

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan masa *storm and stress*, ini merupakan masa yang berisi konflik serta perubahan suasana hati (Payne, 2012). Konflik dan perubahan suasana hati yang dirasakan oleh remaja tersebut dapat menyebabkan depresi (Byrne & Mazanov, 2007; Deardorff & Sandler, 2003; Lazaratou & Soldatos, 2010). Kondisi ini disebabkan karena banyaknya guncangan-guncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya (Santrock, 2003; Hurlock, 1994). Perubahan tersebut terjadi baik dari proses berpikir, gejala emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap suatu hal yang baru. Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja tersebut perlu diperhatikan dengan baik, karena pada masa ini remaja sedang mengalami masa kritis. Masa dimana terjadinya perubahan tekanan baik secara sosial dan akademis yang mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Di masa remaja, prestasi, minat, dan sosial menjadi hal yang penting. Remaja mulai merasakan bahwa kehidupannya saat ini akan menentukan di masa depan.

Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stres. Kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa. Menurut Baldwin (dalam Desmita, 2009), dalam menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah akan dapat menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja *high school*, mengingat pada masa ini remaja pada umumnya mengalami tekanan dari pihak sekolah dan orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit. Lebih lanjut, Rainham (dalam Desmita, 2009), menyatakan bahwa pada masa-masa sekolah merupakan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman yang sangat berharga bagi remaja, tetapi disisi

lain siswa dihadapkan dengan banyaknya tuntutan dan perubahan yang cepat yang pada akhirnya dapat membuat siswa mengalami masa-masa yang penuh dengan stres.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), merupakan remaja yang sedang mengalami perkembangan intelektual. Fancher (2003), menyatakan bahwa presentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ seseorang mencapai 92% sejak usia 13 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan intelektual pada usia remaja berubah secara signifikan yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan tinggi terhadap pendidikan remaja (Payne, 2012).

Prioritas utama bagi siswa di sekolah adalah memperluas hubungan sosialnya, diakui keberadaannya oleh orang lain, serta dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya dengan cara mengaktualisasikan diri. Salah satu contohnya adalah dengan meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik, menata penampilannya, aktif dalam berbagai kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah, dan sebagainya. Siswa yang mampu mengembangkan potensinya secara positif akan menghasilkan prestasi dan penghargaan, sementara siswa yang tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat akan bertentangan dengan keinginan diri (harapan) dengan tuntutan lingkungannya, memicu munculnya konflik baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Salah satu contohnya, siswa yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan akan menunjukkan ketidaksenangannya dengan berperilaku negatif, menjadi orang yang berprestasi rendah, bekerja di bawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Ketidakmampuan remaja dalam menuntaskan masalah internal

dalam dirinya itu akan berpotensi menjadi sumber kegagalan dalam berprestasi (Papalia, dkk., 2008).

Siswa yang memiliki tugas yang cukup berat akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya, disamping dirinya sendiri juga memiliki keinginan dan harapan (Papalia, 2003). Misra dan Mc Kean (2000, hlm. 41), menyatakan bahwa tekanan dan hambatan pada diri siswa banyak dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti: (1) mengambil keputusan; (2) kelanjutan studi; (3) penjurusan; (4) kurikulum di sekolah yang padat; dan (5) ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal. Berbagai tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah akan membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya.

Situasi antara tuntutan dari luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki sering kali membuat siswa tertekan secara psikologis. Tekanan-tekanan itu oleh Lazarus & Folkman (1984), disebut dengan dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat perbedaan antara keinginan dengan kenyataan.

Menurut Selye (Rasmun, 2004, hlm. 270), mendefinisikan stres sebagai reaksi spesifik antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai membebani atau melebihi kapasitas individu dan membahayakan kesejahteraannya. Beck (1995), menyatakan stres adalah dorongan yang muncul dari pikiran bawah sadar yang tiba-tiba muncul karena situasi-situasi yang mempengaruhi ketidaknyamanan pada diri seseorang. Lazarus & Folkman (1984) berpendapat, bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Hal ini dapat diartikan bahwa stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada

penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan terjadi. Jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan-harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam stres.

Beck & Judith (1998), menjelaskan bahwa pikiran-pikiran negatif akan muncul sebagai akibat individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang. Pikiran-pikiran negatif yang menguasai struktur kognitif individu akhirnya mempengaruhi tingkah lakunya. Jadi, stres yang timbul pada diri seseorang adalah akibat penilaian-penilaian subjektif individu terhadap suatu kondisi, situasi, atau peristiwa lebih banyak dikuasai atau dipengaruhi oleh perasaan-perasaan atau pikiran-pikiran negatif. Beck & Judith (1998), juga menjelaskan bahwa stres akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara berpikir serta berperilaku.

Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Carveth (Misra & McKean, 2000), mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Heiman & Kariv (2005), juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: (1) tekanan untuk naik kelas; (2) lama belajar; (3) kecemasan menghadapi ujian; (4) banyaknya tugas yang

harus diselesaikan; (5) mendapat nilai ulangan yang jelek; dan (6) keputusan menentukan jurusan dan karir,

Berdasarkan studi pendahuluan, diperoleh dari hasil analisis Daftar Cek Masalah (DCM) siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung, menunjukkan bahwa aspek penyesuaian terhadap kurikulum berada di posisi 1 (pertama) dengan persentase 23% dari 2 (dua) aspek tertinggi lainnya, yaitu aspek kesehatan dengan persentase 21% dan aspek pribadi dengan presentasi 22%. Hasil analisis dari Daftar Cek Masalah (DCM) pada aspek penyesuaian terhadap kurikulum tersebut, siswa rentan mengalami stres akademik, yang meliputi indikator permasalahan pelajaran di sekolah terlalu berat, sering mendapat kesukaran dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah, tidak suka belajar, dan sukar memahami dan mengikuti pelajaran.

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stressor yang dialaminya. Menurut Yusuf (2011), membagi kedalam empat reaksi yaitu, (1) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelehan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi perilaku ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan; (4) reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Terkait dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik, guru Bimbingan dan Konseling perlu merancang layanan yang tepat untuk menangani permasalahan terkait stres akademik yang dialami oleh siswa. Penanganan dari tenaga pendidik, khususnya guru Bimbingan dan Konseling sangat diperlukan untuk menangani berbagai penyebab terjadinya stres akademik pada siswa. Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik adalah dengan konseling akademik. Konseling akademik menurut Nurihsan

(2009), yaitu upaya membantu konseli mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif akan membantu siswa agar sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan.

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik. Konteks stres sekolah, seperti banyaknya waktu yang dihabiskan siswa untuk mengerjakan pekerjaan rumah (PR), pelajaran sekolah terlalu berat, standar orang tua terlalu tinggi, kurikulum, lingkungan fisik sekolah yang tidak kondusif, cara mengajar guru, dan tekanan yang berlebihan akan menimbulkan stres akademik siswa.

Kondisi stres yang dialami oleh siswa harus segera ditangani oleh pihak sekolah terutama guru Bimbingan dan Konseling. Salah satu cara untuk menangani stres akademik siswa adalah menggunakan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam upaya mengurangi stres akademik siswa.

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik, yaitu *self monitoring*, *self reward*, dan *self contracting* (Cormier & Cormier, 1985, hlm. 519). Meriam & Carafella (Knowless, 2003, hlm. 48), menyatakan bahwa *self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. *Self management* dalam penerapannya, terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan cara mengamati

diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakan), dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungan serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang, identifikasi masalah, dan rumusan masalah, permasalahan diuraikan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan penelitian, sebagai berikut.

1. Seperti apa kondisi stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018?
2. Bagaimana rumusan program konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018?
3. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan menggambarkan secara empirik efektivitas konseling kelompok yang dilakukan untuk mengurangi stres akademik siswa dan intervensi teknik *self management* dalam mengurangi stres akademik siswa. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah mengkaji dan memperoleh gambaran empirik tentang.

1. Gambaran stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018.
2. Rumusan program konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018.

3. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018.

1.4. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran secara umum mengenai efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi stres akademik siswa.

2) Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat yang didapat sebagai berikut.

1) Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah dapat memanfaatkan hasil studi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa, sehingga diharapkan menambah kemampuan teknik konseling dalam melaksanakan konseling kelompok.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang berkaitan dengan stres akademik siswa dan teknik *self management* sebagai teknik untuk mengurangi stres akademik siswa.

1.5. Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis terdiri dari 5 Bab, yaitu: Bab I Pendahuluan; Bab II Kajian Pustaka tentang Teknik *Self Management* Sebagai Salah Satu Teknik untuk Mengurangi Stres Akademik; Bab III Metode Penelitian; Bab IV Hasil dan Pembahasan; serta Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi.

Bab I Pendahuluan. Pada Bab ini diuraikan mengenai inti dan arah penelitian, meliputi 1) latar belakang penelitian; 2) rumusan masalah penelitian; 3) tujuan penelitian; 4) manfaat penelitian; dan 5) struktur organisasi tesis.

Bab II Kajian Pustaka tentang Teknik *Self Management* Sebagai Salah Satu Teknik untuk Mengurangi Stres Akademik, yang diuraikan menjadi beberapa subtopik, yaitu 1) stres akademik; 2) strategi konseling kelompok; dan 3) *self management* sebagai suatu strategi konseling.

Bab III Metode Penelitian yang terdiri dari beberapa subtopik tentang: 1) desain penelitian; 2) lokasi dan subjek penelitian; 3) definisi operasional variabel; 4) pengembangan instrumen penelitian; 5) pengembangan program; 6) prosedur penelitian; dan 7) teknik analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan, menguraikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Pokok bahasan yang dipaparkan pada bab ini adalah hasil penelitian dan pembahasan tentang; 1) profil stres akademik siswa siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018; 2) rumusan program konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa; dan 3) efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018.

Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi. Pada Bab ini kesimpulan disusun secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian, dan rekomendasi yang dirumuskan bagi guru Bimbingan dan Konseling serta penelitian selanjutnya.