

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Salah satu manifestasi dari perkembangan pendidikan adalah terdapatnya ragam program pendidikan, dari mulai program reguler, akselerasi, RSBI (Rintisan Sekolah Berstandar Internasional), dan SBI (Sekolah Berstandar Internasional). Ragam program pendidikan disertai dengan keragaman kurikulum dan tuntutan akademik tersendiri bagi siswa. Program-program reguler, akselerasi, RSBI, dan SBI sudah dimulai dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah, baik sekolah menengah atas maupun sekolah menengah pertama.

Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa berada pada fase perkembangan remaja awal. Hurlock (1980) mengungkapkan sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Pada masa remaja, siswa berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Siswa mungkin menjadi suka menentang atau mungkin menunjukkan (a) kemurungan, (b) marah, (c) sensitif, (d) agresif, (e) ambivalensi, (f) kesulitan konsentrasi, (g) kurang berpartisipasi, (h) meningkat dalam hal melakukan aktivitas beresiko, atau (i) kelelahan. Perilaku-perilaku yang dapat mengarah pada berbagai bentuk dalam adegan sekolah (Stanley, *et. al*, 2006: 40).

Di lingkungan sekolah siswa mengalami perubahan yang signifikan karena mengalami transisi dari jenjang sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, dimana siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak dan menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi. (Fenzel, 1989; Hamburg, 1974; Hendren, 1990; Simmons & Blyth, 1987). Peningkatan stres dalam keluarga, tekanan pribadi, dan keterbatasan keterampilan *coping* membuat beberapa siswa merasa rentan dan tidak mampu beradaptasi. Perilaku-perilaku tersebut merupakan bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah (AAP, 2003).

Goodman & Leroy (Mc Kean & Misra, 2000: 41) mengungkapkan sumber stres siswa dikategorisasikan menjadi: akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu dan kesehatan, dan *self-imposed*. Stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2010: 297). Para siswa mengemukakan mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, ujian, kompetisi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Abouserie, et. al dalam Mc Kean & Misra, 2000: 41).

Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sebagai sumber stres siswa pada adegan sekolah. Beberapa penelitian di Indonesia

menunjukkan terdapatnya masalah stres akademik. Desmita (Desmita, 2010: 289) meneliti stres siswa sekolah unggulan. Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (*agent of challenge*), dan sebagainya, telah menimbulkan stres di kalangan siswa.

Penelitian Gusniati (Desmita, 2010: 290) terhadap siswa pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa di sekolah. Sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah. Senada dengan ungkapan Nugroho (2009: 1) anak-anak program non-reguler cenderung mengalami *academic stress* karena mendapat beban studi yang tidak sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan hasil penyebaran angket gejala stres akademik di kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang, hasilnya kelas RSBI yang berjumlah 43 siswa, hasil penyebaran instrument gejala stres akademik menunjukkan 39 dari 43 siswa atau 90,69% siswa yang termasuk pada stres akademik kategori tinggi. Beberapa siswa mengaku cukup tertekan dengan banyaknya tugas sekolah yang harus mereka kerjakan. Senada dengan penuturan Wakasek Kurikulum, Kelas RSBI memiliki

tuntutan akademik yang lebih banyak dibandingkan dengan kelas reguler. Guru BK sekolah mengungkapkan banyak siswa kelas 7 RSBI yang mengaku stres karena pembelajaran yang menggunakan dua bahasa dengan beban tugas sekolah yang tidak sedikit.

Berdasarkan penjelasan berbagai penelitian (Nurdini, 2009: 6), siswa yang mengalami stres akademik menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas menghadapi ulangan/ujian, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai kompetensi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh kalau ada pelajaran tambahan, takut terhadap pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk/sulit, tidak percaya diri ketika mengisi jawaban soal-soal, dan lelah mengikuti ekstrakurikuler. Stres akademik pada siswa dapat memberi dampak pada siswa antara lain motivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi-materi pelajaran, gagal dalam mencapai standar kelulusan yang ditetapkan, dan lebih jauh berkonsekuensi pada keberhasilan siswa dalam proses pengembangan diri.

