

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Komponen utama proses pendidikan adalah belajar, berpikir, mengingat, dan pengetahuan. Howard L. Kingskey mengatakan bahwa *learning is the process by which behavior (in the)* Seorang siswa yang mengikuti kegiatan belajar tidak pula pernah sepi dari berbagai aktivitas. Apalagi bila aktivitas belajar itu berhubungan dengan masalah belajar menulis, mencatat, memandang, membaca, mengingat, berpikir, latihan atau praktek dan sebagainya. Salah satu kegiatan belajar yang sering dilakukan adalah mengingat isi dari materi pelajaran. Kegiatan mengingat tidak jarang menimbulkan stress pada diri siswa. Stress sendiri merupakan kekhawatiran pada diri seseorang yang dapat membuat seseorang merasa terbebani. Stress juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, dan konflik yang berarti.

Ketika tubuh anda terpapar bahaya ancaman, hasilnya adalah sekumpulan perubahan fisiologis yang secara umum disebut respons stress atau stres saja. Didalam kegiatan belajar tentunya berkaitan dengan kegiatan membaca, menulis, menghafal, juga mengingat. Salah satu kegiatan belajar yaitu mengingat tidak jarang menimbulkan dampak stress pada diri siswa. Dimana pada saat mengingat seorang siswa diminta untuk mengeluarkan atau mengulang kembali informasi yang telah tersimpan didalam pikiran siswa tersebut. Mengingat adalah kemampuan jiwa untuk memasukkan (*learning*), menyimpan (*retention*), dan

menimbulkan kembali (*re-membering*). Stress dalam mengingat merupakan hal yang berpengaruh terhadap kognitif diri siswa. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) (Lazarus & Folkman, 1984: 31) yaitu merupakan proses evaluatif yang menentukan mengapa dan sampai sejauh mana transaksi yang spesifik atau serangkaian transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan stress. Selain itu kognitif dapat diartikan sebagai suatu proses pengkategorian terhadap stimulus atau situasi yang dihadapi, dengan perhitungan makna serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan seseorang.

Fenomena permasalahan siswa-siswi yang sering terjadi di lapangan adalah siswa tidak konsentrasi saat belajar, mengantuk saat belajar, kesulitan mengingat kembali isi materi pelajaran. Namun dari semua masalah yang paling sering terjadi ialah masalah kesulitan mengingat kembali isi materi pelajaran, seperti yang saya alami ketika saya PPL di sekolah SMK Negeri 9 Medan dan berdasarkan hasil dari AUM PTSDL bahwa 38 % siswa yang kesulitan untuk mengingat kembali isi materi pelajaran, seperti mengingat kembali rumus – rumus matematika, pelajaran tentang psikologi juga sosiologi sehingga tidak jarang siswa yang tidak masuk ke dalam kelas atau menghindari setiap mata pelajaran yang lebih banyak menuntut untuk mengingat isi materi pelajaran tersebut.

Stress adalah suatu gangguan yang terjadi karena adanya tuntutan dari lingkungan yang menyebabkan tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Terutama dalam halnya pemahaman mengenai pelajaran psikologi dimana kita harus bisa memahami perubahan yang terjadi pada individu di setiap bidangnya dalam kehidupan. Sulitnya pemahaman dalam diri kita tersebut yang membuat seseorang mengalami rasa sensitive terutama dikaitkan dengan pelajaran yang

dimana adakalanya sulit untuk memahami istilah-istilah yang digunakan dalam pelajaran psikologi. Konseling sebagai pendidikan berlangsung dalam proses pembelajaran yang didalamnya ada upaya untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Konseling adalah bantuan kepada klien agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Pada umumnya bantuan berlangsung dalam percakapan. Masalah yang dibahas meliputi berbagai bidang kehidupan, seperti masalah pribadi, sosial, belajar, karir, keluarga, kehidupan beragama serta kehidupan bernegara. Proses konseling melibatkan konselor dan klien dalam suasana hubungan interpersonal secara intensif. Konselor memberikan bantuan dalam kapasitas sebagai profesional di bidang konseling. Dalam konseling sebagai proses pembelajaran perlu dibangun pola pikir yang tepat, perasaan yang berkemas, sikap yang mawas, tindakan yang bijaksana dan kesediaan untuk memikul tanggung jawab (Prayitno, 2015) (dalam Sri Milfayetti 2016 : 11) seiring dengan bantuan yang diberikan kepada klien dalam menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan masalah diatas maka diberikanlah perlakuan konseling kelompok intensif dengan *superhero* terhadap siswa yang mengalami stress dalam mengingat pelajaran psikologi. Konseling Kelompok adalah konseling yang terdiri dari 7 – 10 konseli yang bertemu dengan 1-2 pemimpin kelompok. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada

individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Konseling kelompok intensif dengan *superhero* adalah konseling kelompok yang dilakukan tidak hanya dengan sekali saja, melainkan dilakukan sebanyak dua kali atau lebih sampai mencapai hasil yang optimal. Konseling kelompok intensif dilakukan agar terlihatnya perubahan pada anggota dalam konseling kelompok setelah diberikannya layanan konseling kelompok yang pertama, kedua, dan seterusnya. Konseling kelompok intensif dengan *superhero* merupakan salah satu terapi yang digunakan oleh konselor kepada klien untuk membantu klien membuka pikiran, keyakinan, memori dan perasaan yang menjadi sumber permasalahan klien dan mendorong timbulnya harapan dan pemahaman klien terhadap dirinya.

Rubin, V, Lawrence (2007: 14 dan 17) mengemukakan : “ konseling dapat dilakukan dengan menggunakan media *superhero*. *Superhero* mempunyai kekuatan dan mentransformasikan keyakinan dengan kekuatan tersebut. Demikian juga konseli memahami kekuatan mereka untuk menghadapi masalah yang tidak dapat atasi mereka. *Superhero* dapat menyelidiki dan mengubah situasi yang dihadapinya. Dengan demikian konseli juga dapat situasi untuk mengembangkan daya juang dan penafsiran dalam menghadapi persoalan.

Teori yang mendasari penggunaan konseling dengan menggunakan *superhero* ini adalah Adlerian Therapy, yang menekankan minat sosial dan peduli lingkungan yang melekat di dalam diri individu, sebagaimana melekat pada diri *superhero*, yaitu pahlawan yang memiliki kekuatan yang luar biasa tetapi tidak

pernah merasa dirinya lebih hebat dari orang lain. Konselor dapat menggunakan *superhero* dalam berbagai cara. Sejalan dengan ini klien dapat belajar ketangguhan dan kegigihan dari pengalaman *superhero* berjuang dan mengendalikan situasi. Menggunakan *superhero* dalam konseling akan membantu klien mendapatkan hal – hal berikut dari pengalaman *superhero* yakni : 1) memiliki ketangguhan yang kuat untuk melakukan kebenaran, 2) memusatkan kepedulian dan perhatian untuk bertarung dengan orang lain, 3) memiliki kemampuan untuk menunjukkan kejujuran, 4) memiliki tanggung jawab yang cukup untuk berkekuatan yang besar, 5) memiliki kapasitas belajar dari kesalahan, bertambah kuat dan lebih baik.

Sehingga dalam konseling kelompok intensif dengan *superhero* dapat membantu klien untuk menangani masalah stress dalam mengingat pada diri siswa, dimana siswa sebagai klien mampu berubah dari ketidakmampuan menyesuaikan diri dan menentukan tujuan yang sehat serta prilaku – prilaku yang positif terutama dalam kegiatan belajar.

Berdasarkan apa yang telah diuraikan diatas dan fakta yang terlihat dilapangan, maka peneliti merasa penting untuk meneliti tentang “ **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Intensif Dengan *Superhero* Terhadap Stress dalam Mengingat Pelajaran Psikologi Pada Siswa Kelas X Peksos SMK NEGERI 9 Medan T.A 2017/2018**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dilihat identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Siswa sering gugup, merasa khawatir, gelisah, dan takut dalam proses pembelajaran.
- b. Terdapat siswa yang menghindar dalam proses pembelajaran.
- c. Siswa mudah lupa pada materi pelajaran.
- d. Siswa sulit berkonsentrasi saat belajar.
- e. Siswa banyak yang tidak hadir sekolah atau membolos.
- f. Cara guru BK atau konselor yang selama ini tidak efektif dalam mengatasi ataupun meminimalisir stress dalam mengingat pada kegiatan belajar yang terjadi pada siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk lebih mendekatkan arah permasalahan yang akan dikaji maka dilakukan pembatasan masalah mengingat keterbatasan, kemampuan dan waktu yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian ini dibatasi hanya pemberian Layanan Konseling Kelompok Intensif dengan *Superhero* Terhadap Stres Dalam Mengingat Pelajaran Psikologi Pada Siswa Kelas X Peksos SMK NEGERI 9 Medan T.A 2017/2018.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar batasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Intensif dengan *Superhero* Terhadap Stres dalam Mengingat Pelajaran Psikologi Pada Siswa Kelas X Peksos SMK NEGERI 9 Medan T.A 2017/2018”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Bertitik tolak dari rumusan masalah tersebut, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Intensif dengan *Superhero* Terhadap Stres dalam Mengingat Pelajaran Psikologi Pada Siswa Kelas X Peksos SMK NEGERI 9 Medan T.A 2017/2018”.

## **F. Manfaat Penelitian**

Pentingnya suatu penelitian didasarkan atas manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian tersebut. Dari penelitian ini diharapkan bermanfaat, sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan ilmu pengetahuan serta wawasan baru psikologi pada umumnya, dan bagi bidang psikologi pendidikan dan bimbingan atau bimbingan konseling pada khususnya.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Siswa**

Untuk siswa Di Kelas X Peksos SMK Negeri 9 Medan T.A 2017/2018, dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk dapat mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam mengendalikan diri saat terjadi stres pada dirinya dan mampu mengatasinya, melalui konseling kelompok intensif teknik superhero.

### **b. Bagi Guru BK**

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini akan dapat dijadikan masukan bagi guru BK untuk melaksanakan layanan konseling kelompok intensif dengan superhero untuk membantu siswa yang mengalami masalah belajar ataupun masalah lainnya.

### **c. Bagi Peneliti**

Sebagai bahan referensi bagi yang membutuhkan dan ingin mengembangkannya sebagai karya tulis pada masa yang akan datang dan memperluas wawasan serta pengetahuan oleh peneliti.

### **d. Bagi mahasiswa/i PPB/BK UNIMED**

Untuk menambah dan mengembangkan serta memperluas pembendaharaan, wawasan berpikir dalam memperkaya ilmu pengetahuan.