

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan manusia merupakan proses yang terjadi seumur hidup. Dimulai dari masa prenatal menuju masa bayi, masa bayi menuju masa kanak-kanak, masa kanak-kanak menuju masa remaja, dan masa remaja menuju masa dewasa. Dalam rentang kehidupan tersebut, masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting.

Masa remaja (*Adolescent*) merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2012, hlm. 401). Dengan demikian, banyak perubahan yang terjadi diantaranya perubahan cara berpikir, perubahan luapan emosional, perubahan sosial, dan perubahan minat yang berhubungan dengan suatu hal yang baru. Selain itu, terjadi pula perubahan tekanan, baik tekanan dari lingkungan sosial maupun akademis. Sehingga, remaja memiliki peran serta tanggung jawab yang berbeda dari masa perkembangan sebelumnya. Adapun Haryono & Kurniasari, (2018) berpendapat bahwa perubahan yang signifikan pada masa remaja berasal dari faktor fisik dan psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama masa remaja tersebut merupakan masa yang kritis (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017, hlm. 197). Oleh sebab itu, perlu diperhatikan dengan baik karena berbagai perubahan yang terjadi dapat menyebabkan remaja menjadi rentan terhadap stres. Salah satu stres yang dapat dialami remaja adalah stres akademik (Haryono & Kurniasari, 2018, hlm. 78). Remaja sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan stres akademik karena transisi yang terjadi pada tingkat individu dan sosial (Reddy, Menon, & Thattil, 2018).

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Barseli, Ifdil, & Fitria (2020) pendidikan memiliki arti yang sangat krusial bagi kehidupan, perkembangan serta kualitas hidup remaja. Karena, pendidikan disekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan remaja dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Sejalan dengan pendapat Azmy, Nurihsan, & Yudha, (2017) bahwa remaja sudah mulai merasa bahwa kehidupannya, termasuk kegagalan dan keberhasilan yang

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

**PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK
PADA REMAJA**

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

diraih, akan berpengaruh terhadap masa depan. Maka dari itu, akademik menjadi hal yang penting bagi remaja.

Disamping itu, akademik menjadi sumber masalah yang paling utama dari penyakit kronis dan stres bagi kaum muda di Barat dan negara-negara Asia, serta memiliki hubungan yang signifikan dengan masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan pemikiran untuk bunuh diri (Jayanthi, Thirunavukarasu, & Rajkumar, 2015). Sejalan dengan pendapat Brown dkk, (2006) bahwa akademik merupakan sumber stres yang paling besar di seluruh dunia, terutama dikawasan Asia yang dirasakan oleh kalangan siswa maupun mahasiswa. Hal tersebut dapat terjadi karena remaja kerap kali tidak mampu menyesuaikan diri dengan program pendidikan yang memiliki beban pelajaran cukup berat disekolah. Kemudian, remaja juga cenderung menerima tekanan dari berbagai pihak contohnya dari sekolah dan orang tua, biasanya tekanan tersebut berupa tuntutan untuk memperoleh nilai yang tinggi. (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Sehingga, hal tersebut terakumulasi menjadi gangguan psikologis berupa stres akademik.

Stres akademik adalah stres yang diakibatkan oleh frustrasi terkait dengan kegagalan akademik, perasaan kegagalan tersebut, atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut Chun, Misra & Castillo (dalam Yan, Lin, Su, & Liu, 2018, hlm. 64). Adapun stres akademik sebenarnya mirip dengan stres psikologis secara umum, yang merupakan keadaan subjektif terkait persepsi individu tentang konsekuensi akademik serta sebagai reaksi terhadap stresor eksternal, beberapa diantaranya yakni beban yang diterima baik dari orang lain maupun dari sistem pendidikan yang berlaku (Truch dkk., 2015). Stres akademik yang tinggi akan menimbulkan kerugian untuk remaja. Diantaranya akan berpengaruh pada kinerja akademik remaja itu sendiri, adaptasi, dan Kesehatan, Ang & Huan (dalam Yan, Lin, Su, & Liu, 2018, hlm. 67).