Permasalahan stres akademik siswa di sekolah memerlukan sebuah upaya bantuan. Layanan bimbingan dan konseling diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah belajar siswa. Upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi siswa dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan dengan segala tuntutan seperti ulangan harian, uji

kompetensi, tugas harian, pelajaran tambahan, penguasaan materi pelajaran dan lain sebagainya.

Sebagai bagian integral dalam pendidikan, bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dapat menghambat perkembangan. Layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa dalam permasalahan akademik atau belajar adalah bimbingan belajar. Menurut Yusuf (2006: 37) bimbingan akademik adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar atau akademik. Bimbingan belajar diberikan agar siswa dapat menghadapi tuntutan yang datang dari sekolah sehingga siswa dapat melakukan penyesuaian diri secara baik dan optimal di sekolah.

Stres akademik merupakan salah satu masalah belajar yang sudah banyak ditemui di sekolah. Terkait dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik, konselor perlu merancang layanan bimbingan belajar yang tepat. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan akademik yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (ABKIN, 2007: 25).

Stres akademik berhubungan erat dengan pikiran-pikiran siswa. Hasil penelitian Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling oleh Juntika (Nurdini,

2009: 4) di sekolah menengah kejuruan Kota Bandung, aspek stres yang dominan dialami siswa adalah aspek pikiran yaitu sebesar 29, 25%. Penelitian juga dilakukan oleh Marlina (2007) berkenaan dengan gambaran umum stres siswa di SMKN 1 Kota Cimahi yang menunjukkan stres yang dialami siswa termasuk pada kategori sedang dengan proporsi 52,54% dengan aspek pikiran yang mendominasi gejala stres sebanyak 31,58%.

Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa yang mengalami stres akademik. Seringkali hal-hal yang dipikirkan nampak sebagai kondisi yang sebenarnya bagi konseli sehingga siswa tidak dapat menentukan respon yang efektif terhadap kondisi atau stimulus yang ditemui. Dengan kata lain layanan responsif yang tepat bagi permasalahan stres akademik siswa adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Konseling diorientasikan kepada siswa agar dapat mengelola stimulus yang datang, merespon dengan pikiran dan perilaku yang positif. Salah satu teknik konseling yang dianggap efektif untuk mengatasi stres akademik adalah teknik restrukturisasi kognitif dari Konseling Kognitif Perilaku (KKP).

KKP merupakan gabungan dari konseling kognitif dan konseling perilaku. Menurut Matson & Ollendick KKP menitikberatkan pada pembangunan kembali pikiran negatif yang tersimpan di kognitif individu akibat kejadian yang merugikan. Fokus konseling adalah pada kepercayaan, persepsi, dan pikiran. Terdapat tiga proposisi mendasar pada konseling kognitif perilaku yang dilakukan oleh konselor yaitu (a) *cognitive acitivity affects behavior*; (b) *cognitive activity*

may be monitored and altered; and (c) desired behavior change may be affected through cognitive change (Dobson, 2001: 4).

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dalam Konseling Kognitif Perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu. Dobson & Dobson (2009: 117) menyatakan teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk klien yang mengalami *distress*, distorsi kognitif, dan untuk klien yang memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

Stres akademik merupakan salah satu bentuk *distress* yang diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan-tuntutan akademik di sekolah. Konseling berorientasi pada perubahan kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan siswa dalam menghadapi tuntutan yang datang yang dipersepsi merugikan atau mengancam diri. Postulat dari restrukturisasi kognitif adalah perasaan negatif bersumber dari kekeliruan individu menginterpretasi lingkungan. Perasaan dan perilaku individu ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi lingkungan.

Dengan melihat gejala stres akademik yang muncul dan dialami oleh siswa, maka diperlukan sebuah upaya penanggulangan berupa intervensi konseling. Teknik restrukturisasi kognitif dirancang untuk membantu siswa yang mengalami stres akademik memperbaiki konseptualisasi dan kepercayaan yang tidak fungsional.

