

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Stress Belajar Siswa

Menurut Fadillah (2013) stres belajar adalah keadaan siswa yang tertekan saat belajar secara fisik dan psikologis. Stres belajar dapat dilihat dari gejala-gejala yang muncul. Terdapat 2 perubahan, yaitu fisik dan psikis yang dapat dilihat pada siswa yang mengalami stres belajar. Perubahan fisik misalnya gemetar, susah tidur, berdebar-debar, gugup, keluar keringat, serta ciri-ciri lainnya. Sedangkan perubahan psikis seperti, suka marah-marah, mudah tersinggung, daya ingat menurun, dan senang mencari kesalahan orang lain. Stres belajar yang dialami siswa disebabkan oleh beberapa faktor.

Smith dan Aryani (Riswandi dan Asmarita, 2019) Stres belajar yang dialami siswa adalah terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orangtua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah. Menurut Chaplin (Fadillah, 2013) stres juga adalah suatu keadaan tertekan dalam belajar, baik secara fisik maupun psikologis.

Stres belajar merupakan tekanan-tekanan yang disebabkan oleh remaja yang berhubungan dengan proses pembelajaran di sekolah, dianggap dapat menyebabkan kesan yang negatif dan berakibat pada keadaan kesehatan yang menurun, baik secara fisik maupun psikis dan performansi

belajar. Ketidakseimbangan yang disebabkan oleh stres belajar disebabkan oleh respon fisik atau psikis karena tidak mampu mengikuti pembelajaran dikelas misalnya menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, hal tersebut merupakan dampak dari tuntutan yang diterima oleh siswa. “Stres dalam belajar akan memberikan dampak pada penurunan prestasi akademik. Stres yang dirasakan siswa dapat menyebabkan penurunan konsentrasi akibat dari perasaan jenuh dan lelah selama proses pembelajaran”. (Sekar Nitya Ananda, dkk, 2019 : 96). Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya keseimbangan fisik, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang, yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan.

Stres merupakan faktor fisik dan emosional yang dapat menyebabkan tekanan pada tubuh atau mental dan dapat menjadi faktor tumbuhnya penyakit serta mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologi seseorang. Stres adalah “fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari”, (Amy Noerul Azmy, dkk, 2017:108). Tekanan akademik juga ada kaitannya dengan stres belajar yang dialami oleh siswa seperti metode mengajar, strategi belajar, bersumber dari guru, mata pelajaran, menghadapi ujian, melakukan presentasi di kelas dan tekanan sosial didapatkan dari teman kelasnya.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa stres belajar adalah stres yang dialami oleh siswa dalam memenuhi tuntutan kegiatan sekolah atau pembelajaran.

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stres Belajar Siswa

Menurut Aryani (2016) Adapun faktor-faktor stress belajar bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal: Stres yang berkaitan dengan faktor internal Menurut Aryani (2016) meliputi:

- 1) Frustrasi terjadi Ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian.
- 2) Konflik terjadi Ketika seseorang berada dibawah tekanan untuk berepon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.
 - a) Konflik menjauh-menjauh.
 - b) Konflik mendekat
 - c) Konflik mendekat-menjauh
- 3) Pressures (Tekanan) Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun diluar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak. tekanan sehari-hari diluar diri seperti banyak PR, tetapi bila menumpuk, lamakelamaan dapat menjadi stress pada siswa.

- 4) Self-Imposed Self-Imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebani dirinya sendiri.

Stres yang berkaitan dengan faktor eksternal Menurut Aryani (2016) meliputi:

- 1) Keluarga Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stress bagi anak. Orang tua yang terus-menerus bertengkar atau orang tua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari.
- 2) Sekolah Stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi dua, 1. Tekanan akademik meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar. 2. Tekanan sebaya, berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stress belajar.
- 3) Lingkungan Fisik Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stress. Misalnya, anak tidak dapat belajar karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak.
- 4) Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor dari penyebab stress ini karena adanya konflik yang dialami oleh individu itu sendiri. Faktor ini dapat terjadi karena tekanan akademik, seperti cara guru mengajar tugas, beban belajar.

2.1.3 Dampak Stres Belajar Siswa

Adapun dampak dari stress belajar siswa menurut Aryani (2016):

- a) Pikiran dan Stres, entah di akibatkan oleh factor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi.
- b) Stres dan perilaku Pengalaman stress cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stress menggunakan emosi dalam menilai stress. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stress adalah takut, sedih, atau depresi, dan amarah.
- c) Stres dan emosi Salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul Ketika individu dihadapkan pada situasi stress. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari stress belajar siswa ini bisa berdampak pada hubungan sosial maupun pada pengembangan karir kedepannya dan dapat mengganggu kesehatan siswa.

