

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pada awal abad 21 pengaruh teknologi kian meningkat secara dramatis hingga berdampak pada kehidupan manusia hampir di seluruh bidang (Brill & Beebe, 2005). Aktivitas yang semula konvensional dan memakan banyak waktu untuk dikerjakan beralih menjadi serba cepat sebagai dampak baik dari penggunaan teknologi. Manusia dihadapkan dengan perubahan yang begitu cepat (Rana et al., 2019). Beragam perubahan berpotensi memicu munculnya stress bagi manusia (Brill & Beebe, 2005).

Stres merupakan pengalaman dalam mengantisipasi atau menghadapi kesulitan yang berkaitan dengan pencapaian tujuan seseorang (Connor-Smith et al., 2000). Dari sudut pandang evolusi, respons stres meningkatkan fungsi fisiologis dan mental untuk memenuhi tuntutan yang akan terjadi dan mendorong manusia bertahan hidup (Sapolsky, 1996). Pada saat tubuh menghadapi kesulitan, gairah fisiologis meningkat dan perhatian dipersempit, mengarahkannya untuk memfokuskan sumber daya untuk menangani tugas yang ada.

Stres merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari dan dapat terjadi pada individu mana pun tanpa memandang ras, usia, agama. Individu (peserta didik) dapat mengalami stress pada setiap fase perkembangan mulai dari anak, remaja, hingga dewasa (Yusuf, 2018).

Masa remaja merupakan masa transisi yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Masa remaja dibagi menjadi 3 tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir. Masa remaja awal terjadi pada usia 13-15 tahun, masa remaja pertengahan terjadi pada 15-18 tahun, dan masa remaja akhir terjadi pada usia 19-21 tahun (Thalib, 2010).

Pada setiap fase perkembangan individu akan dihadapkan pada krisis. Menurut Erickson, individu akan mengalami 8 krisis sepanjang hayat. Erickson menyebut kondisi krisis ini sebagai tahapan atau tugas perkembangan. Krisis yang terjadi pada individu pada setiap tahapan dapat menumbuhkan sisi positif maupun

sisi negatif individu. Apabila individu berhasil beradaptasi dan menghadapi krisis maka pertumbuhan sisi positif akan lebih mendominasi dibanding sisi negatif (Naudé, 2017).

Bimbingan dan konseling merupakan upaya untuk memfasilitasi perkembangan aspek-aspek psikologis, pribadi, atau perilaku peserta didik. Termasuk krisis atau stressor yang dihadapi peserta didik pada masa perkembangan (Yusuf & Nurihsan, 2016). Bimbingan dan konseling berfokus membantu peserta didik agar mampu menghadapi krisis secara adaptif dan membangun kehidupan yang bermakna.

Pada masa remaja individu (peserta didik) mengalami banyak perubahan baik secara anatomis, fisiologis, fungsi emosional dan intelektual serta hubungan di lingkungan sosial. Masa merupakan masa yang berat (Hurlock, 2012). Individu pasti mengalami stress pada masa remaja sebagai konsekuensi dari ragam perubahan. Dinamika masa remaja dapat menjadi intens secara psikologis (Lehto et al., 2014).

Penelitian menunjukkan remaja dapat mengalami stress mulai dari tingkat ringan-kronis (Ruthig et al., 2009; (Dixon & Kurpius, 2008)). Stress yang dialami remaja dapat bersumber dari masalah akademik, social, pribadi, maupun karir. Penyebab stress pada masa remaja muncul dari pertentangan antara tuntutan sosial dan kebutuhan remaja untuk bebas (Yusuf, 2018).

Peserta didik yang berada dalam rentang usia remaja awal dan remaja pertengahan menghadapi berbagai tekanan normatif yang berkelanjutan yang mengakibatkan stress (Pascoe et al., 2020). Faktor akademik seperti tekanan untuk meraih nilai yang tinggi, ketakutan untuk mendapatkan nilai yang rendah kerap membebani peserta didik. Penelitian yang dilakukan OECD (*Organisation for Economic Co-operation and Development*) yang melibatkan 72 negara, serta 540.000 peserta didik rentang usia 15-16 tahun sebagai responden mengungkap sebanyak 66% responden merasa stress karena mendapatkan nilai yang buruk, 59% merasa stress karena khawatir tidak mampu menghadapi ujian (OECD, 2017). Pada masa pandemik Covid 19 tingkat stress akademik peserta didik cenderung meningkat karena peserta didik mengalami perubahan sistem pembelajaran luring menjadi daring yang berimplikasi pada peningkatan jumlah

serta tingkat kesulitan tugas. Sehingga peserta didik memerlukan waktu dari pagi hingga malam hari untuk menyelesaikan kepentingan akademik berbeda dengan sistem pembelajaran sebelum Pandemi Covid-19 (Andiarna & Kusumawati, 2020; Barseli et al., 2020)).