Stres akademik telah diidentifikasi sebagai penyebab utama dari fenomena yang mengkhawatirkan. Bahkan, sekarang telah menjadi permasalahan serius yang disebut sebagai "penghenti karir" Kadapatti & Vijayalaxmi (dalam Reddy, Menon, & Thattil, 2018, hlm. 532). Karena, stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik pelajar disebabkan oleh berbagai ekspektasi internal dan eksternal yang

dibebankan di pundak mereka. Sehingga, timbul perasaan enggan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Di Indonesia, fenomena tentang stres akademik banyak terjadi dan terus berkembang setiap tahunnya (Barseli dkk, 2020). Komisi Nasional Perlindungan Anak 2012 dalam (Barseli dkk, 2020), menyatakan bahwa sepanjang tahun 2011 stres akademik di Indonesia menyentuh angka presentase sebesar 98%. Angka tersebut mengalami peningkatan dibanding tahun sebelumnya. Tidak sedikit siswa yang mengalami stres akademik menimbulkan perilaku kekerasan terhadap orang lain bahkan sampai menghabisi nyawa orang lain maupun nyawa sendiri. Fenomena tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Ang & Huan (2006) bahwa stres akademik berkontribusi besar terhadap gangguan mental dan perilaku, seperti depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri.

Selain itu, terdapat kebijakan yang beberapa waktu lalu dikeluarkan pemerintah berkenaan dengan pelaksanaan pembelajaran dari rumah akibat dari wabah pandemi covid-19 yang membuat siswa diharuskan untuk beradaptasi dengan metode belajar yang baru, yakni melalui daring (dalam jaringan). Dampak dari kebijakan ini mengakibatkan sebagian besar siswa merasakan tekanan dan kecemasan (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah, Awinda, & Besral (2021) ditemukan bahwa telah terjadi peningkatan stres dan kecemasan yang dialami oleh pelajar selama berlangsungnya pandemi Covid-19.

Berdasarkan mini riset yang telah dilakukan terhadap 77 remaja dari rentang usia 13-17 tahun dari berbagai sekolah diantaranya SMP dan SMA Sederajat. Adapun hasilnya terdapat 9 orang dengan kategori stress akademik rendah. 53 orang dengan kategori sedang, dan 15 orang dengan kategori tinggi. Dari hasil tersebut didapatkan fenomena tuntutan akademik yang tinggi, terdapat kekhawatiran terhadap nilai yang diperoleh serta khawatir tidak memenuhi harapan diri, guru dan orang tua.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Putri & Hariastuti (2020, hlm. 519), di SMA Sidoarjo dengan hasil penelitian diantaranya terdapat 87 peserta didik dengan presentase 17,4 % memiliki stres akademik yang tinggi, 341 peserta didik

dengan presentase 68,2% memiliki stres akademik yang sedang, 72 peserta didik dengan presentase 14,4 % memiliki stres akademik yang rendah.

Adapun berdasarkan survey yang dilaksanakan di SMA X khususnya di kelas XI Tahun Ajaran 2021/2022, didapatkan 30 responden dari berbagai kelas, baik dari peminatan IPA maupun IPS di SMA X. Adapun hasilnya terdapat 4 orang dengan kategori stres akademik rendah. 21 orang dengan kategori sedang dan 5 orang dengan kategori tinggi.

Stres yang berkepanjangan sangat memungkinkan terjadi apabila permasalahan stres akademik yang di hadapi peserta didik bersangkutan dibiarkan terjadi. Tentu akan timbul efek yang dirasakan terhadap kondisi fisik dan juga mental peserta didik, seperti menurunnya imunitas tubuh sehingga peserta didik yang bersangkutan menjadi rentan terkena penyakit, menderita kelelahan mental (depresi dan kecewa) bahkan menimbulkan perilaku bereaksi diluar kelas, perilaku yang aneh, melukai diri sendiri, ledakan emosi dan lain-lain (Albana, 2007). Selain itu, ketika individu mengalami stres, maka memungkinkan muncul sikap bermusuhan serta kecenderungan untuk berperilaku agresif dari dalam dirinya (Suseno, Hartati, & Astuti, 2013).

Sementara itu, remaja perlu mengemban tugas yakni menyelesaikan perkembangan sesuai dengan tahapan perkembangannya. Namun, hal tersebut dapat terhambat apabila remaja bersangkutan mengalami stres (Khasanah & Mamnuah, 2021). Tentu, stres yang dialami akan berdampak pada pencapaian tugas perkembangan remaja, dan apabila tugas perkembangan remaja menjadi tidak optimal bahkan menjadi berdampak pada kegagalan remaja mencapai tugas perkembangannya, akan berakibat fatal pada tugas perkembangan selanjutnya. Sesuai dengan pendapat dari Marlioni (2016) bahwa remaja memiliki tugas untuk menyelesaikan tugas perkembangan remaja dengan baik. Apabila remaja dapat mencapai atau menyelesaikan tugasnya secara optimal, maka akan menimbulkan kebahagiaan dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas pada perkembangan selanjutnya. Sebaliknya, apabila remaja tidak mampu mencapai atau gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, maka akan mengakibatkan beberapa hal negatif diantaranya remaja tidak bahagia, adanya penolakan

dimasyarakat, dan remaja akan kesulitan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya pada masa selanjutnya.

Adapun menurut hasil riset yang dilakukan oleh Barseli, Ifdi, & Nikmarijal (2017) disimpulkan bahwa permasalahan mengenai stress akademik yang dialami oleh peserta didik bukan suatu hal yang baru. Namun, upaya yang dilakukan untuk pengelolaan stress akademik khususnya di Indonesia, tidak banyak dan intensif. Sehingga direkomendasikan khususnya untuk guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan, mengembangkan dan mengoptimisasi layanan Bimbingan dan Konseling untuk pengelolaan stress akademik sehingga dapat menurunkan tingkat stress akademik yang dialami oleh peserta didik.

Mengkaji fenomena di atas mengenai pentingnya pengelolaan stress bagi peserta didik, penelitian ini difokuskan untuk mengembangkan program Bimbingan Kelompok *art therapy* untuk mereduksi stress akademik. Menurut Fitri & Marjohan (2016, hlm. 19) dibandingkan dengan layanan bimbingan dan konseling yang lain, Bimbingan Kelompok paling banyak memberikan dampak positif terutama dalam penyelesaian masalah terkait pribadi siswa. Selain dapat meningkatkan beberapa kemampuan, diantaranya kemampuan sosial, komunikasi, serta keterampilan mengendalikan diri dan bertanggung jawab, Bimbingan Kelompok juga diyakini mampu memberikan pengaruh baik selama proses konseling. Pengaruh tersebut berupa kesempatan setiap anggota untuk berpartisipasi dalam upaya penyelesaian masalah dalam proses konseling, sehingga peserta didik secara langsung merasakan manfaatnya.

Proses bimbingan dan konseling yang menggunakan seni telah berkembang sehingga dapat diakui dan diterima sebagai sebuah terapi di berbagai kalangan. Samuel Gladding (dalam Ganntt, 1998) menyebutkan bahwa penggunaan seni sebagai alat dalam konseling, memanfaatkan musik, tari, seni rupa, sastra, dan drama. Saat ini diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara visual (Malchiodi, 2003, hlm. 119). Sehingga, *art therapy* merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mereduksi stres (Setiana dkk, 2017). Selain dapat memudahkan seseorang untuk mengekspresikan pengalaman, pikiran serta perasaannya, *art therapy* dapat memungkinkan individu mengembangkan strategi koping. Hal

tersebut didukung oleh hasil penelitian terapi menggambar yang dilakukan oleh Setiana dkk, (2017) hasil interpretasi dari sebagian individu yang mengikuti terapi menggambar merasa sangat senang dan lebih tenang. Hal tersebut dikarenakan kegiatan menggambar dapat memicu tubuh untuk mengeluarkan hormon *endorphin* yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot tubuh yang semula tegang menjadi mengendur (Setiana dkk, 2017).

Art therapy, tidak mengutamakan keindahan, *art* digunakan untuk mengekspresikan diri dan untuk memperoleh *insight*, Rogers (dalam Anggara, 2016). Selain itu, *Art therapy* memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan penyembuhan pada individu dengan menggunakan alat-alat seni yang dapat diberikan pada semua usia, keluarga, dan kelompok (Hidayah, 2014). Sedangkan menurut (Malchiodi, 2003, hlm. 119) aktivitas seni atau aktivitas kreatif bertujuan untuk membantu individu mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa sejahtera mereka.

Menurut (Rubin, 2005) *art therapy* tidak memiliki batasan untuk jenis masalah tertentu dalam penggunaannya. *Art therapy* dapat digunakan berdasarkan fenomena masalah yang berkaitan dengan orang tua asuh atau angkat, krisis yang disebabkan oleh remaja *acting-out* (seperti alkohol dan penyalahgunaan narkoba), ketegangan yang berhubungan dengan gangguan makan, impuls bunuh diri, gangguan identitas, gangguan stres pasca trauma, dan sebagainya.