2.1.4 Ciri-ciri Stres Belajar

Adapun ciri-ciri dari stres belajar menurut Hans Selye (Nurchayani, 2016) adanya perubahan fisik dan psikis meliputi:

- 1. Perubahan fisik seperti:
 - a) Individu mengalami gemetar
 - b) Tidak dapat tidur

- c) Berdebar-debar
 - d) Gugup
 - e) Keluar keringat
2. Sedangkan perubahan psikis seperti:
- a) Emosi, gejala emosi antara lain marah-marah, mudah tersinggung.
 - b) Intelektual, gejala intelektual antara lain mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi
 - c) Interpersonal, gejala interpersonal antara lain kepercayaan pada orang lain menurun, dan senang mencari kesalahan orang lain.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari pada stres ini dapat terlihat pada diri siswa seperti dia merasa gugup, sulit tidur dan dapat mempengaruhi emosinya seperti mudah marah atau tersinggung.

2.1.5 Gejala Perilaku Belajar Siswa yang Mengalami Stres

Menurut Hardjana (1994: 24-26) gejala stress dibagi menjadi empat bagian antara lain:

1. Gejala fisik: sakit kepala, tidur tidak tertur, sakit punggung, sulit buang air kecil, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah tinggi, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah dan kehilangan daya energi.
2. Gejala emosional: gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerah atau bermusuhan.

3. Gejala intelektual: susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun.
4. Gejala interpersonal: hilangnya kepercayaan pada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

Menurut yosep (2004) ada beberapa gejala yang dapat dilihat untuk mengetahui stress yang dialami seseorang, terdapat dua jenis gejala yaitu:

1. Gejala fisik: yang termasuk gejala stress bersifat fisik antara lain ialah sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung, sulit tidur, sakit lambung, keluar keringat dingin, kurang nafsu makan, serta sulit buang air kecil.
2. Gejala psikis: adapun gejala stress yang bersifat psikis ialah, gelisah atau cemas, kurang bisa berkonsentrasi dalam belajar, sering melamun atau sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja atau belajar, bungkap seribu bahasa, hilang rasa humor dan mudah marah. Bersikap agresif berupa kata-kata kasar dan mengina, menendang, dan membanting pintu dan terkadang suka memecahkan barang.

Menurut Aquarista Stevie, (2014:2) gejala stress ada empat Sebagai berikut:

1. Gejala fisik. Gejala fisik yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau dari seseorang.
2. Gejala emosional. Gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.

3. Gejala intelektual. Gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang
4. Gejala interpersonal. Gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa gejala perilaku belajar siswa yang mengalami stres adalah adanya perubahan pada diri siswa baik itu fisik, misalnya sakit kepala, sulit tidur, surang nafsu makan dan lain sebagainya. Sedangkan gejala psikis misalnya bersikap masa bodo, agresif dan selalu murung.

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Arifin dalam (Jabbar et al., 2019) merupakan kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam sebuah kelompok tertentu. Masalah-masalah yang akan dibahas merupakan masalah perindividu yang muncul dalam kelompok tersebut yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan. Memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dengan anggota kelompok lain secara tidak langsung dapat menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri masing-masing anggota kelompok secara inovatif dan produktif.

Konseling Kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan

masalah. Kelompok merupakan wahana untuk membantu individu-individu yang menjadi anggota kelompok (Adhiputra, 2015).

Konseling kelompok adalah “proses antar pribadi yang dinamis, fokus pada pemikiran, dan perilaku yang disadari yang berorientasi pada kenyataan, saling percaya, saling mengerti, saling menerima dan saling mendukung”, (Hengki Yandri, dkk, 2022 : 61). Klien dalam konseling kelompok pada dasarnya adalah individu-individu normal yang tidak memerlukan perubahan kepribadian dalam penanganannya. Klien dalam konseling kelompok dapat menggunakan interaksi untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan, serta mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu.

Konseling kelompok pada teman kelas yang dibangun dalam bentuk kelompok konseling untuk membantu dalam membuat transisi yang berhasil dari masa kecil menjadi masa dewasa. Kelompok tersebut dapat memberikan dukungan, memfasilitas cara-cara baru dalam belajar membantu meredakan tekanan internal dan eksternal, dan memberikan harapan dan model-model perubahan. Bimbingan kelompok terlaksana apabila topik yang dibicarakan dalam kelompok itu adalah topik-topik umum, sedangkan konseling kelompok membicarakan masalah-masalah pribadi masing-masing anggota kelompok. Konseling kelompok adalah “usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk menuntaskan masalah yang dihadapi dalam suasana kelompok”, (Siti Munasaroh, dkk, 2023:307).

Layanan Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Konseling kelompok merupakan “suatu sistem layanan bantuan yang baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antara pribadi pemecahan masalah”. (Fety Yulianti, dkk, 2015:24). Konseling kelompok pada hakikatnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Sedangkan menguraikan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis, memusatkan pada usaha dalam berpikir dan bertindak laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Klien-klien konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu.

Dari beberapa pengertian konseling kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok suatu pemberian layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu maupun kelompok yang membutuhkan untuk menyelesaikan sebuah masalah yang dihadapinya.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui

berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Fahmi & Slamet, 2016).

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasinya dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Tujuan konseling adalah “dapat membantu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya dalam kemampuan berkomunikasi”, (Bakhrudin All Habsy, dkk, 2016:192). Dan konselor bertugas membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli atau klien.

Pelaksanaan konseling kelompok memiliki tujuan utama, dari pelaksanaan proses ini yang harus didapatkan oleh anggota kelompok setelah proses selesai yaitu anggota kelompok bisa mengubah perilaku dari yang salah dengan menyesuaikan diri dengan perilaku baru yang lebih baik, anggota kelompok dapat belajar untuk membuat dan memilih keputusan dan memiliki keterampilan dalam mencegah munculnya suatu masalah serta juga dapat membantu pengembangan aspek sosialnya. “Tujuan dilaksanakannya layanan konseling kelompok adalah membantu individu mencapai perkembangan perilaku yang positif dan mencapai keterampilan interpersonal yang efektif, memberdayakan proses kelompok untuk memfasilitas modifikasi perilaku dalam hal ini adalah kecemasan, dan

membantu anggota kelompok memperoleh dan belajar perilaku baru yang dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari”, (Josef Dudi, 2012:33).

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok untuk membantu konseli mengatasi masalah atau tantangan pribadi, sosial, maupun emosi mereka melalui interaksi dan dukungan kelompok. Agar anggota kelompok dapat lebih mengenal dan memahami diri serta kekuatan dan kelemahan dalam diri konseli.

2.2.3 Fungsi Konseling Kelompok

Pelayanan konseling mengembangkan sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui kegiatan pelaksanaan konseling. Fungsi tersebut mencakup fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan, dan pengembangan, serta fungsi advokasi (Hartono & Boy, 2012; Prayitno, 2012; Prayitno & Amti, 2004)

1. Fungsi Pemahaman (*Understanding Function*). Fungsi pemahaman yaitu fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien atau kelompok klien tentang dirinya, lingkungannya, dan berbagai informasi yang dibutuhkan.
2. Fungsi Pencegahan (*Preventive Function*). Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien atau kelompok klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

3. Fungsi Pengentasan (*Curative Function*) Fungsi pengentasan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien atau kelompok klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialaminya dalam kehidupan atau perkembangannya.
4. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan (*Development and Preservative*). Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.
5. Fungsi Advokasi. Fungsi advokasi adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan pengembangan yang dialami oleh klien.

2.2.4 Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut (Fahmi & Slamet, 2016) Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

1. Asas kerahasiaan : Asas ini mengutamakan perlindungan terhadap informasi pribadi atau sensitif. Dalam konteks ini, setiap informasi yang diberikan oleh pihak terkait harus dijaga kerahasiaannya dan tidak boleh disebarluaskan tanpa izin yang sah.
2. Asas kesukarelaan : Asas ini menyatakan bahwa setiap tindakan atau keputusan yang diambil harus dilakukan secara sukarela, tanpa

paksaan atau tekanan. Pihak yang terlibat harus bersedia untuk berpartisipasi atas dasar kemauan sendiri.