Kondisi hubungan emosional antara orang tua dan anak, lingkungan sekolah yang baru, keterlibatan remaja dalam lingkungan masyarakat, relasi dengan teman sebaya dapat menjadi stressor pada masa remaja pertengahan (Grills-Taquechel et al., 2010; Sontag et al., 2011). Penelitian menunjukkan individu yang berada dalam kemiskinan serta kondisi keluarga yang tidak harmonis dapat mengalami stress kronis (Rew et al., 2015).

Stress berhubungan dengan kecemasan serta *well-being* yang rendah pada individu (Carter et al., 2006; Robotham & Julian, 2006). Individu yang memiliki tingkat stress yang tinggi, memiliki kualitas hidup dan kondisi *well-being* yang buruk (Ribeiro et al., 2018). Stress yang berkelanjutan pada individu juga memicu masalah kesehatan mental yang serius seperti gangguan kecemasan, depresi (Moynan et al., 2013). Lebih lanjut depresi dapat berpengaruh pada kesulitan berkonsentrasi, hubungan sosial yang buruk, performa akademik yang buruk (Fröjd et al., 2008). Stress pada individu berkaitan dengan perilaku beresiko seperti mengonsumsi alcohol, menggunakan narkoba (King et al., 2009; Wills et al., 2001), merokok (Finkelstein et al., 2006).

Mekanisme untuk mengatasi stress disebut coping stress. Coping dapat merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu (Lazarus & Folkman, 1984). Individu berfokus untuk mengatasi stressor atau menyelesaikan emosi negatif yang berkaitan dengan stressor (Compas et al., 2001).

Masyarakat cenderung menempatkan stress sebagai sesuatu hal yang negatif dan dalam kondisi tertentu perlu dihindari. Konsep stress sebagai kondisi yang berdampak positif (*eustress*) sepaang dengan konsep stress yang berdampak negative (*distress*) menganjurkan individu untuk menghindari *distress*. Konsep *eustress* dan *distress* sejalan dengan pandangan stress merupakan

hal yang dapat melemahkan individu yang cenderung tidak adaptif diterapkan dalam mengatasi stress (Park, Yu, Metz, Tsukayama, Crum, & Duckworth, 2018).

Pendekatan *stress mindset* menekankan cara pandang individu terhadap stress akan mempengaruhi dampak stress bagi individu. Pendekatan *stress mindset* dikembangkan oleh Crum. *Stress mindset* merupakan keyakinan individu mengenai stress yang akan mempengaruhi cara individu merespon stress. Dua tipe *stress mindset* yaitu “*stress is enhancing*” yakni stress dapat meningkatkan kinerja, produktivitas, kesejahteraan individu dan “*stress is debilitating*” yakni stress berdampak melemahkan kinerja, produktivitas serta kesejahteraan individu (Crum et al., 2013). Individu dengan *stress is enhancing mindset* menganggap stress sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang sedangkan individu dengan *stress is debilitating mindset* menganggap stress merupakan hambatan.

Penelitian menunjukkan individu dengan *stress is enhancing mindset* memiliki lebih sedikit gejala depresi, kecemasan serta memiliki tingkat energi, kepuasan hidup serta performa kerja yang tinggi dibandingkan individu dengan *stress is debilitating mindset* (Crum, Leibowitz, et al., 2017; Park, Yu, Metz, Tsukayama, Crum, & Duckworth, 2018). *Stress mindset* merupakan faktor penting dalam menentukan dampak stress sebagai kondisi yang melemahkan atau menguatkan individu (Crum et al., 2013).

Stress pasti dialami oleh peserta didik. Cara pandang yang tidak adaptif dalam menghadapi stress dapat menghambat pemenuhan tugas perkembangan peserta didik. Konsep *stress mindset* berguna dalam membantu peserta didik menghadapi stress. Peserta didik yang memiliki *stress-is-debilitating-mindset* cenderung lebih kesulitan dalam mengatasi tantangan hidup, mengalami *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki *stress-is-enhancing-mindset* (Klussman et al., 2020; Park, Yu, Metz, Tsukayama, Crum, & Duckworth, 2018).

