik?
4. Upaya apa yang dilakukan peserta didik pada saat mengalami stres akademik?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara empirik: latar belakang keluarga peserta didik, *stressor* akademik yang banyak dirasakan peserta didik, dampak yang dirasakan peserta didik pada saat mengalami stres akademik dan upaya yang dilakukan peserta didik pada saat mengalami stres akademik.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Secara teoritis manfaat penelitian menambah khasanah keilmuan bimbingan dan konseling mengenai stres akademik peserta didik.
- 1.5.2 Secara praktis manfaat penelitian bagi: (a) guru bimbingan dan konseling, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan keilmuan mengenai penyebab stres akademik peserta didik dan (b) bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai

Khoerunnisa Fauziyyah, 2019

LAYANAN HIPOTETIK KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

umpan balik untuk peneliti selanjutnya mengenai penyebab stres akademik peserta didik.

1.6 Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan dalam skripsi dalam 5 bab, yaitu: (1) Bab I, pendahuluan, pada bagian ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan; (2) Bab II kajian pustaka, pada bab II berisi tentang konsep dasar stres dan konsep stres akademik; (3) Bab III metode penelitian, mencakup pembahasan secara berurutan tentang pendekatan, metode, lokasi dan subjek, definisi operasional tentang variabel, instrumen, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data; (4) Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, mengemukakan hasil penelitian dan pembahasan penelitian; dan (5) Bab V kesimpulan dan rekomendasi, bab V mencakup penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil dan analisis temuan penelitian yang disajikan dalam bentuk kesimpulan dan rekomendasi yang diberikan oleh peneliti kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil penelitian.