

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun 2019 yang lalu dunia di gemparkan dengan adanya virus yang bernama Corona Virus Diseases 19. Corona Virus Diseases 19 atau Covid-19 adalah virus yang pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Kasus infeksi virus Covid-19 ini sangat cepat menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Meski sudah berlangsung tiga tahun lamanya, nyatanya pandemi Covid-19 belumlah sepenuhnya usai. Angka kasus positif masih tinggi, ditambah adanya varian baru yang muncul. Menurut Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Republik Indonesia, total kasus positif yang terkonfirmasi hingga 16 Maret 2022 5.927.550 orang (Prastiwi, 2022). Berdasarkan jumlah kasus yang masif tersebut tentunya menimbulkan dampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam bidang kesehatan mental. (WHO, 2021) menyebutkan bahwa pandemi menyebabkan krisis psikologis yang menyebabkan perubahan psikologis seperti ketakutan, kecemasan, stress, depresi, atau ketidakamanan. Krisis psikologis ini tidak hanya dirasakan oleh tenaga kesehatan atau semua orang yang bekerja di bidang medis, tetapi juga seluruh masyarakat di belahan dunia.

Salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi dimasa pandemi adalah stres. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengungkap bahwa lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres (WHO, 2021). Stres merupakan gangguan psikologis umum dengan peringkat ke-4 terbanyak di dunia (WHO, 2021). Berdasarkan survei Garmin Asia pada tahun 2021, Indonesia menjadi negara dengan tingkat stres tertinggi di Asia yang disusul oleh Filipina dan Malaysia diposisi dua dan tiga. Sementara itu, di masa pandemi prevalensi masyarakat yang mengalami stres mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Berdasarkan hasil survei Skor Kesejahteraan 360° yang dilakukan Cigna secara global terhadap 18.000 responden di 21 negara pada kuartal kedua 2021, terbukti bahwa pandemi Covid-19 telah menyebabkan tingkat stres masyarakat Indonesia meningkat sebesar 75% (Hidayat, 2021). Berdasarkan data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa stres menjadi gangguan mental umum yang dialami oleh masyarakat di seluruh dunia, salah satunya stres akademik.

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang menjadi salah satu isu sentral dalam bidang kesehatan mental di tengah pandemi COVID-19. Pada masa penyelenggaraan pembelajaran jarak jauh, diperoleh fakta bahwa siswa mengalami tingkat stres cukup tinggi yang dipicu antara lain oleh kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet dan beragam kendala teknis lainnya. Hal ini membuktikan bahwa secara psikologis, pembelajaran jarak jauh yang diikuti siswa menyebabkan kekhawatiran dan tekanan yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa (Suranata & Prakoso, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh dr Nova Riyanti Yusuf, SpKJ pada kurang lebih 941 siswa sekolah di Jakarta menunjukkan lebih dari 30% siswa mengalami depresi dan 18,6% diantaranya memiliki keinginan bunuh diri. Alasan mereka mengalami hal tersebut adalah stres karena takut tidak naik kelas dan cemas menghadapi ujian (Azizah, 2018). Sedangkan menurut survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020 yang melibatkan 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menyebutkan bahwa sebanyak 73,2% siswa dari 1.700 responden mengaku tertekan dan stres terhadap tugas yang diberikan oleh guru selama pembelajaran online (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017). Kemudian berdasarkan data yang dikumpulkan sejak tahun 2007 sampai 2018 oleh KPAI sebanyak 11 siswa meninggal karena bunuh diri yang disebabkan oleh stres berat dan depresi dalam menghadapi Ujian Nasional (Ginanti, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami stres

akademik.

