

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 (1) pendidikan adalah “ usaha 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 dirinya, masyarakat , bangsa dan negara.”

Pendidikan adalah salah satu bentuk interaksi manusia, sekaligus tindakan sosial yang dimungkinkan berlaku melalui suatu jaringan hubungan kemanusiaan melalui peranan-peranan individu di dalamnya yang diterapkan melalui proses pembelajaran. Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan cara belajar yang efektif perlu memperhatikan kondisi internal yaitu kondisi yang ada di dalam diri siswa itu sendiri misalnya kesehatannya, selain itu juga memperhatikan kondisi eksternal yang merupakan kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, misalnya suasana belajar siswa. Keberhasilan proses belajar ini dapat terlihat dari prestasi akademik siswa.

Pendidikan adalah suatu proses pembudayaan dan manusia yang sedang berkembang menuju kepribadian mandiri untuk dapat membangun dirinya sendiri dan masyarakat. Konsekuensi proses pendidikan itu harus mampu menyentuh dan mengendalikan berbagai aspek perkembangan manusia. Proses pendidikan menyangkut pengembangan seluruh dimensi kepribadian manusia serta mengembangkan kesadaran manusia akan makna hidup sebagai makhluk individual, makhluk sosial, dan makhluk Tuhan.

Ketika siswa berproses menuju kriteria keberhasilan yang ditentukan oleh sekolah, seperti nilai ulangan dan rapot yang harus melebihi nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) maupun tuntutan tugas setiap bidang studi serta tuntutan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Kemudian peningkatan kualitas sekolah senantiasa bermuara pada peningkatan kualitas lulusan. Dalam pengertian yang paling dasar pada kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) sebagaimana yang ada di Indonesia dewasa ini, kualitas lulusan adalah tercapainya standar kompetensi lulusan (SKL) yang telah ditetapkan oleh menteri pendidikan. Standar kompetensi tersebut berkaitan dengan jenjang pendidikan, jenis sekolah, kelas dan mata pelajaran. Disebut berkualitas manakala lulusan dapat mencapai standar yang telah ditentukan. Semakin tinggi standar semakin berkualitas lulusan tersebut. Untuk hal tersebut tidak jarang mengalami tekanan yang berasal baik dalam dirinya sendiri maupun dari luar diri. Tekanan-tekanan ini yang membuat siswa menjadi tertekan dalam melakukan segala aktifitasnya sehingga menjalani rutinitas belajar dengan terpaksa dan tidak merasa senang melakukannya, selain itu tekanan itu juga akan mengakibatkan emosi yang tidak stabil di dalam diri siswa.

Maka kemampuan untuk mengatasi tekanan tersebut sangat penting dimiliki oleh siswa. Kemampuan tersebut sering disebut dengan coping stres akademik.

Dengan diterapkannya sistem akademik yang ada di sekolah membuat beberapa siswa mengalami tekanan akademik yang membuat mereka stres. Sesuai dengan yang dinyatakan Shahmohammadi (dalam Barriyah:2012) menyatakan bahwa stres bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya. Dari hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa penyebab stres dikalangan siswa karena takut tidak mendapat tempat di Sekolah favorit, ujian sekolah, terlalu banyak konten yang dipelajari, dan jadwal sekolah yang terlalu padat. Semua stres ini terkait dengan masalah akademik. Penelitian Liu kepada 368 siswa sekolah Cina mengemukakan bahwa 90% siswa mengalami *stress* akademik disebabkan karena ujian, kurangnya prestasi di sekolah, tugas sekolah, iklim sekolah yang kurang mendukung serta ketatnya peraturan sekolah. Berdasarkan stressor diatas, stressor akademik yang potensial adalah tugas sekolah yang terlalu banyak dan tidak jelas. Menurut Desmita adanya tuntutan tugas sekolah di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan. Jika dikaitkan dengan psikologi perkembangan, siswa pada tingkat menengah pertama yang berada pada masa remaja, ada beberapa masalah yang mereka hadapi seperti kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar/strategi belajar dan cemas menghadapi ujian), konflik dengan teman sebaya, konflik dengan guru dan konflik dengan orang tua. Hal ini juga sesuai dengan

hasil penelitian yang dilakukan oleh elias (dalam Barriyah:2012) pada 376 siswa di Malaysia yang membuktikan bahwa sebagian besar sumber stres remaja berasal dari masalah akademik, terlebih pada siswa tingkat pertama. Kebanyakan siswa tidak bisa mengelola stres akademiknya atau sering disebut *coping* yang mengakibatkan siswa mengalami penurunan prestasi.

Menurut Taylor (dalam Beety 2014:2) mengatakan bahwa *coping* adalah sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan. *Coping* menjadi bagian dari penyesuaian diri, namun *coping* merupakan istilah khusus yang digunakan untuk menunjukkan reaksi individu ketika menghadapi tekanan atau stres. Menurut Lazarus (dalam Sarafino, 2002) *coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang menekan atau menimbulkan perubahan emosi. Menurut Fitriana (2014:2) *coping* merupakan usaha mengubah pengetahuan dan perilaku seseorang secara terus menerus untuk *manage* tuntutan spesifik internal atau eksternal yang dinilai melebihi kemampuan seseorang, dalam hal ini tuntutan atau tekanannya adalah bidang akademik yang dialami oleh siswa di sekolah.

Stres menurut Priyoto (2014: 2) adalah “suatu kondisi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari”. Menurut Santrock (dalam Cantika 2012: 15) stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*koping*). Oleh karena itu, harus dilakukan sesuatu untuk mengatasi stres akademik yang muncul. Menurut Rahmawati, (2011:14) Stres akademik

adalah “ stres yang dialami karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi atau keunggulan dalam kompetensi akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Menurut Alvin (dalam Nurul 2014: 2) Stres akademik adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya telat mengerjakan PR, tidak naik kelas, mendapatkan nilai jelek, gugup saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stres belajar. Stres belajar merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang belajar yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu

Jika dilihat kehidupan siswa di sekolah banyak siswa yang kurang mahir dalam menangani stres akademiknya, hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang merasa tertekan dengan tuntutan tugas dan lelah dengan lamanya jam belajar di sekolah tersebut sehingga mengakibatkan siswa tidak nyaman di sekolah, ingin bolos dan merasa ingin cepat pulang ke rumah, ini membuktikan bahwa belajar itu membuktikan bahwa belajar hal yang tidak menyenangkan bagi siswa. Jika hal ini dibiarkan maka siswa akan mendapatkan nilai rendah karena tidak paham dengan materi pelajaran dan enggan mengerjakan tugas yang diberikan guru mata pelajaran sehingga hasil belajar siswa rendah dan memiliki kemungkinan untuk tidak naik kelas. Dalam hal ini akan dibahas masalah bagaimana siswa dapat menangani stres dalam bidang akademik, dimana siswa akan memahami bagaimana cara mengelola stres ketika mereka belajar dengan lebih positif bukan

cenderung negatif dengan turunnya prestasi dan istilah itu sering disebut coping stres akademik.

Salah satu cara untuk membantu siswa dalam *coping* stres akademik adalah dengan cara bimbingan kelompok. Menurut Siti Hartina (2009: 12-13) bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang mengalami masalah. Suasana kelompok yaitu antar hubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok, dapat menjadi wahana dimana masing-masing anggota kelompok tersebut secara perseorangan dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan keprihatinan dirinya yang bersangkutan dengan masalahnya tersebut. Dari segi lain, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan dan berbagai reaksi juga dapat menjadi peluang yang sangat berharga bagi perorangan yang bersangkutan. Kesempatan timbal balik inilah yang merupakan dinamika dari kehidupan kelompok yang akan membawa kemanfaatan bagi anggotanya. Apabila disebut kemanfaatan, tidaklah berarti bahwa suasananya apabila suasananya bersifat menguntungkan bagi setiap peserta kelompok. Menurut Gazda (1978) dalam Prayitno dan Amti (2004:309) "kegiatan bimbingan kelompok adalah kegiatan yang berupa penyampain informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi. Informasi tersebut diberikan terutama dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain". Bentuk bimbingan kelompok terdiri dari beberapa macam teknik. Macam-macam bimbingan kelompok ini dapat digunakan pada situasi dan permasalahan tersendiri. Salah satu jenis bimbingan kelompok adalah diskusi kelompok. Menurut Anas Salahuddin (2010: 96) mengatakan bahwa diskusi kelompok

adalah suatu cara yang memberi kesempatan pada siswa untuk memecahkan masalah bersama-sama. Setiap siswa mendapat kesempatan untuk menyumbangkan pikiran masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Dalam diskusi tertanam pula rasa tanggung jawab dan harga diri.

Berdasarkan pengamatan peneliti ketika melakukan Program Pengalaman Lapangan Terpadu (PPLT), banyak siswa yang mengalami stres akademik, mereka mengalami tuntutan akademik yang berlebih di sekolah, cemas ketika akan menghadapi ujian, kurang motivasi dalam belajar dan lain-lain dan kebanyakan dari mereka tidak mampu mengatasi stres akademiknya. Salah satu cara dalam membantu siswa dalam *coping stres* akademiknya di SMP Swasta Pembangunan Galang ialah dengan bantuan bimbingan kelompok teknik diskusi. Dengan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, layanan ini diharapkan mampu mengatasi masalah-masalah siswa dalam mengelola stres akademiknya.

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis merasa penting untuk menjadikan masalah ini sebagai suatu penelitian ilmiah dengan menetapkan judul “**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap *Coping Stres* Akademik Siswa SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun Ajaran 2015/2016**”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, terkait dengan *coping stres* akademik, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa mengalami tuntutan akademik di sekolah yang berlebih.
2. Siswa stres saat menghadapi ujian.

3. Tidak adanya solusi dari guru dalam meningkatkan *coping stres* akademik siswa dengan baik.
4. Siswa tidak mampu *mencoping stres* akademiknya dan tidak mencoba berkonsultasi dengan orang tua atau gurunya.
5. Layanan bimbingan kelompok yang belum dilaksanakan dengan baik.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan untuk mencegah luasnya permasalahan, . maka peneliti hanya membatasi pokok permasalahan yang diteliti yaitu “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap *Coping Stress* Akademik Siswa di SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun Ajaran 2015/2016”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :Apakah ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik terhadap *coping stres* akademik Siswa di SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun Ajaran 2015/2016.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan utama dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap *coping stres* akademik Siswa di SMP Swasta Pembangunan Galang Tahun Ajaran 2015/2016.

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang peneliti ajukan maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- Manfaat Teoritis

Memberikan pemikiran dan penambahan wawasan bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta khususnya dalam penerapan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dengan topik *coping Stres* akademik siswa yang diterapkan di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

- Manfaat praktis

1. Bagi Peneliti

Memberikan pemikiran dan penambahan wawasan bagi peneliti dalam penelitian mengenai bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap *coping stres* akademik

2. Bagi Siswa.

Penelitian ini dapat memberikan gambaran dan penjelasan kepada siswa SMP Swasta Pembangunan Galang mengenai *coping stres* akademik.

3. Bagi sekolah tempat penelitian

Sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok teknik diskusi.