3. Asas keterbukaan : Asas ini menekankan pentingnya transparansi dan kejelasan dalam setiap proses atau tindakan. Semua informasi yang relevan harus disampaikan secara terbuka, agar semua pihak yang terlibat dapat memahami situasi dan keputusan yang diambil.
4. Asas kegiatan : Asas ini mengandung prinsip bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan tujuan yang jelas dan dalam kerangka kegiatan yang terorganisir. Setiap tindakan harus terkait dengan suatu kegiatan atau tujuan yang lebih besar, bukan hanya sebatas formalitas.
5. Asas kenormatifan : Asas ini berhubungan dengan pentingnya mematuhi aturan atau norma yang berlaku. Setiap kegiatan atau tindakan harus dilaksanakan sesuai dengan norma hukum, etika, atau standar yang diakui dalam masyarakat.
6. Asas kekinian : Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

Suatu prinsip yang mendasar guna mencapai hasil yang maksimal dalam layanan konseling kelompok para konselor hendaknya melakukan asas-asas yang sudah ada dalam layanan konseling kelompok. Asas yang ada dalam konseling kelompok adalah pertama asas kerahasiaan, asas

ini yang sangat penting dalam konseling kelompok itu sendiri karena masalah yang dibahas merupakan masalah yang bersifat pribadi, maka setiap anggota bersedia menjaga pembicaraan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok. Kedua asas kesukarelaan, yang dimaksudkan seperti kehadiran, pendapat, usulan, dan tanggapan harus bersifat sukarela tanpa ada paksaan. Ketiga asas keterbukaan, asas ini sangat diperlukan karena jika asas ini tidak muncul maka ada rasa ragu dan khawatir dari anggota kelompok. Keempat asas kegiatan hasil yang telah dilakukan tidak akan berarti apabila klien atau konseli yang dibimbing tidak mengikuti bagian kegiatan untuk mencapai tujuan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan agar klien yang sedang dibimbing dapat melaksanakan kegiatan yang dimaksud untuk menyelesaikan masalah. Kelima asas kenormatifan dalam kegiatan layanan setiap anggota kelompok harus menghargai pendapat anggota lain', (Bakhrudin All Habsy, dkk., 2028: 28).

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling kelompok adalah hal yang sangat penting dalam melakukan kegiatan konseling kelompok untuk menjaga rahasia konseli itu sendiri. Asas-asas dalam konseling kelompok memiliki peran penting untuk memastikan proses konseling berjalan dengan efektif, berstruktur, dan memberikan manfaat maksimal bagi konseli.

2.2.5 Prinsip Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan aktivitas interpersonal dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota kelompok dalam memecahkan masalah yang dialaminya dengan mengembangkan

kemampuan berpikir, mengubah tingkah laku salah suai, dan memungkinkan melibatkan fungsi therapy yang berorientasi pada kenyataan masa kini, pembersihan perasaan, saling percaya, menerima, mengerti, dan bisa menerima apa adanya (Gazda, 1984; Silvia et al., 2022).

Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyelesaikan berbagai macam emosi kompleks yang dialaminya dengan menyediakan berbagai informasi dan pengetahuan, sehingga anggota kelompok mendapat pemahaman kognitif yang bermanfaat dalam menyelesaikan masalahnya (Gladding, 2009).

Pelaksanaan konseling kelompok melibatkan seorang konselor dan anggota kelompok yang berjumlah 8-10 orang untuk membahas masalah pribadi dengan memanfaatkan dinamika BMB3 sehingga anggota kelompok memiliki persepsi dan wawasan yang terarah, luwes, luas, dan dinamis; memiliki kemampuan komunikasi, sosialisasi dan bersikap yang baik serta bertanggungjawab dalam setiap tindakan yang dilakukannya (Crespi, 2009; Prayitno, 2012; Sartika & Yandri, 2019).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok secara prinsip bisa dijabarkan sebagai berikut: Konseling kelompok dilaksanakan oleh konselor atau seseorang yang ahli dengan beberapa orang klien atau anggota kelompok yang berkisar 8-10 orang, konseling kelompok berfokus pada pengentasan masalah klien atau anggota kelompok yang terjadi saat ini dan disadarinya, melibatkan unsur terapeutik dan therapy, pelaksanaan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dan lingkungan kelompok yang lebih akrab, konseling kelompok

dilaksanakan untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan anggota kelompok dalam menyelesaikan masalahnya sehingga memiliki nilai-nilai kehidupan yang baik dan sikap bertanggung jawab atas hidupnya.

2.2.6 Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut Corey (2006: 131) terdapat empat tahapan yang ada dalam proses layanan konseling kelompok. Yakni

1. *Initial stage*, karakteristik pada tahap ini adalah adanya pengenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok, terdapat periode keheningan dan kecanggungan dan yang menjadi isu utama adalah adanya kepercayaan versus ketidakpercayaan. Anggota kelompok bisa merasa disertakan atau dikecualikan, maka anggota kelompok diminta untuk memutuskan seberapa keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan yang seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok.
2. *Transition stage*, karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan.
3. *Working stage*, poin-poin penting dalam tahap kerja adalah tidak ada garis pemisah antara setiap tahap, kerja dapat terjadi pada setiap tahap bukan hanya pada tahap kerja saja, tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat yang sama dalam tahap kerja.

4. *Tahap terminating*, karakteristik pada tahap ini adalah berkaitan dengan perasaan perpisahan, berurusan dengan masalah yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima umpan balik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap konseling ini sangat perlu diaplikasikan dalam melakukan konseling kelompok agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Pada tiap tahapan harus memperhatikan sejumlah aspek yang harus dilakukan atau dipenuhi. Dan pada tiap tahapan harus memperhatikan lamanya waktu sesuai dengan kebutuhan anggota kelompok dan karakteristik dari kelompok.

2.3.1 Pengertian Strategi *Coping*

Menurut Folkman & Lazarus (1980) : "Coping adalah proses kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengatasi situasi yang dianggap menuntut atau melebihi sumber daya seseorang". Kemudian Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan kembali definisi coping adalah upaya yang disengaja untuk mengatasi stress yang dihasilkan dari tuntutan atau situasi yang menantang." Ahli yang lain seperti Carver & Scheier (1990) mendefinisikan bahwa coping adalah kognisi dan perilaku yang diarahkan pada mengurangi atau mengatasi stress. Menurut Lazarus (1993) coping adalah pengaturan kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang menantang atau melebihi sumber daya pribadi.

Menurut Mathney, dkk (1992) mendefinisikan coping sebagai salah usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha sadar atau

ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stress, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stress. Billings dan Moos (1981) *Coping* adalah respons terhadap stres yang melibatkan cara-cara individu mengelola atau mengatasi tantangan emosional dan situasional untuk mencapai adaptasi yang lebih baik.

Beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa cara yang digunakan untuk menghadapi, mengelolah, atau mengurangi tekanan, stres, atau masalah dalam hidup.

2.3.2 Jenis-jenis *Coping*

Strategi *Coping* Menurut Lazarus dan Folkman (1984). Lazarus dan Folkman (1984) secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua jenis:

- 1) *Coping Problem-Focused* (*coping* berbasis masalah) Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi. *Coping* berbasis masalah bertujuan untuk mengatasi stresor dengan mengubah situasi atau faktor yang menyebabkan stress. Pendekatan ini melibatkan upaya aktif untuk mengatasi masalah dan mencari solusi yang praktis. Contoh strategi *coping* berbasis masalah meliputi: mencari informasi dan sumber daya yang diperlukan, membuat

rencana tindakan, mencari dukungan sosial yang tepat, dan melakukan tindakan nyata untuk mengurangi atau menghilangkan stres.

- 2) *Coping Emotion-Focused* (*coping* berbasis emosi) adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. *Coping* berbasis emosi berfokus pada mengatasi stress dengan mengatur emosi dan perasaan yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang menekan. Pendekatan ini mencakup upaya untuk mengurangi ketegangan emosional, mencari dukungan emosional dari orang lain, menerima dan mengubah persepsi negatif, dan menggunakan teknik relaksasi atau pengalihan perhatian.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *coping* ini cara-cara yang digunakan seseorang untuk menghadapi, mengelola dan mengurangi stress. Jenis-jenis ini dapat kita gunakan dengan fokus pada masalah maupun pada emosi konseli.

2.3.3 Tahap-tahap Strategi *Coping*

Tahap-tahap strategi *coping* menurut Lazarus & Folkman (1984) dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Penilaian Situasional (*Appraisal*) Tahap pertama adalah penilaian situasional, di mana individu mengevaluasi situasi stresor yang

dihadapi. Penilaian ini melibatkan penilaian primordial dan penilaian sekunder. Penilaian primordial berkaitan dengan penilaian awal terhadap situasi stresor, apakah situasi tersebut penting, berbahaya, atau menantang. Penilaian sekunder berkaitan dengan penilaian terhadap sumber daya yang tersedia dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi situasi tersebut.

2. Penilaian Koping (*Coping Appraisal*) Setelah penilaian situasional, individu melakukan penilaian terhadap strategi coping yang tersedia. Penilaian ini mencakup evaluasi terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatasi stresor, pemilihan strategi yang dianggap efektif, dan antisipasi terhadap hasil dari strategi coping yang dipilih.
3. Pilihan Strategi Coping (*Coping Strategy Selection*) Tahap ini melibatkan pemilihan strategi coping yang dianggap paling sesuai untuk mengatasi situasi stresor. Individu memilih apakah akan menggunakan pendekatan problem-focused (mengatasi masalah secara langsung) atau *emotion-focused* (mengatasi emosi yang timbul). Pilihan strategi coping juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti penilaian terhadap sumber daya yang tersedia dan pengalaman sebelumnya.
4. Implementasi dan Evaluasi Strategi Coping (*Coping Strategy Implementation and Evaluation*) Tahap terakhir adalah implementasi strategi coping yang dipilih dan evaluasi terhadap keefektifan strategi tersebut. Individu melaksanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi situasi stresor dan kemudian mengevaluasi hasilnya. Jika

strategi *coping* yang digunakan dianggap efektif, individu cenderung terus menggunakannya. Namun, jika strategi tersebut tidak berhasil, individu dapat mencoba strategi *coping* alternatif

Masalah yang dihadapinya, keluarga seringkali melakukan upaya Strategi *Coping* Menurut Friedman. Menurut Friedman (1998), terdapat dua tipe strategi *coping* keluarga, yaitu internal atau intrafamilial dan eksternal atau ektrafamilial.

Ada tujuh strategi coping internal menurut Friedman (1998) yaitu:

- 1) Mengandalkan kemampuan sendiri dari keluarga. Untuk mengatasi berbagai untuk menggali dan mengandalkan sumber daya yang dimiliki. Keluarga melakukan strategi ini dengan membuat struktur dan organisasi dalam keluarga, yakni dengan membuat jadwal dan tugas rutinitas yang dipikul oleh setiap anggota keluarga yang lebih ketat. Hal ini diharapkan setiap anggota keluarga dapat lebih disiplin dan patuh, mereka harus memelihara ketenangan dan dapat memecahkan masalah, karena mereka yang bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri.
- 2) Penggunaan humor. Menurut Hott (dalam Friedman, 1998), perasaan humor merupakan aset yang penting dalam keluarga karena dapat memberikan perubahan sikap keluarga terhadap masalah yang dihadapi. Humor juga diakui sebagai suatu cara bagi seseorang untuk menghilangkan rasa cemas dan stres
- 3) Musyawarah bersama (memelihara ikatan keluarga). Cara untuk mengatasi masalah dalam keluarga adalah: adanya waktu untuk

bersama-sama dalam keluarga, saling mengenal, membahas masalah bersama, makan malam bersama, adanya kegiatan bersama keluarga, beribadah bersama, bermain bersama, bercerita pada anak sebelum tidur, menceritakan pengalaman pekerjaan maupun sekolah, tidak ada jarak diantara anggota keluarga. Cara seperti ini dapat membawa keluarga lebih dekat satu sama lain dan memelihara serta dapat mengatasi tingkat stres, ikut serta dengan aktivitas setiap anggota keluarga merupakan cara untuk menghasilkan suatu ikatan yang kuat dalam sebuah keluarga.

- 4) Memahami suatu masalah. Salah satu cara untuk menemukan coping yang efektif adalah menggunakan mekanisme mental dengan memahami masalah yang dapat mengurangi atau menetralkan secara kognitif terhadap bahaya yang dialami. Menambah pengetahuan keluarga merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi stresor yaitu dengan keyakinan yang optimis dan penilaian yang positif. Menurut Folkman et al. (Friedman, 1998), keluarga yang menggunakan strategi ini cenderung melihat segi positif dari suatu kejadian yang penyebab stress.
- 5) Pemecahan masalah bersama. Pemecahan masalah bersama dapat digambarkan sebagai suatu situasi dimana setiap anggota keluarga dapat mendiskusikan masalah yang dihadapi secara bersama-sama dengan mengupayakan solusi atas dasar logika, petunjuk, persepsi dan usulan dari anggota keluarga yang berbeda untuk mencapai suatu kesepakatan.

- 6) **Fleksibilitas peran.** Fleksibilitas peran merupakan suatu strategi coping yang kokoh untuk mengatasi suatu masalah dalam keluarga. Pada keluarga yang berduka, fleksibilitas peran adalah sebuah strategi coping fungsional yang penting untuk membedakan tingkat berfungsinya sebuah keluarga.
- 7) **Normalisasi.** Salah satu strategi coping keluarga yang biasa dilakukan untuk menormalkan keadaan sehingga keluarga dapat melakukan coping terhadap sebuah stressor jangka panjang yang dapat merusak kehidupan dan kegiatan keluarga. Knafl dan Deatricks (dalam Friedman, 1998) mengatakan bahwa normalisasi merupakan cara untuk mengkonseptualisasikan bagaimana keluarga mengelola ketidakmampuan seorang anggota keluarga, sehingga dapat menggambarkan respons keluarga terhadap stres.

