

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kita sering mendengar kata pendidikan, guru, dan pendidik. Pendidikan merupakan penentu utama dari tingkat kemajuan suatu negara, dan kualitas pendidikan saat ini menentukan baik atau tidaknya masa depan negara tersebut. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan pendidikan sebagai pemeliharaan dan pemberian pelajaran kepemimpinan yang menyangkut akhlak dan akal. Istilah pendidikan berasal dari kata dasar “didik” (mendidik).

Yusnadi & Aman, (2018: 7) Dalam bahasa Inggris, pendidikan sendiri berasal dari kata *education*, sedangkan dalam bahasa latin pendidikan berasal dari kata *educantum* di mana kata ini terdiri dari dua kata, yaitu “E” dan “Duco”. “E” artinya merupakan perkembangan dari luar ke dalam, dan perkembangan dari sedikit hingga banyak. “Duos” sendiri artinya sedang berkembang. Dari dua kata ini dapat diartikan bahwa pendidikan adalah sebagai upaya untuk mengembangkan kemampuan diri.

Kihajar Dewantoro yang merupakan Bapak Pendidikan Indonesia, memandang pendidikan sebagai kebutuhan untuk tumbuh kembang anak. Agar anak tumbuh dan berkembang sebagai manusia dan anggota masyarakat yang dapat memperoleh keselamatan dan kebahagiaan dalam hidupnya, maka pendidikan merupakan salah satu upaya untuk mengarahkan kekuatan kodrati pada diri setiap anak.

Menurut Anwar, (2015: 22), kemampuan seseorang untuk berkembang didorong oleh pendidikannya. Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah

satu lembaga pendidikan yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, emosional, dan psikomotorik siswa melalui proses pembelajaran di kelas. Sekolah merupakan lembaga resmi tempat berlangsungnya proses pembelajaran. Siswa merupakan titik sentral dari proses belajar mengajar dalam kegiatan pendidikan. Siswa sekolah menengah harus belajar sebanyak, sesukses, dan seefisien mungkin. Siswa harus tepat waktu, mengikuti rencana studi yang telah ditetapkan, menghadiri pelajaran yang dijadwalkan secara rutin, menyerahkan tugas tepat waktu, dan tidak menunda-nunda dalam hal belajar atau menyelesaikan tugas.

Rahmawati dkk, (2019: 29) Selain mampu menguasai materi pembelajaran peserta didik juga dituntut harus dapat menyelesaikan permasalahan yang akan dihadapinya nanti. Dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, tidak jarang peserta didik akan mengalami stres yang diakibatkan dari permasalahan yang dihadapinya.

Kata "stres" telah digunakan untuk menggambarkan fenomena "gila". Sebenarnya, stres adalah kata netral yang mengacu pada situasi yang dihadapi orang setiap hari. Stres dapat dilihat sebagai kondisi seseorang yang keseimbangannya terganggu. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan stres sebagai penyakit atau gangguan mental dan emosional yang dihasilkan oleh faktor eksternal, yaitu ketegangan.

Penelitian yang dilakukan Joseph & Hendry, (2009: 066) menyatakan "*Our finding reflects that, most of the students are experiencing stress in their daily academic activities*". Artinya temuan kami mencerminkan bahwa, sebagian besar siswa mengalami stres dalam kegiatan akademik.

Nurdini (2009: 6), mengatakan “siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan perilaku seperti bolos kelas, khawatir akan ujian, mencontek, tidak peduli dengan materi, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, mengalami kesulitan fokus, dan ingin pindah kelas. Mereka juga akan cemas terhadap materi yang sulit, bosan dengan penambahan pelajaran, takut pada pelajaran tertentu, panik dalam menghadapi pekerjaan yang menumpuk atau tidak selesai, dan panik dalam menghadapi SKBM”.

Pada kenyataannya juga tidak semua individu mampu dalam mengelola stres akademik yang dialaminya. Perbedaan pengelolaan stres akademik yang dialami individu tentu sangat mempengaruhi prestasi akademik di sekolah dan mempengaruhi kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK di SMA Negeri 18 Medan peneliti menemukan permasalahan pada siswa yaitu diantaranya siswa sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, banyak berkhayal, siswa merasa kesal dengan banyak orang, siswa juga tidak memiliki minat untuk berinteraksi dengan teman sebaya, dan siswa juga mudah merasa mengantuk. Sedangkan hasil wawancara terhadap siswa, siswa sering merasa khawatir dengan harapan orangtua, kurang percaya diri, kesulitan dalam menyelesaikan masalah

Dari pemaparan wawancara guru BK dan siswa dapat diindikasikan terhadap empat indikator stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat siswa kelas XI IPA yang mengalami masalah dalam proses pembelajaran dan salah satu faktor penyebabnya adalah stres akademik. Berdasarkan fenomena tersebut, dapat dilihat terdapat gejala-gejala stres akademik yang dialami pada siswa yang cukup menghambat proses pembelajaran di dalam kelas khususnya

kelas XI IPA SMA Negeri 18 Medan yang dapat memberikan dampak negatif pada hasil prestasi belajar siswa.

Oleh karena itu, diperlukan bimbingan konseling agar dapat membantu memberikan bantuan pengentasan dan pemahaman pengelolaan stres akademik yang dialami siswa. Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah adalah untuk mendukung pertumbuhan siswa agar dapat menyadari potensi dirinya dan mencapai tugas pengembangan diri secara optimal.

Menurut Torunoğlu & Gençtanırım, (2015: 373) mengatakan *“To accomplish the purposes of counseling and guidance program, activities and procedures are necessary to assist students in understanding and periodically monitoring their growth and development”*. Artinya untuk mencapai tujuan program bimbingan dan konseling, kegiatan dan prosedur diperlukan untuk membantu siswa dalam memahami dan secara berkala memantau pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Salah satu upaya yang dapat diberikan untuk membantu siswa mengelola rasa stres akademik dengan cara memberikan layanan konseling kelompok. Menurut Kurnanto (2013: 8), konseling kelompok dimaksudkan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan individu, dengan mendorong dan memotivasi orang untuk melakukan perubahan dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk mewujudkan diri

Konseling kelompok adalah konseling yang berlangsung dalam pengaturan kelompok. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk mendorong pertumbuhan individu atau untuk membantu orang mengatasi tantangan yang mereka hadapi secara kolektif. Remaja mendapatkan umpan balik tentang

keterampilan mereka dari kelompok teman sebaya. Remaja menemukan apakah tindakan mereka lebih baik, sama, atau lebih buruk dari tindakan remaja lainnya. Hal ini menunjukkan keuntungan kelompok bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan mereka dalam hal penghargaan, pengetahuan, harga diri, dan identitas.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Nella Rizqi Vania, Dkk (2019) “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stress Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP” dan Penelitian Agusri Najamatussyifa Ritonga (2020) “Pelaksanaan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa MTsN 3 Medan Helvetia”. Kedua penelitian terdahulu ditemukan adanya temuan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* terhadap pengelolaan stres akademik siswa, teknik *self management* merupakan serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran serta perasaan, oleh sebab itu keterkaitan hasil penelitian ini dengan bimbingan konseling sudah terlihat jelas bahwa penelitian ini menggunakan salah satu jenis layanan bimbingan konseling, dan hal ini sejalan dengan penelitian yang akan di teliti oleh peneliti. Adapun perbedaan yang penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu terdapat pada metode penelitian yang digunakan, pada penelitian terdahulu menggunakan metode *pra eksperimen* sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan metode *quasi eksperimen*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling**

Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI IPA SMAN 18 Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pengelolaan stres akademik siswa XI IPA SMA Negeri 18 Medan masih tergolong rendah.
2. Terdapat siswa kelas XI IPA SMA Negeri 18 Medan yang memiliki masalah dalam pengelolaan stres akademik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi di atas, peneliti membatasi masalah hanya pada “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Negeri 18 Medan Tahun Ajaran 2021/2022”.

1.4 Rumusan Masalah

Pada penelitian ini dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self management* terhadap pengelolaan stres akademik peserta didik kelas XI SMA IPA Negeri 18 Medan Tahun Ajaran 2021/2022”.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Dalam

Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Negeri 18 Medan
Tahun Ajaran 2021/2022.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya tujuan penelitian dan tercapainya tujuan penelitian, maka diharapkan penelitian ini juga bermanfaat secara teoritis dan secara praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang wacana ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan penyebab dan ciri-ciri stres akademik yang dialami oleh siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, diharapkan siswa yang mengalami stres akademik akan mendapatkan dukungan berdasarkan program bimbingan konseling dan akan mampu menghadapinya dengan berpikir positif dan berpandangan positif.
- b. Bagi orang tua, sebagai bahan pertimbangan bagaimana memahami stres akademik yang dihadapi oleh siswa.
- c. Bagi guru bidang studi, sebagai masukan agar guru dapat menggunakan berbagai teknik mengajar dan memastikan siswa belajar dengan baik tanpa mengalami stres akademik.
- d. Bagi guru BK, sebagai masukan untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola stres akademik mereka.
- e. Bagi mahasiswa, diharapkan bahwa itu akan berfungsi sebagai sumber informasi untuk penelitian selanjutnya tentang pengendalian stres akademik siswa.