Maka dari itu penelitian ini sangat penting dilakukan, terutama bagi bidang Bimbingan dan Konseling itu sendiri. Selain diharapkan mampu menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya, penelitian ini juga dilakukan agar dapat membantu siswa dalam mereduksi stres akademik serta menambah alternatif teknik atau metode yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada peserta didik.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Menurut (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011) stres akademik mencakup tekanan belajar, beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Stres akademik yang dialami siswa seringkali dianggap hal sepele, padahal mampu memberikan dampak negatif apabila terus dibiarkan. Tingkat stres yang tinggi bukan hanya mengganggu jalannya proses belajar siswa di sekolah, namun juga

dapat mempengaruhi aspek emosi, psikologis, bahkan menyebabkan gangguan kesehatan.

Sedangkan menurut Nurmaliyah (2014, hlm. 274) apabila seorang siswa stres dan tidak mendapat penanganan, maka akan menimbulkan masalah lain pada keadaan kognitif (sulit untuk konsentrasi, mengingat, memahami pelajaran, serta berpikiran negatif pada lingkungan), keadaan perasaan (merasa cemas, lebih sensitif, lebih mudah sedih, marah, bahkan memicu frustrasi), keadaan fisik (tampak pucat, muka memerah, lelah, jantung berdebar, merasa lemas tidak sehat, sakit perut, sakit kepala, berkeringat dingin, gemetar, serta tubuh terasa kaku), serta keadaan tingkah laku (merusak hal-hal disekitar, membantah, berbicara dengan kasar, menghina, menunda untuk mengerjakan tugas dari sekolah, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta berisiko tinggi seperti misalnya membolos)”. Stres dapat terjadi pada siapa saja, kapanpun dan dimanapun. Menurut Fischer, Nater, & Laferton (2016) (dalam Nurmaliyah, 2014, hlm. 274) stres muncul ketika sesuatu hal menuntut orang untuk memberikan respon diluar batas kemampuannya.

Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah menggunakan seni. Seni dapat digunakan sebagai terapi. Terapi seni adalah bentuk dari terapi yang dapat digunakan sebagai sarana curahan ekspresi. *Art therapy* bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan penyembuhan pada individu dengan memanfaatkan alat seni yang dapat digunakan semua usia, keluarga, dan kelompok Malchiodi (dalam Hidayah, 2014).

Berdasarkan latar belakang dan juga identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka perlu dirancang program bimbingan dan konseling untuk mereduksi stress akademik pada remaja. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stress akademik pada remaja Kelas XII di SMA X?
2. Seperti apa rancangan program bimbingan kelompok yang dapat dilaksanakan untuk mereduksi stress akademik pada remaja Kelas XII di SMA X?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun, maksud dan tujuan peneliti mengangkat topik mengenai program bimbingan kelompok *art therapy* adalah untuk mereduksi stress akademik pada remaja. Secara khusus, tujuan peneliti mengangkat topik ini adalah

1. Mendeskripsikan tingkat stres akademik pada remaja, yakni peserta didik kelas XII di SMA X
2. Merancang program Bimbingan Kelompok *art therapy* yang dapat dilaksanakan untuk mereduksi stres akademik pada remaja. Yakni peserta didik kelas XII di SMA X

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis yang dijabarkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berhubungan dengan pemberian layanan Bimbingan Kelompok *art therapy* dalam mereduksi stress akademik pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling/konselor, penelitian ini dapat menjadi alternatif pemberian layanan bagi guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan keahlian untuk memberikan bantuan kepada mahasiswa melalui program Bimbingan Kelompok berbasis *art therapy* untuk mereduksi stress akademik pada remaja.
- b. Bagi remaja yaitu penelitian ini khususnya *art therapy* dapat menjadi salah satu alternatif dalam melakukan *self-healing* dalam mereduksi stress akademik pada remaja.
- c. Bagi peneliti selanjutnya yaitu, penelitian ini dapat menguji tingkat efektivitas program bimbingan dan konseling *art therapy* ini dalam mereduksi stress akademik pada remaja.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri dari 5 bab, sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan, meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

Hafsah Khoerunnisa Hanifa, 2022

PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK ART THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA REMAJA

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

Bab II Tinjauan Pustaka, membahas mengenai teori-teori yang terkait dengan *art therapy*, stres akademik, dan penelitian terdahulu.

Bab III Metode Penelitian, terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel, pengembangan instrumen, analisis data, prosedur penelitian dan perumusan program.

Bab IV Hasil Temuan dan Pembahasan, memaparkan hasil analisis data yang telah diperoleh sebagai jawaban atas rumusan masalah.

Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi, membahas mengenai simpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian.