

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan mempunyai arti sesuatu yang penting, sehingga manusia dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal tepat pada tahap perkembangannya.

UU Sisdiknas No.20 Tahun 2003 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 dan masyarakat. Prayitno (2019, h. 30) pendidikan adalah usaha memanusiakan manusia dibekali dengan aspek manusia disertai pengembangan pancadaya menuju manusia seutuhnya. Maka di simpulkan pendidikan adalah usaha pembekalan bertujuan membuahkan hasil kualitas pada individu.

Adapun fungsi pendidikan yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya 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 dan bertanggung jawab (UU No.20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3).

Dari tujuan pendidikan di atas, pemerintah menyelenggarakan lembaga pendidikan formal setelah lulus dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat disebut Sekolah Menengah Atas (SMA). Masa SMA selama 3 tahun.

Siswa berusia 16 sampai 18 tahun. Dilihat fase remaja antara usia 10 sampai 19 tahun, maka fase remaja termasuk siswa SMA.

SMA adalah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan “pendidikan umum”. Pendidikan umum yakni pendidikan yang merancang kurikulum melalui serangkaian bahan ajar untuk meningkatkan kemampuan berpikir rasional dan kemampuan intelektual. Disini kewajiban peserta didik untuk menggali, mengolah, memanfaatkan informasi dan berinteraksi dalam berdiskusi. Namun seluruh satuan pendidikan diberhentikan ketika seluruh dunia gempar dengan datangnya sebuah virus yang mematikan.

Mengawali tahun 2020, dunia dikejutkan dengan wabah virus covid 19. Hadirnya virus covid 19, ribuan manusia terpapar hingga menimbulkan banyaknya korban jiwa. Selain merenggut korban jiwa, lembaga pendidikan juga meliburkan sampai memindahkan proses belajar dari sekolah ke rumah. Proses belajar di rumah menggunakan system dalam jaringan (dalam jaringan). Daring adalah proses belajar *online* menggunakan internet yang memanfaatkan aplikasi seperti *zoom*, *google classroom*, *whatsapp group*, dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran No 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus diase (COVID 19).

Mengingat dampak dari pembelajaran daring, antara lain adalah banyaknya peserta didik belum bisa mengikuti pembelajaran daring menggunakan aplikasi Zoom, siswa malas mengerjakan PR, siswa merasakan kesulitan seperti kuota internet, sinyal untuk mengakses internet sulit, dan masih banyak peserta didik

tinggal di daerah plosok maupun miskin tanpa ponsel (Kepala Dinas Pendidikan Kota Bogor, Hanafi, 2021).

Memperhatikan kondisi di atas, pemerintah mengedarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Lembaga pendidikan dapat melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM). PTM dimulai bulan Juli 2021 sebagai tahun ajaran baru.

Di Sumatera Utara, khususnya daerah Medan, Pemerintah Kota Medan melalui Dinas Pendidikan Medan memberikan PTM terbatas tingkat SD di mulai pada Senin, 1 November 2021. Selanjutnya PTM terbatas tingkat SMP dimulai pada Senin, 11 oktober 2021, dan terakhir SMA/SMK Sederajat dimulai pada Senin, 18 Oktober 2021 Tribun-Medan (2021, Oktober 13).

Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah (Dirjen PAUD Dasmen) Kemendikbudristek, Jumeri menjelaskan, sebanyak 42 % atau  $\pm$  118.000 sekolah telah belajar tatap muka secara terbatas (dengan cara membagi siswa dalam beberapa kelompok) hanya khusus di daerah dengan level PPKM 1-3 dan mematuhi protokol kesehatan.

Untuk kelancaran pelaksanaan PTM pada masa awal diperlukan persiapan yang baik dari pihak satuan pendidikan. Persiapan yang perlu dilaksanakan yaitu persiapan kebijakan, sarana prasarana satuan pendidikan, warga satuan pendidikan, dan kesiapan orang tua peserta didik.

Pembelajaran tatap muka sangat di harapkan bagi siswa. Siswa dapat bersemangat dalam belajar, interaksi dengan guru, siswa lainnya dan sumber belajar sehingga mempengaruhi pentingnya pendidikan dan perbedaan

pengalaman yang diperoleh peserta didik dalam proses pembelajaran online atau langsung di sekolah.

Disadari atau tidak, salah satu tempat belajar tentang banyak hal, tempat untuk mendapatkan jati diri, dan tempat untuk mereka mengeksplor diri adalah sekolah. Hurlock (dalam Yusuf, 2011, h. 54) sekolah merupakan aspek pembentukan karakter anak (siswa), dari cara berfikir, bersikap, dan berperilaku.

Di sekolah, siswa harus mampu memiliki kemampuan peningkatan diri secara pribadi, sosial, belajar dan karir. Hal ini menyebabkan gangguan pada diri siswa. Sesuai dengan Desmita (2012, h. 290) sekolah juga tempat masalah yang menimbulkan stres.

Santrock (2003, h. 557) Stres adalah respon tentang situasi yang menimbulkan stres, dimana menghambat dan mengganggu kemampuan diri untuk mengatasinya. Beck (dalam Nurmaliyah, 2014, h. 274) stres adalah stimulus dari pikiran bawah sadar disebabkan kondisi yang tidak nyaman pada diri sendiri. Maka disimpulkan bahwa stres adalah keadaan yang mengancam serta ketidaknyamanan pada diri individu sehingga membutuhkan penanganan.

Taufik. dkk. (2013, h. 144) Stres kerap dialami oleh siswa adalah stres akademik. Desmita (2011: 297-298). Stres akademik adalah stress yang berasal dari proses pembelajaran atau berkaitan dengan hal belajar. Olejnik & Holschuh (2016, h. 137) stres akademik ialah respon yang terjadi karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan siswa. Maka disimpulkan bahwa stres akademik adalah keadaan siswa yang tertekan oleh adanya keberhasilan atau kegagalan akademik.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada bulan April 2020 melakukan survei di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota yang ada di Indonesia terdapat 73,2% anak-anak merasa terbebani dengan tugas. Semakin anak merasa beban terhadap tugas maka anak semakin rentan terkena stres akademik. Ini membuktikan bahwa, guru telah memberikan tugas yang cukup sulit untuk dikerjakan karena kurangnya pemahaman materi yang di peroleh dan kurangnya komunikasi antara peserta didik dengan guru sehingga hasil tidak maksimal ini yang memicu timbulnya stres atau masalah psikologis yang lainnya.

*Mental Health Foundation* (2018) melansir 74% manusia di dunia merasakan stres, antaranya usia 18-24 tahun merasakan stres disebabkan oleh akademik.

*World Health Organization* mengungkap stres masalah kesehatan masyarakat nomor dua pada tahun 2020. Stres yang berlebihan tanpa adanya upaya menanganinya akan berdampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikis di masa akan datang (Cooper, dalam Fatmawati, 2018, h. 464)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti selama kegiatan PLP II di SMA NEGERI 4 MEDAN melalui wawancara pada kelompok siswa kelas X IPA & IPS pada bulan november 2021. Sehingga dapat diketahui bahwa stres sering terjadi bahkan selama pelajaran daring maupun luring (PTM). Hal ini dikarenakan dengan banyaknya tugas, kurang percaya diri dalam kelas, cemas menghadapi ujian akhir, kuota belajar terbatas serta materi pelajaran yang sedikit. Siswa yang mengelola stres rendah akan memiliki reaksi buruk pada keadaan kesehatan fisik maupun psikis seperti pusing kepala, mual, jenuh dan mudah menangis/marah-marah. Selaras dengan wawancara dengan guru BK, diketahui

ada sebagian siswa yang lalai akan tugas sehingga siswa belum tuntas dengan tugasnya.