Sedangkan strategi *coping* eksternal Friedman (1998) ada empat yaitu:

- 1) **Mencari informasi.** Keluarga yang mengalami masalah memberikan respons secara kognitif dengan mencari pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan stresor. Hal ini berfungsi untuk mengontrol situasi dan mengurangi perasaan takut terhadap orang yang tidak dikenal dan membantu keluarga menilai stresor secara lebih akurat.
- 2) **Memelihara hubungan aktif dengan komunitas.** *Coping* berbeda dengan *coping* yang menggunakan sistem dukungan sosial. *Coping* ini merupakan suatu coping keluarga yang berkesinambungan, jangka panjang dan bersifat umum, bukan sebuah *coping* yang dapat meningkatkan stresor spesifik tertentu. Dalam hal ini anggota keluarga

adalah pemimpin keluarga dalam suatu kelompok, organisasi dan kelompok komunitas

- 3) Mencari pendukung sosial. Mencari pendukung sosial dalam jaringan kerja sosial keluarga merupakan strategi coping keluarga eksternal yang utama. Pendukung sosial ini dapat diperoleh dari sistem kekerabatan keluarga, kelompok profesional, para tokoh masyarakat dan lain-lain yang didasarkan pada kepentingan bersama. Menurut Caplan (dalam Friedman, 1998), terdapat tiga sumber umum dukungan sosial yaitu penggunaan jaringan dukungan sosial informal, penggunaan sistem sosial formal, dan penggunaan kelompok-kelompok mandiri. Penggunaan jaringan sistem dukungan sosial informal yang biasanya diberikan oleh kerabat dekat dan tokoh masyarakat. Penggunaan sistem sosial formal dilakukan oleh keluarga ketika keluarga gagal untuk menangani masalahnya sendiri, maka keluarga harus dipersiapkan untuk beralih kepada profesional bayaran untuk memecahkan masalah. Penggunaan kelompok mandiri sebagai bentuk dukungan sosial dilakukan melalui organisasi.
- 4) Mencari dukungan spiritual. Beberapa studi mengatakan keluarga berusaha mencari dukungan spiritual anggota keluarga untuk mengatasi masalah. Kepercayaan kepada Tuhan dan berdoa merupakan cara paling penting bagi keluarga dalam mengatasi stres.

Strategi *coping* yang biasanya digunakan oleh individu seringkali dikelompokkan menjadi dua, yaitu *problem-solving focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk

menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres, dan *emotion-focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. “Strategi *coping* baik dengan *problem focused coping* atau *emotion focused coping* kedua dapat digunakan untuk mengatasi stres, perilaku yang sering ditampakkan dengan mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan mempelajari keterampilan-keterampilan baru dengan stressor secara langsung”, (Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani, 2015 : 70).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa memberikan penilaian terhadap situasi dan meberikan penilaian terhadap konseli. Tahapan-tahapan tersebut dapat kita lakukan dalam melaksanakan konseling kelompok dengan menggunkan strategi *coping*.

2.3.4 Tujuan Strategi *coping*

Menurut Lazarus dan Folman (1984): strategi *coping* bertujuan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang melebihi sumber daya individu. Tujuan dari strategi *coping* adalah untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya yang dimiliki. Sumber daya strategi *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Pada umumnya setiap manusia memiliki banyak kebutuhan yang ingin selalu dipenuhinya dalam hidup. Kebutuhan itu dapat berupa kebutuhan fisik, psikis dan sosial. Dalam

kehidupan nyata kebutuhan tersebut tidak selalu dapat dipenuhi, keadaan itulah yang sering kali membuat manusia merasa tertekan secara psikologis. Tujuan tersebut merupakan respon perilaku dan respon pikiran serta sikap yang digunakan dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi menekan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan strategi coping ini untuk membantu seseorang yang mengalami stress belajar akibat tekanan yang di alami di sekolah.

