

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan perkuliahan berisikan aktivitas belajar mengajar yang dilakukan oleh para dosen dan para mahasiswa. Dalam proses perkuliahan sering ditemukan permasalahan atau kendala yang dapat menghambat proses pembelajaran mahasiswa. Kendala atau hambatan yang datang secara terus menerus dapat memberikan tekanan yang berat bagi mahasiswa. Apabila kondisi tersebut tidak memiliki solusi atau penanganan yang tepat untuk menyelesaikannya maka individu tersebut akan mengalami stres.

Stres merupakan sebuah respons yang muncul pada manusia terhadap perubahan keseimbangan antara pikiran dan tubuh (Shahmohammadi, 2011). Segala bentuk tanggung jawab dan tugas yang diberikan kepada mahasiswa sangat banyak dan tidak mudah. Banyaknya tuntutan yang diberikan kepada seorang mahasiswa menjadi salah satu penyebab timbulnya stres. Pada umumnya, stres yang sering dialami oleh manusia pada lingkungan pendidikan adalah stres belajar atau stres akademik. Timbulnya stres dalam belajar sering terjadi seluruh jenjang pendidikan baik SD, SMP, SMA bahkan Perguruan Tinggi. Semakin tinggi jenjang pendidikannya, maka semakin rentan terjadinya stres dalam belajar (Bariyyah & Latifah, 2015).

Pada kenyataannya, seseorang sering mengalami tekanan atau tuntutan yang berat dari orang lain. Mahasiswa yang mengalami stres belajar cenderung memiliki sudut pandang yang buruk tentang tuntutan belajar. Stres belajar

merupakan persepsi atau respon negatif yang ditunjukkan oleh mahasiswa berupa reaksi langsung (fisik dan psikologis). Stres pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tuntutan yang terlalu berat bagi anak dari harapan orang tuanya, pencapaian hasil belajar yang tidak sesuai dengan kemampuan diri anak dan lain sebagainya (Shahmohammadi, 2011). Selain itu, stres biasanya dipicu oleh proses pembelajaran, seperti banyaknya tugas, durasi belajar, kurangnya motivasi dan rendahnya prestasi (Ali, 2021).

Terdapat beberapa fenomena tragis di Indonesia yang diakibatkan oleh stres belajar, diantaranya (1) Seorang pelajar SMP di Tarakan, Kalimantan Timur pada tahun 2020 melakukan bunuh diri yang diakibatkan oleh stres karena banyaknya tugas selama sekolah daring (UNTAR, 2021), (2) Seorang siswa SMA (16) di Gowa, Sulawesi Selatan melakukan bunuh diri pada Oktober 2020 dengan meminum racun. Upaya bunuh diri diakibatkan karena merasa stres dengan beban tugas dari sekolah (UNTAR 2021), (3) Seorang mahasiswi semester 5 di Sleman, Yogyakarta melakukan bunuh diri pada Oktober 2021 yang diakibatkan tekanan tugas kuliah (CNN Indonesia, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan dengan menggunakan kuesioner terhadap mahasiswa semester 2 BK FIP UNIMED kelas BK Reguler A 2022 menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami stres akibat kelelahan dan sakit pada bagian kepala, punggung, jari dan pergelangan tangan ketika mengerjakan tugas yang sangat banyak. Dimana, tugas yang diberikan oleh dosen memiliki batas waktu yang bersamaan dan singkat. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mudah marah dan menunjukkan emosi negatif ketika diminta untuk mengerjakan tugas harian.

Fakta lain yang ditemukan bahwa jarak rumah menjadikan mahasiswa kelelahan dan sulit mengingat materi yang diberikan oleh dosen. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa berasal dari diri mereka sendiri, seperti cemas dengan nilai yang diperoleh, merasa takut tidak memenuhi mata kuliah, tidak konsentrasi dalam menyelesaikan soal dengan tepat waktu dan lupa akan materi yang telah disampaikan. Beberapa mahasiswa merasa diabaikan dan tidak diperhatikan oleh dosen ketika mengirim pesan penting. Permasalahan-permasalahan tersebut mengakibatkan munculnya emosi negatif dari dalam diri mahasiswa. Pelampiasan tersebut berupa reaksi menangis, membentak orang sekitar, mengurung diri di dalam kamar, serta berkata kasar kepada teman yang mengganggu perkuliahan.

Mengacu pada fenomena dan fakta di atas, maka penelitian ini membutuhkan bantuan layanan bimbingan konseling berupa layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan sebuah pertemuan antara konselor dengan konseli dalam suatu kelompok guna mengentaskan permasalahan yang bersifat pencegahan dan penyembuhan (Rasimin & Hamdi, 2022). Layanan konseling kelompok ini memberikan pengalaman kepada konseli untuk bertukar pikiran dan pengalaman. Hasil dari pertukaran pikiran dan pengalaman diharapkan dapat menghasilkan solusi untuk permasalahan konseli guna perubahan psikologis, emosional, maupun komponen tingkah laku secara nyata.

Konseling kelompok yang diberikan akan menggunakan teknik relaksasi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik tersebut dalam mengatasi stres belajar pada mahasiswa. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam mengurangi stres dalam kegiatan pembelajaran. Teknik relaksasi

adalah sebuah implementasi metode pengurangan tingkat kecemasan dan ketegangan dengan memberikan efek rileks kepada otot tubuh yang terhubung dengan pikiran (Fatahilah *et al.*, 2017). Stres yang berlebihan dapat memicu timbulnya masalah serius dari dalam diri dan harus segera ditangani (Nurchayani & Fauzan, 2016). Mengacu pada temuan penelitian yang diselenggarakan oleh Sari (2020) bahwa terdapat perbedaan tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi. Dimana, teknik relaksasi mampu mengurangi tingkat stres belajar siswa kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 1 Mantup T.A 2020/2021.

Bersumber pada kajian fenomena dan fakta lapangan sebelumnya, maka peneliti mempunyai motivasi untuk mengkaji lebih dalam terkait “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi terhadap Stres Belajar Mahasiswa Semester Awal Prodi BK FIP UNIMED Tahun Ajaran 2024/2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berpedoman pada paparan latar belakang masalah sebelumnya, maka timbul beberapa masalah yang akan dikaji, yaitu:

- 1) Mahasiswa merasa kelelahan dan ketegangan otot pada jari, leher, tangan, punggung dan pinggang.
- 2) Mahasiswa kurang mampu mengingat materi yang disampaikan oleh dosen.
- 3) Mahasiswa mengalami suasana hati yang berubah-ubah akibat rutinitas perkuliahan yang berat dan tugas yang banyak.
- 4) Mahasiswa merasa takut dan tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh.

1.3 Batasan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka peneliti membatasi masalah penelitian menjadi “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi terhadap Stres Belajar Mahasiswa Semester Awal Prodi BK FIP UNIMED Tahun Ajaran 2024/2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Bersumber dari batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada pengkajian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi terhadap Stres Belajar Mahasiswa Semester Awal Prodi BK FIP UNIMED Tahun Ajaran 2024/2025”?

1.5 Tujuan Penelitian

Proses penelitian memberikan tujuan nyata dalam temuannya, dimana penelitian ini bertujuan “Untuk Mengetahui Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi terhadap Stres Belajar Mahasiswa Semester Awal Prodi BK FIP UNIMED Tahun Ajaran 2024/2025”.

1.6 Manfaat Penelitian

Keberhasilan proses penelitian akan berdampak pada pencapaian tujuan dan manfaat penelitian. Dimana, penelitian ini memberikan dampak secara teoritis dan praktis. Berikut uraiannya:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Memperkaya khasanah penelitian terkait pengurangan tingkat stres melalui penerapan layanan konseling kelompok teknik relaksasi.
- 2) Temuan penelitian berguna sebagai pondasi dan pedoman bagi penelitian selanjutnya dengan topik yang serupa.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Prodi BK FIP UNIMED, temuan penelitian diharapkan memberikan informasi mengenai pemanfaatan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam mengurangi stres pada mahasiswa.
- 2) Bagi Dosen Pembimbing Akademik, hasil penelitian diharapkan sebagai sebuah informasi terkait upaya mengurangi tingkat stres melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.
- 3) Bagi Mahasiswa, penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat nyata kepada mahasiswa dalam mereduksi tingkat stres belajar dari dalam diri.
- 4) Bagi Peneliti selanjutnya, hasil penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan terkait pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan metode relaksasi terhadap pengurangan tingkat stres mahasiswa.