Diketahui bahwa pelajaran daring menjadi kurang aktif disebabkan kurang maksimal persiapan belajar (kuota dan materi) serta bertumpuknya segala tugas yang berujung kejenuhan dan stres. Akhir-akhir ini masalah akademik siswa bertambah dengan prestasi siswa yang menurun dan lebih mengutamakan bermain gadget. Selanjutnya PTMT yang membawa semangat siswa namun sebaliknya juga menjadi kurang aktif disebabkan oleh minimnya waktu/les pembelajaran dan jumlah hari yang masuk ke sekolah dan masih juga disamping menggunakan daring. Guru juga menekankan siswa untuk belajar mandiri tanpa pengawasan signifikan. Dalam penelitian ini, peneliti memusatkan pada siswa kelas X, mengingat pada *grade* ini siswa sudah memiliki pengalaman dari tamat SMP hingga duduk di kelas X mengalami pelajaran daring dan PTMT.

Jika dibiarkan, siswa mungkin mengalami hambatan untuk melanjutkan studinya, hambatan ini biasanya terjadi dalam prestasi belajar rendah, tinggal di kelas, atau putus sekolah.

Permasalahan ini jangan di abaikan melainkan perlu alternatif pemecahan masalah dari stres akademik pada peserta didik. Salah satu langkah yang harus dilakukan siswa yaitu mendapatkan bantuan layanan bimbingan konseling.

Untuk itu diperlukan penanganan baru dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Siswa merasa dihargai ketika mendapatkan dukungan sosial dari temannya. Disisi lain, dukungan teman dapat membuat siswa percaya bahwa ada cinta, perhatian, dan menjadi bagian dari kelompok sosial (Casel, dalam Wahyuni, 2016, h. 5). Atas dukungan itu, para siswa duduk bersama, mengetahui ada teman

yang serupa dan saling mendukung satu dengan lainnya. Disini peneliti memanfaatkan layanan konseling kelompok.

Nurihsan (2012, h. 21) Konseling kelompok adalah suatu bantuan pada kondisi kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta memfokuskan dalam pertumbuhan dan perkembangan.

Konseling kelompok termasuk cara efektif untuk mengatasi permasalahan anggota kelompok. Guna mengambil keputusan dalam mengubah tingkah laku dalam membawa perubahan perilaku.

Adapun teknik yang digunakan yaitu teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik yang terdapat di dalam pendekatan *cognitive behavior modification* yang dikembangkan oleh Meichenbaum (Corey, 2009, h. 296).

Teknik *self instruction* memiliki strategi yang fleksibel, karena siswa diajarkan untuk mengenali pikiran negatifnya, memotivasi diri pikiran yang positif, membuktikan perilaku yang baik, berpikir yang baik dan membantu mengambil keputusan yang baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, hal ini yang menjadi ketertarikan peneliti dalam mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self instruction* terhadap stres akademik dalam pembelajaran tatap muka terbatas siswa kelas X SMA Negeri 4 Medan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa belum mampu mengelola stress

2. Siswa lebih sensitive dalam perasaan hingga mudah menangis maupun marah-marah ketika banyaknya tugas
3. Siswa merasa pusing/sakit kepala dalam mengerjakan tugas
4. Siswa sering menunda tugas sekolah atau malas mengerjakan tugas
5. Siswa kurang maksimal dalam persiapan belajar daring
6. Siswa terbatas waktu belajar ketika pembelajaran tatap muka terbatas

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah penelitian dengan memfokuskan “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2021/2022”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Adakah Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2021/2022.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2021/2022.



## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari proposal penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

Digunakan sebagai penerapan ilmu tentang konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* terhadap stres akademik dalam pembelajaran tatap muka terbatas siswa kelas X SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2021/2022.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini mendapatkan respon positif dari sekolah, khususnya melalui konseling kelompok dengan teknik *Self-Instruction* terhadap stress akademik.
- b. Bagi siswa, diharapkan dapat memberikan pencegahan mengenai stress akademik dan lebih aktif dalam melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *self instruction*.
- a. Bagi peneliti lebih lanjut, menerima informasi tentang pengaruh konseling kelompok teknik *self instruction* terhadap stres akademik.