B. Rumusan Masalah

Matheny & Carthy (Nurdini, 2009: 9) mengungkapkan stres muncul bergantung pada bagaimana individu menafsirkan atau menilai arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang diri. Menurut pandangan Konseling Kognitif Perilaku, pada prinsipnya situasi stress akademik disebabkan oleh pikiran-pikiran yang salahsuai dalam memandang tuntutan-tuntutan akademik yang dihadapi siswa. Dengan kata lain, stres berkaitan erat dengan aspek kognitif.

Dobson & Dobson (2009: 116) mengungkapkan perubahan kognitif dapat diwujudkan melalui intervensi kognitif yang spesifik. Restrukturisasi merupakan teknik yang efektif digunakan untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa. Fokus dari intervensi adalah modifikasi pikiran-pikiran negatif siswa terhadap tuntutan akademik menjadi pikiran-pikiran yang positif. Melalui intervensi yang diberikan, siswa dipahamkan mengenai keterkaitan antara pikiran, perilaku, dan emosi.

Berdasarkan identifikasi masalah stres akademik dan teknik restrukturisasi kognitif sebagai sebuah upaya penanggulangan, maka rumusan masalah penelitian adalah, “Apakah Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif digunakan untuk menangani stres akademik pada siswa?”

Secara operasional permasalahan dijabarkan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana intensitas stres akademik pada siswa SMP?
2. Bagaimana rancangan intervensi melalui restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik?

3. Bagaimana proses restrukturisasi kognitif terhadap siswa yang mengalami stres akademik?
4. Apakah restrukturisasi kognitif efektif menangani stres akademik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh gambaran empirik efektivitas restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi para praktisi dalam menangani stres akademik siswa.

Secara spesifik, hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan masukan bagi:

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Untuk membantu mengatasi stres akademik siswa melalui implementasi restrukturisasi kognitif.

b. Siswa

Diharapkan dapat mengatasi stres akademik yang dialami dengan pikiran dan sikap yang positif.

c. Peneliti selanjutnya

Untuk memperdalam kajian mengenai stres akademik dari berbagai variabel yang mempengaruhinya selain aspek kognitif, seperti aspek emosi dan perilaku siswa yang mengalami stres akademik.

E. Asumsi

Adapun asumsi yang menjadi titik tolak dari penelitian adalah :

- a. Remaja mengalami perubahan yang signifikan di lingkungan sekolah karena mengalami transisi ke SMP. Siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak dan menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi . (Fenzel, 1989; Hamburg, 1974; Hendren, 1990; Simmons & Blyth, 1987).
- b. Stres akademik terkait dengan pengalaman akademik yang dapat secara negatif mempengaruhi performa akademik siswa, serta kesehatan fisik dan mental siswa (Wan, Chapman, & Biggs, 1992: 608).
- c. Restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi *emotional distress* merupakan akibat dari pikiran-pikiran yang salah suai. (Dobson, 2001: 12)
- d. Restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk konseli yang memiliki masalah *emotional distress*, disfungsi perilaku, mengalami distorsi kognitif, dan yang memperlihatkan resistensi terhadap perubahan perilaku. (Dobson & Dobson, 2009: 117)

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah “Restrukturisasi kognitif efektif dalam menangani stres akademik siswa”

G. Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu metode yang menggunakan analisis statistik untuk mengetahui tingkat reduksi stres akademik setelah diberikan intervensi melalui restrukturisasi kognitif. Metode penelitian yang digunakan adalah Pra-Eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* yakni desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum diberikan intervensi dan *posttest* setelah diberikan intervensi.

H. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah siswa yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di Kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang. Pertimbangan dalam menentukan populasi penelitian adalah sebagai berikut :

1. Siswa/i kelas 7 adalah siswa yang berada pada usia remaja awal yang mengalami transisi secara fisik dan psikologis.
2. Siswa/i kelas 7 adalah siswa yang mengalami perubahan pola sosial dan perubahan pola sekolah dari sekolah dasar ke sekolah menengah.
3. Kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang memiliki tuntutan akademik yang sangat tinggi dan kompetitif.

Sampel penelitian adalah siswa-siswa yang termasuk pada tingkatan stres akademik tinggi yang diperoleh dari proses *initial asesment*.