2.4.1 Penelitian Terdahulu

1. Indah Yuliana Safari (2023) judul: Strategi *coping* stress pada mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus organisasi (studi fenomenologi pengurus ukm marching band uin raden mas said surakarta). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa strategi coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa bidikmisi yang menjadi pengurus UKM Marching Band di UIN Raden Mas Said Surakarta antara lain membuat skala prioritas antara kuliah dan organisasi. Sebagai mahasiswa Bidikmisi, para subek harus mencapai target yang diberikan oleh Bidikmisi yaitu mempertahankan nilai kuliah supaya meningkat atau stabil dan lulus tepat waktu. Mencari dukungan sosial dengan quality time bersama teman atau keluarga. Kegiatan yang dilakukan antara lain refreshing atau jalan-jalan dengan tujuan dapat menenangkan pikiran dan meminimalisir rasa stress. Sharing bersama teman sepengurusan atau senior yang sudah berpengalaman.

2. Wahyu Aulia Zalsin, dkk (2024) Judul: Peran penerapan konseling kelompok terhadap stres akademik siswa sma: studi literatur. Berdasarkan sejumlah studi literatur yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok berperan secara efektif dalam mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa SMA. Konseling kelompok adalah upaya intervensi dari seorang konselor kepada sebuah kelompok konseling dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh setiap anggota konseling kelompok, dalam hal ini adalah permasalahan stres akademik yang dialami oleh kelompok siswa. Stres akademik merupakan bentuk stres situasional dalam lingkungan pendidikan yang dialami oleh siswa akibat tuntutan akademik yang berat.
3. Lira Mardianti, dkk (2020) Judul: Layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk menurunkan stres akademik pada siswa. Tingkat stress akademik siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri memiliki skor rata-rata sebesar 95 dalam kategori yang berbeda. 2 orang dalam kategori tinggi dan 4 orang dalam kategori sedang. Tingkat stress akademik siswa sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri memiliki skor rata-rata 73,5. Maka tingkat stress akademik siswa mengalami penurunan. Siswa yang mengalami penurunan dari tinggi menjadi sedang sebanyak 1 orang. Siswa yang mengalami penurunan dari tinggi ke rendah sebanyak 1 orang. Siswa yang mengalami penurunan dari sedang ke rendah sebanyak 2 orang.

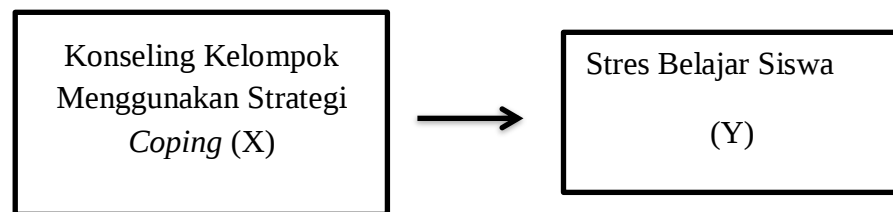
Siswa yang mengalami penurunan skor namun tetap berada dalam kategori sedang sebanyak 2 orang. Jadi pada intinya, seluruh siswa mengalami penurunan tingkat stress namun 2 orang tetap berada pada kategori sedang baik sebelum ataupun sesudah diberikan treatment.

4. Azmi Nauva Lia (2024) Judul: pengaruh strategi *coping*, dukungan sosial serta konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologi guru. Melalui ouput analisis data pada kajian ini, dapat diambil kesimpulan bahwanya terdapat pengaruh signifikan dari strategi *coping* (*problem focused coping*, *friend support* dan *dysfunctional coping*) dan konflik peran ganda (*time based konflik*, *strain based konflik* dan *behavior based konflik*) terhadap *psychological well-being* guru. Adapun besarnya sumbangsih atau pengaruh dari variabel tersebut yakni 48,6% kemudian sisa besarnya 51,4% pada kesejahteraan psikologis guru diprediksi oleh variabel-variabel lain yang berada di luar penelitian ini.
5. Octaffia Mahardhani (2020) Judul: Pelatihan Strategi *coping* Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat stres akademik yang signifikan pada mahasiswa setelah mengikuti program pelatihan strategi koping fokus emosi. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu “pelatihan strategi koping fokus emosi dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa” diterima. Setelah mengikuti pelatihan strategi koping fokus emosi, individu belajar mengenai bagaimana cara mengidentifikasi, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif ketika

menghadapi masalah, terutama stressor akademik. Dengan peningkatan kemampuan fokus coping emosi, maka tingkat stres akademik yang dirasakan menjadi menurun sehingga ia menjadi lebih sehat mental

2.2 Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono (2017:60) mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. untuk lebih memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini, maka peneliti perlu merumuskan kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sehingga sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dalam penelitian tersebut rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Jadi hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang akan diuji kebenarannya.

H_a : Terdapat efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* untuk mengurangi stres belajar siswa.

H_0 : Tidak terdapat efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* untuk mengurangi stres belajar siswa.