

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan saat ini memiliki banyak tantangan dan kemajuan. Pendidikan lebih mudah diakses berkat teknologi dan pembelajaran digital. Namun salah satu tantangan yang dihadapi dalam dunia pendidikan saat ini adalah siswa mengalami tekanan dan stress karena target akademisi yang tinggi. Di era digital, teknologi, informasi dan komunikasi telah merubah cara pembelajaran dilakukan, memungkinkan akses yang lebih luas dan fleksibel terhadap sumber belajar. Di sisi lain, pendidikan juga semakin menekankan pada pengembangan keterampilan berpikir kritis, kreatif, kolaboratif, dan komunikasi. Namun, pendidikan saat ini menghadapi tantangan besar, seperti kesenjangan kualitas pendidikan antara daerah perkotaan dan pedesaan, keterbatasan infrastruktur, serta perbedaan dalam akses terhadap teknologi dan sumber daya pendidikan. Secara keseluruhan meskipun ada kemajuan dalam sektor pendidikan, masih banyak pekerjaan yang harus dilakukan untuk mencapai system pendidikan yang benar-benar merata, berkualitas, dan relevan dengan kebutuhan zaman.

Menurut (Ki Hajar Dewantara 1957) Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk memajukan budi pekerti akal serta jasmani manusia, agar dapat mencapai kesejahteraan hidup yang seutuhnya. Sesuai dengan peraturan perundang-undangan dalam system pendidikan No 20 tahun 2003, mengatakan bahwa pendidikan merupakan suatu sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses

pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan oleh diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara.

Di era pendidikan yang semakin kompetitif, banyak siswa menghadapi tekanan yang signifikan akibat tuntutan akademik yang tinggi. Stres belajar sering kali menjadi hambatan bagi prestasi akademik dan kesejahteraan mental mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres belajar dapat mempengaruhi konsentrasi, motivasi dan kesehatan mental mereka. Beberapa faktor penyebab stres antara lain adalah beban tugas berat, ujian yang mendekat, serta kekhawatiran akan masa depan akademik.

Bimbingan dan konseling di dunia pendidikan sangatlah penting untuk membantu mengatasi permasalahan atau *problema* tertentu. Pelaksanaan bimbingan dan konseling bertujuan untuk memandirikan peserta didik dalam memecahkan permasalahannya. Dalam pelaksanaannya, bimbingan dan konseling membantu siswa yang memiliki permasalahan untuk dicari solusi secara bersama-sama sehingga dapat terpecahkan permasalahannya.

Tuntutan belajar yang tinggi seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada siswa, khususnya pada siswa yang tidak memiliki kesiapan serta kedisiplinan dalam belajar. Penerapan kurikulum juga menjadi salah satu faktor pemicu timbulnya stres akademik pada siswa. Menurut Baldwin (dalam Kurniawati, 2005) dalam menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah akan dapat menimbulkan stres pada remaja, terutama

bagi remaja sekolah menengah mengingat pada masa ini remaja umumnya mengalami tekanan dari pihak sekolah dan kadangkala dari orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan ke perguruan tinggi favorit.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok dengan menerapkan strategi *coping*. Strategi *coping* adalah cara-cara yang digunakan individu untuk mengelolah atau mengurangi dampak stres yang dialami siswa. Dalam konteks ini, konseling kelompok bertujuan untuk memberikan dukungan sosial sekaligus memperkenalkan berbagai teknik *coping* yang dapat membantu siswa menangani stress belajar siswa dengan lebih baik.

Stres akademik merupakan perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan. Tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggang waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain (Oon, 2007: 10). Menurut Heiman & Kariv (dalam Konadi, (2017;121) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Hal ini menguatkan bahwa sebagian besar remaja mengalami stres dalam kegiatan akademiknya. Stres akademik yang dialami siswa sering berhubungan dengan kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa

lebih banyak hal emosi negatif yang dirasakan oleh siswa yang mengalami stress akademik.

Maka dari itu, persoalan diatas perlu diatasi agar siswa dapat menurunkan stres akademik dan menyeimbangkan dirinya dengan tuntutan yang ada di sekolahnya. Sehingga rasa takut, khawatir atau cemas dapat berkurang. Dampak yang terjadi apabila stres akademik siswa tinggi adalah adanya ketidaknyamanan siswa dalam proses belajar disekolahnya. Siswa yang mengalami stres akademik akan selalu merasa tidak semangat, mengalami ketakutan, malas belajar, prestasi rendah, sulit beradaptasi dengan lingkungan sekolah, berpikir negatif dan berperilaku negatif. Selain itu, apabila siswa dalam suatu sekolah mengalami stres akademik maka sekolah juga akan mengalami dampak negatif yaitu kualitas peserta didik yang akan menurun, akan menjadi masalah serius apabila dibiarkan.

Dalam hal ini, peran guru sangat penting untuk membantu siswa mengurangi stress akademik yang di alaminya. Salah satu pemberian bantuan yang dapat diberikan oleh guru kepada siswa yang mengalami stress akademik yaitu memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berguna untuk mengentaskan masalah siswa baik secara perorangan ataupun kelompok.

Pada penelitian ini, layanan yang akan diberikan untuk siswa yang mengalami stress akademik adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah proses kegiatan melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalahmasalah yang dialami

setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan masalah yang paling tepat dan memuaskan. Menurut Gazda (dalam Winkel dan Hastuti, 2005;590) konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung.

Strategi *coping* stress adalah upaya untuk mengatasi stress dengan mengubah perilaku dan kognisi untuk mendapatkan rasa aman.. Prosedur ini dikembangkan oleh Meichhenbaum dan Cameroon (1973), yang menggunakannya untuk membantu konseli dengan dengan reaksi phobia yang parah dan mengelolah kecemasan dalam situasi stress. Lazarus (dalam radley, 1994) mengukapkan bahwa setiap individu melakukan cara *coping* yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekan dari lingkungan. Penulis memilih strategi coping karena berfokus pada manajemen stress dan kesejahteraan emosional dapat membantu menurunkan stress belajar siswa secara signifikan.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 3 Bawolato dan wawancara kepada guru bk yang menangani kelas yang dilakukan peneltitian yaitu, ada banyak siswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama menjelang ujian atau tes yang dilakukan oleh guru, tugas yang menumpuk akibat tidak bisa memanajemenkan waktu. Subjek penelitian ada sebagian siswa yang mengalami tingkat stress yang dapat

ditandai dengan beberapa ciri, yaitu: perubagan fisik seperti, gugup, sgementar, keluar keringat dan susah tidur. Perubahan psikis seperti, muda lupa, pikiran kacau, daya ingat turun, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung. Adanya gangguan dalam menyelesaikan tugas seperti, selalu tertekan karena pemikiran yang irasional terhadap tugas. Sumber stress ini bersumber dari tekanan akademik, seperti dari guru, metode mengajar, strategi belajar dan ulangan.

Pentingnya penelitian ini diteliti yaitu agar setiap peserta didik dapat menurunkan stres belajar mereka, sehingga dengan hal itu para siswa mampu mengontrol dirinya. Dari hal ini, penelitian terdahulu yang di dapatkan oleh penulis menjadi acuan atau perdebatan untuk menemukan inspirasi baru dari apa yang sebelumnya diteliti.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi *Coping* Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Di SMP Negeri 3 Bawolato”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakan di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1.2.1 Tekanan untuk naik kelas.
- 1.2.2 Siswa merasa cemas dalam menghadapi ujian
- 1.2.3 Siswa tidak bisa memanajemenkan waktu
- 1.2.4 Siswa stres dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan
- 1.2.5 Siswa merasa stres jika mendapatkan nilai ujian yang jelek.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat permasalahan dalam penelitian ini sangat luas, maka peneliti membatasi masalah yaitu:

1.3.1 Penggunaan materi konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* belum pernah diterapkan pada pembelajaran.

1.3.2 Menguji konseling kelompok dengan strategi *coping* untuk mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 3 Bawolato.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan penelitian yaitu, apakah Efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* efektif untuk mengurangi stress belajar siswa.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* efektif untuk mengurangi stress belajar siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Yang menjadi manfaat dari hasil penelitian ini terdiri atas manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis berguna untuk menerapkan konseling kelompok dalam menggunakan strategi *coping* belajar siswa di SMP Negeri 3 Bawolato.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Untuk dapat meningkatkan kualitas belajar dalam proses belajar mengajar bagi siswa, sehingga siswa memiliki layanan konseling kelompok dan kesadaran akan pendidikan yang lebih baik.

b. Bagi Guru

Memberikan pemahaman bagi guru bahwa konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* berdampak dalam mengurangi stres belajar siswa.

c. Bagi Siswa

Mengedukasi siswa agar lebih peka akan strategi *coping* karena dapat mengurangi stres belajar siswa dalam pembelajaran

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti tentang efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping*.

1.7 Defenisi Operasional

Untuk mempermudah pemahaman tentang penelitian ini, maka di jelaskan hal-hal yang akan diteliti berkenaan dengan pokok masalah penelitian sebagai berikut :

1. Konseling kelompok adalah pendekatan konseling yang melibatkan sejumlah individu yang memiliki masalah atau tantangan serupa, yang bertemu secara bersama-sama dalam suatu

kelompok yang dipandu oleh seorang konselor atau fasilitator terlatih.

2. Strategi *coping* adalah merujuk pada cara-cara atau teknik yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengatasi tekanan atau stres.
3. Stress belajar adalah reaksi emosional dan psikologis yang timbul akibat tekanan atau tantangan yang dialami siswa dalam proses belajar.