BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, membawa perubahan dalam kehidupan manusia. Perubahan-perubahan itu mengakibatkan tuntutan yang lebih tinggi terhadap setiap individu untuk lebih meningkatkan prestasi dan kinerja mereka sendiri. Adanya perkembangan tersebut, mengakibatkan siswa harus mengubah pola dan sistem belajar sesuai dengan tuntutan yang ada sekarang.

Siswa yang memasuki sekolah baru, memiliki harapan dan tuntutan untuk mencapai kesuksesan akademik serta dapat mengatasi hambatan yang ada. Kemampuan siswa dalam menerima materi pelajaran merupakan hal yang dapat memudahkan siswa untuk mencapai kesuksesan akademik tersebut. Akan tetapi, tidak sedikit siswa mengalami hambatan atau kesulitan dalam proses belajarnya. Hambatan atau kesulitan belajar yang tidak teratasi dengan baik dapat beresiko pada kegagalan akademik sehingga memungkinkan siswa mengalami stres diakibatkan adanya harapan dan tuntutan untuk mencapai kesuksesan akademik yang tidak terpenuhi.

Menurut Sarafino (2006) stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Anggola dan Ongori (dalam Busari, 2011) juga

mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock (2003) Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).

Dari berberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan perasaan tidak nyaman, ketidakssuaian dan perasaan tertekan yang dialami oleh individu baik secara fisik maupun psikis sebagai respon individu terhadap penyebab ataupun pemicu stres yang mengganggu kesejahteraan seorang individu.

Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang terjadi pada setting sekolah (Calaguas, 2011). Sebagai anak yang berada dalam masa peralihan menuju dewasa, tekanan akademik dan sosial dapat menyebabkan stres. Stres akademik akan terjadi pada saat siswa merasa kesejahteraan dirinya terancam dengan adanya tuntutan-tuntutan akademik, seperti tingginya harapan diri untuk meraih prestasi di sekolah tanpa diimbangi motivasi atau kemampuan yang cukup dalam diri. Siswa juga tidak memiliki kepercayaaan pada kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi suatu masalah. Selain itu, lingkungan sekolah baru juga dapat membuat stres akademik siswa meningkat karena siswa masih berada dalam masa adaptasi dan belum menemukan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang ada di sekolah.

Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan

akademik. Mubarokah, L. (2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya Taufik, T. & Ifdil (2003) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Selanjutnya menurut Thurson (2005) stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Siswa yang tingkat risiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut, Misra dan Castillo (2004) menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkannya.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan dari Dewi, Dkk (2018) salah satu keterampilan hidup yang kurang dimilki siswa adalah keterampilan mengelola stres. Hal ini dikarenakan masih ditemukan siswa yang kurang mampu mengelola stres dalam menghadapi ujian, cemas akan tugas dan problema kehidupan sehari-hari, khawatir akan cita-cita, bahkan ada siswa yang sulit tidur dan siswa merasa tidak konsentrasi belajar sehingga hasil belajar siswa tersebut menurun.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK pada tanggal 16 April 2020 bahwa terdapat beberapa siswa yang masih susah dalam mengelola stresnya, sehingga menjadikan siswa tersebut cenderung mengasingkan diri sepanjang waktu, semangat belajar menurun serta cenderung menganggap masalah timbul karena ulah teman atau orang lain. Siswa yang mengalami stres juga cenderung mudah terbawa kepada hal-hal yang negatif seperti pelampiasan emosi kepada orang lain karena tanpa sadar siswa tersebut melepas kontrol terhadap diri sendiri dengan alasan agar hati terhibur, sehingga menyebabkan terabaikannya tugas-tugas penting. guru BK juga mengungkapkan bahwa disekolah SMA Negeri 17 Medan belum ada suatu media bahan ajar yang mempermudah guru BK dalam mencegah atau mengatasi masalah keterampilan mengelola stres siswa yang rendah.

Menurut tim penulis buku Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (2008:1994) pada saat ini telah terjadi perubahan paradigma pendekatan bimbingan dan konseling yaitu dari pendekatan yang berorientasi tradisional, remedial, kllinis dan terpusat pada konselor kepada pendekatan yang berorientasi perkembangan dan preventif.

Dalam konteks pendidikan nasional, istilah bimbingan secara formal diintegrasikan dengan istilah konseling. Secara formal istilah konseling memberi gambaran bahwa bantuan yang diberikan kepada siswa cendrung bersifat psikologis dalam rangka mengoptimalkan berkembangnya potensi diri peserta didik.

Maka dari itu, dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengembangkan bahan ajar berupa materi, latihan pembiasaan dan penilaian yang menggunakan dua metode yaitu metode langsung yaitu bahan ajar berbentuk buku yang diberikan langsung kepada siswa dan menggunakan metode *E-Learning* yang digunakan melalui aplikasi EDUDA yang didalam Aplikasi tersebut telah disediakan materi (berbentu video), latihan-latihan yang berkaitan dengan mengelola stres, serta penilaian.

Kelebihan dari bahan ajar ini adalah untuk memudahkan guru BK dalam memberikan pemahaman dan latihan mengenai keterampilan mengelola stres kepada siswa. Bahan ajar yang diberikan oleh guru BK bertujuan agar siswa lebih memperhatikan kegiatan sehari-harinya dengan mengaitkan segala kegiatannya dengan aspek-aspek mengelola stres yang akan mereka pelajari. Siswa juga dapat mengaplikasikan nya dikegiatan sehari-hari dan belajar memahami bahwa pentingnya keterampilan mengelola stres diterapkan dalam kegiatan sehari-hari. Atas dasar pertimbangan yang matang maka dengan ini peneliti lebih memilih untuk membahas mengenai keterampilan mengelola stres sebagai bahan ajar guna membantu dalam mengelola stres lebih baik lagi.

Menurut Syaiful Sagala (2009) pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunkan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah. Mengajar dilakukan pihak guru sebagai pendidik. Menurut Pribadi (2009) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses yang sengaja dirancang untuk menciptakan terjadinya aktivitas belajar dalam individu. Dalam UU. No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 ayat 20 dinyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar, dalam sumber belajar salah satunya adalah bahan pembelajaran.

Bahan pembelajaran adalah seperangkat sarana atau alat pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran, metode, batasan-batasan dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan. Dengan demikian jika peserta didik melaksanakan kegiatan pembelajaran diharapkan memiliki perubahan dalam dirinya. perubahan tersebut meliputi aspek sikap, pengetahuan serta keterampilan.

Maka dalam uraian latar belakang diatas, peneliti merasa penting untuk melakukan suatu penelitian yang menyangkut masalah pengembangan keterampilan dalam mengelola stres, yaitu dengan mengangkat judul penelitian **"PENGEMBANGAN BAHAN AJAR KETERAMPILAN MENGELOLA STRES DALAM LAYANAN KONSELING PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 17 MEDAN TAHUN AJARAN 2019/2020"**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat didefenisikan masalah-masalah sebagai berikut.

1) Siswa sulit dalam meningkatkan keterampilan mengelola stres.
2) Terjadinya stres akademik pada siswa sehingga berdampak terhadap penurunan prestasi dan nilai akademik pada siswa.
3) Ketidak terampilan dalam mengelola stres akan berdampak negatif terhadap individu yang bersangkutan, dimana akan menimbulkan masalah-masalah baru.
4) Minimnya bahan ajar dalam layanan konseling khusunya mengenai keterampilan mengelola stres.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah "pengembangan bahan ajar keterampilan mengelola stres dalam layanan konseling yang efektif siswa kelas X SMA Negeri 17 Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut "Apakah bahan ajar keterampilan mengelola stres dalam layanan konseling yang dikembangkan efektif digunakan kepada siswa kelas X SMA Negeri 17 Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

1.5 Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan Rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalalah: “Menghasilkan bahan ajar keterampilan mengelola stres dalam layanan konseling yang efektif pada siswa kelas X SMA Negeri 17 Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, hasil penelitian ini memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan masukan untuk pembangunan ilmu pengetahuan dibidang pendidiakn khususnya bidang Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan meningkatkan *life skill* dalam bidang yang sama untuk dapat mengembangkan penelitian dimasa yang akan datang.
   b. Menjadi sumber referensi dan hasanah dibidang ilmu pengetahuan khususnya
   c. Dibidang pendidikan yang berkaitan dengan pengembangan bahan pembelajaran konseling

2. Manfaat Praktis

   Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalalah:

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik pada sekolah yang bersangkutan dan dapat dimanfaatkan sebagai suatu sumbangan pemikiran serta informasi untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres sehingga bermanfaat untuk semua pihak.

b. Bagi Guru BK

Dapat dijadikan bahan ajar konseling bagi guru BK yang menarik untuk siswa khususnya dalam meningkatkan keterampilan mengelola stres.

c. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan peserta didik sebgaai acuan membangun ketahanan diri yang baik.

d. Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir yang dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang diketaui dalam rangka penyelesain tugas akhir.