Pemahaman konselor mengenai tipe *stress mindset* peserta didik akan bermanfaat untuk membuat layanan yang bertujuan agar peserta didik cakap menghadapi stress. Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat berkontribusi dalam peningkatan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam membantu peserta didik mengatasi stress.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Masa remaja merupakan masa transisi cepat. Individu mengalami perubahan yang signifikan dalam aspek biologis yang berpengaruh pada fisik, kognitif, dan psikososial (Seifert & Hoffnung, 2000). Perubahan yang cepat dan besar dapat memicu stress selama masa remaja (Byrne & Mazanov, 2002).

Pengalaman stress pada remaja dapat berdampak pada kesehatan. Penelitian menunjukkan pengalaman stress pada remaja menunjukkan hubungan yang konsisten dengan gejala penyakit mental seperti kecemasan, depresi, bahkan ide untuk bunuh diri (Grant et al., 2004; J. et al., 2003). Stress merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari. Apabila individu tidak dapat mengatasi stress dengan baik, maka stress berpotensi menghambat perkembangan individu. Sehingga penting bagi individu untuk memiliki cara pandang yang adaptif dalam menghadapi stress.

Stress mindset merupakan faktor yang mempengaruhi cara remaja menghadapi stress. *Stress mindset* merupakan seperangkat keyakinan yang dipegang individu mengenai konsekuensi mengalami stress. *Stress mindset* terdiri dari dua tipe yaitu *stress-is-debilitating-mindset* (stress berdampak buruk dan melemahkan individu) dan *stress-is-enhancing-mindset* (stress berdampak baik dan menguatkan individu) (Crum et al., 2013). *Stress mindset* kontras dengan konsep coping stress. *Stress mindset* merupakan keyakinan yang akan mempengaruhi respon stress dan dapat diterapkan pada seluruh situasi, sedangkan coping stress adalah respon tunggal terhadap stressor pada situasi tertentu. Konsep *stress mindset* dapat berguna bagi individu dalam menghadapi stress (Park, Yu, Metz, Tsukayama, Crum, & Duckworth, 2018).

Pengetahuan konselor mengenai *stress mindset* peserta didik dapat membantu konselor dalam mengembangkan program yang sesuai dengan kebutuhan psikologis peserta didik (Walton, 2014). Namun, terdapat kelangkaan bukti empiris mengenai penggunaan konsep *stress mindset* dalam bimbingan dan konseling (Brougham & Kashubeck-west, 2018; Park, Yu, Metz, Tsukayama, Crum, Duckworth, et al., 2018). Sehingga perlu ada penelitian mengenai *stress mindset* dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling.

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut :

- 1.1.1 Seperti apa deskripsi *stress mindset* peserta didik di SMA Negeri 1 Cimahi?
- 1.1.2 Seperti apa program bimbingan pribadi untuk membantu peserta didik memiliki *stress mindset* yang adaptif pada peserta didik SMA Negeri 1 Cimahi?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum diadakannya penelitian secara rinci dijabarkan sebagai berikut :

- 1.3.1 Mendeskripsikan gambaran umum *stress mindset* peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Cimahi
- 1.3.2 Merumuskan program hipotetik bimbingan *pribadi untuk membantu memiliki stress mindset yang adaptif pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Cimahi tahun ajaran 2022/2023*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoritis manfaat yang diperoleh dari penelitian adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai *stress mindset* peserta didik, serta diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan keilmuan di ranah Bimbingan dan Konseling khususnya dalam merumuskan layanan Bimbingan dan Konseling ditinjau dari profil *stress mindset* peserta didik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Guru BK/Konselor

Hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai deskripsi *stress mindset* peserta didik serta dapat dijadikan suatu pertimbangan untuk diimplementasikan ke dalam program bimbingan dan konseling di sekolah yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengatasi stress.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi

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

Penelitian dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan dan menyempurnakan penelitian mengenai *stress mindset* peserta didik dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penulisan struktur organisasi skripsi terdiri dari lima bab sebagai berikut:

Bab I memaparkan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penulisan.

Bab II memaparkan kajian pustaka yang terdiri dari teori-teori utama dan pendukung tentang konsep dasar *stress mindset*

Bab III memaparkan metode penelitian yang berisi tentang alur penelitian yang meliputi: pendekatan penelitian (desain penelitian, partisipan, populasi, sampel, dan prosedur penelitian), definisi operasional variabel, instrumen yang digunakan, tahap pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV memaparkan hasil penelitian dan pembahasan yang berisi temuan selama di lapangan berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan

Bab V memaparkan tentang kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian.