

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Menurut Undang-Undang No.20 Tahun 2003, tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan nasional juga untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab

Sekolah sebagai bagian dari pendidikan, mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah akan selalu terkait dengan perkembangan peserta didik, baik dalam taraf akademik maupun non akademik. Di sekolah, peserta didik tentunya akan bergelut dan berlomba mengejar nilai-nilai akademiknya dan dalam kesempatan yang sama mereka juga belajar mengembangkan kepribadiaannya.

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Tetapi pada saat yang sama, sekolah ternyata juga dapat menjadi sumber masalah yang pada gilirannya memicu terjadinya stress dikalangan peserta didik.

Fimian dan Cross (Desmita, 2012) berpendapat bahwa sekolah merupakan salah satu sumber stres utama bagi anak. Hal ini dapat dimengerti sebab anak banyak menghabiskan waktunya disekolah. Disekolah anak merupakan anggota dari suatu masyarakat kecil dimana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal diri mereka, serta peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap mereka. Peristiwa-peristiwa hidup yang dialami anak sebagai anggota masyarakat kecil yang bernama sekolah ini tidak jarang menimbulkan perasaan stress dalam diri mereka.

Pendidikan di sekolah saat ini memiliki tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswanya. Persaingan sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik dapat memberikan tekanan yang tinggi terhadap peserta didik. Selain itu, besarnya beban tugas, pekerjaan rumah (PR), tekanan dari orangtua ,cara berpikir serta kondisi sosial ekonomi dapat menimbulkan stress akademik pada peserta didik.

Menurut Govaerst & Gregoire (Fatimah, 2016:93) stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi atau penilaian peserta didik di dunia pendidikan. Secara garis besar stres

akademik dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah tekanan yang bersumber dari dalam diri seseorang yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan sedangkan faktor eksternal yaitu tekanan yang bersumber dari luar diri siswa seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan status sosial, dan pengaruh tekanan orang tua dalam pencapaian akademik yang lebih baik.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan ada fenomena stres akademik siswa yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah. Penelitian Desmita pada tahun 2005 menunjukkan terjadinya stres akademik pada peserta didik di Sekolah unggulan (MAN Model Bukit Tinggi). Pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar normal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan dan sebagainya telah menimbulkan stres akademik di kalangan peserta didik.

Penelitian Uly Gusniaty pada tahun 2002 terhadap siswa sekolah dengan karakteristik yang sama, yakni siswa SMU Plus Jakarta juga menemukan adanya fenomena stres akademik yang dialami siswa di sekolah. Sekitar 40,70% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat disekolah, 42,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung mengerjakan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar disekolah.

Fenomena stres akademik juga terjadi di SMA Swasta Teladan Medan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMA Swasta Teladan Medan stres akademik berkaitan dengan dilakukannya tes, ujian, tenggat waktu, tekanan dari orangtua untuk berprestasi di sekolah, rencana masa depan seperti menentukan jurusan dan karir sehingga peserta didik merasa terbebani, tertekan secara akademis, bersaing satu sama lain untuk mendapatkan nilai yang terbaik, dan terbebani oleh ekspektasi berat dari diri sendiri dan orang lain.

Penerapan kurikulum 2013 di sekolah menjadi peningkatan mutu pendidikan di sekolah tersebut yang menjadikan siswa memiliki waktu belajar yang bertambah serta tuntutan tugas-tugas sekolah yang semakin banyak. Siswa juga menyatakan bahwa mereka merasakan tekanan dari orang tua mereka terkait tuntutan akademik untuk kualitas akademik yang lebih baik. Sedangkan harapan orang tua sebagai faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik hampir tidak ada.

Fimian dan cross (Desmita, 2012) menyatakan bahwa stress akademik yang terjadi akan memungkinkan peserta didik untuk menentang dan berbicara dibelakang guru, membuat keributan dan kekacauan didalam kelas, dan mengalami sakit perut. Selain itu Johnson (Desmita, 2012) memperkirakan 10-30% siswa sangat cemas ketika berada di sekolah, sehingga cukup mengganggu prestasi belajarnya. Kecemasan yang dimiliki siswa ditunjukkan dengan banyaknya masalah yang berhubungan dengan tingkah laku, tidak disukai oleh teman, konsep diri yang buruk, sikap terhadap sekolah dan prestasi akademik yang rendah.

Berdasarkan fenomena dan dampak yang diakibatkan permasalahan stres akademik yang terjadi, maka perlu adanya upaya dalam menangani masalah stres akademik yang dialami oleh peserta didik dimana siswa diharapkan mampu menjalankan segala tugas dan kewajiban belajarnya dengan baik sehingga tidak berdampak buruk bagi perilaku belajarnya dan prestasi belajarnya. Dengan demikian untuk mencapai hal tersebut dapat ditempuh dengan memberikan layanan bimbingan konseling.

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu berdiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan social, kemampuan belajar, dan perencanaan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Salah satu dari layanan yang ada di bimbingan konseling adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Untuk mengatasi stres akademik dalam konseling kelompok dibutuhkan suatu pendekatan yang dapat membantu peserta didik yang mengalami stres akademik

untuk mengenal bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian dalam hidup. Hal ini menyebabkan kesalahan dalam memaknai situasi dan kemudian merasa cemas, sedih, atau marah yang sebenarnya tidak perlu. Pandangan yang salah terhadap suatu situasi, mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang tidak diinginkan dan mengarahkan pada aspek tingkah laku yang salah.

Pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah stres akademik adalah pendekatan *cognitive behavioral therapy*. Pendekatan *cognitive behavioral therapy* merupakan usaha untuk memfokuskan individu pada interpretasi kognitif atas pengalaman dari pada interpretasi pada lingkungan atau pengalaman itu sendiri, dan bagaimana pemikiran dan perilaku itu saling terkait. Harapan dari pendekatan *cognitive behavioral therapy* yaitu munculnya rekonstruksi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dengan memberikan layanan konseling kelompok pendekatan behavior dapat membantu siswa untuk mengatasi masalah stress akademik. Maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“ Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Swasta Teladan Medan Tahun ajaran 2020/2021”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah seperti diuraikan diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Siswa mengalami stres akademik dan tuntutan akademik disekolah
2. Ketidakmampuan siswa mengatasi stres akademik
3. Tidak adanya solusi untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan diatas serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda maka peneliti membatasi masalah pada “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap stres akademik siswa kelas XI di SMA Swasta Teladan Medan tahun ajaran 2020/2021.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian adalah “ apakah ada pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap stres akademik siswa kelas XI di SMA Swasta Teladan Medan tahun ajaran 2020/2021? ”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana stres akademik yang di alami oleh siswa SMA Swasta Teladan Medan
2. Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap stres akademik siswa kelas XI di SMA Swasta Teladan Medan

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy*
- b. Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dan khasanah keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling khususnya dalam layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* dalam menangani stres akademik pada siswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi kepala sekolah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam menambah pengetahuan untuk bekerja sama dengan guru BK

dan guru lainnya dalam memberikan layanan maupun pengarahan kepada siswa yang lain khususnya yang berhubungan dengan stres akademik.

- b. Bagi guru BK, dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberikan pelayanan konseling kelompok untuk mengurangi masalah stres akademik yang terjadi pada siswa di sekolah.
- c. Bagi siswa, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok diharapkan siswa yang memiliki masalah stres akademik dapat menyelesaikan masalahnya dengan penanganan yang sesuai dan tepat. Melalui hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan agar siswa tidak mengalami stres akademik.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* terkait dengan masalah stres akademik pada siswa di sekolah.