Setelah saat ini sistem pembelajaran di sekolah sudah beralih dari online menuju offline masih terdapat siswa yang mengalami stres akademik. Berdasarkan berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 181 Jakarta diketahui bahwa siswa kelas VIII memiliki permasalahan terkait stres akademik. Melalui penyebaran kuisioner pada tanggal 25 oktober dengan jumlah responden 60 siswa kelas VIII di peroleh data bahwa siswa kelas 8 memilih pernyataan sebagai berikut: “apakah saat ini kamu sedang mengalami tekanan dalam belajar?” sebanyak 43,3%; “apakah kamu merasa frustrasi karena banyaknya tugas sekolah?” sebanyak 68,3%; “apakah kamu merasa terbebani dengan tuntutan orang tua dan sekolah dalam hal belajar?” sebanyak 46,7%; “apakah kamu kesulitan dalam memahami dan mengerjakan tugas sekolah?” sebanyak 56,7%; “apakah kamu merasa jumlah mata pelajaran terlalu banyak sehingga membuat dirimu kesulitan?” sebanyak 61,7%; “apakah kamu merasa khawatir dengan nilai pada setiap mata pelajaran?” sebanyak 76,7%; “apakah kamu memiliki keinginan untuk menurunkan stres akademik yang kamu rasakan saat ini?” sebanyak 95%. Selain itu diperoleh juga data bahwa terdapat siswa yang tidak konsentrasi pada saat proses pembelajaran berlangsung membuat mereka sulit memahami pelajaran sehingga membuat mereka mengalami stres akademik. Lalu terdapat juga siswa yang sering bolos tidak mengikuti pelajaran disebabkan untuk menghindari ketakutan-ketakutan yang terjadi oleh diri siswa pada saat proses belajar. Apabila keadaan tersebut diabaikan tanpa adanya penyelesaian yang tepat maka akan mempengaruhi kesehatan psikis dan fisik siswa sehingga mereka dapat mengalami stres dan kejenuhan yang berkelanjutan (Prasetyawan & Ariati, 2018).

Dalam dunia pendidikan, khususnya di sekolah, stres akademik dapat berdampak buruk bagi siswa. Siswa yang mengalami stres mengalami masalah emosional seperti depresi, kecemasan, ketakutan, mudah tersinggung, hinaan, dan perubahan suasana hati (Ginanti,

2018). Stres juga dapat mengganggu kerja kognitif pribadi. Seseorang yang merasa tertekan akan selalu mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin timbul, sehingga akan sulit berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung dan sulit mengingat sesuatu. Kondisi kognitif, emosional dan fisiologis, stres juga berdampak pada prestasi siswa di sekolah. (Ginanti, 2018). Beberapa studi telah menemukan hubungan negatif antara stres dan kinerja siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung berprestasi lebih buruk daripada siswa dengan tingkat stres yang lebih rendah (Suranata & Prakoso, 2020). Selain itu, menurut penelitian Indriyani dan Handayani (2018) yang meneliti hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa menunjukkan adanya kutub hubungan negatif antara dua variabel. Semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi motivasi berprestasi, begitu pula sebaliknya semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah motivasi berprestasi siswa (Indriyani & Handayani, 2018).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa permasalahan stres akademik yang terjadi pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor dan memiliki dampak negatif baik dari segi emosional, kognitif, performa akademik, dan motivasi berprestasi. Hal ini berbanding terbalik dengan pernyataan Renggani dan Wideasavitri (2019) yang mengungkapkan bahwa siswa yang berkualitas adalah siswa yang memiliki kesejahteraan dari berbagai aspek penting, baik kesejahteraan secara fisik, kesejahteraan sosial, maupun kesejahteraan secara psikologis (well-being). Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu kriteria kesehatan mental positif yang penting dikembangkan pada diri siswa, karena individu dengan psikologi yang baik akan memiliki penilaian diri yang positif, menjalin hubungan yang kuat dengan orang lain, hangat terhadap orang lain, akan mampu mengendalikan lingkungannya. , memiliki orientasi atau tujuan hidup yang positif, bertahan dari tekanan sosial, dan mampu memaksimalkan potensi diri (Renggani & Wideasavitri, 2018)). Atas dasar kesenjangan tersebut,

permasalahan stres akademik pada siswa harus segera ditanggulangi agar tidak berdampak pada performa dan prestasi belajar serta mencegah berbagai hal buruk yang tidak diinginkan, karena sejatinya kecemasan merupakan prediktor utama menuju gerbang masalah psikologis yang lebih berat seperti gangguan kecemasan, depresi, hingga bunuh diri (Hunt & Eisenberg, 2010). Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah cara menurunkan stres akademik.

Menurut (Arsiah & Warsito, 2018) salah satu cara untuk mengurangi stres akademik adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif ialah suatu teknik yang digunakan dalam terapi perilaku untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan. Teknik relaksasi otot progresif dapat menghilangkan banyak bentuk pemikiran yang tidak terkendali yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan egonya.

Menurut hasil penelitian milik Lusiana (2019) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dan spontan efektif untuk mengurangi stres remaja di SMK N 1 Depok. Skor stres rata-rata sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif adalah 14,12 dan 8,12. Rerata skor stres sebelum dan sesudah pemberian Autogen masing-masing adalah 16,47 dan 13,35. Rerata tingkat stres sebelum dan sesudah tes pada kelompok kontrol masing-masing adalah 22,00 dan 16,00. P-values sebesar 0,00, 0,01, dan 0,07 diperoleh dari hasil uji paired t-test berpasangan untuk kelompok relaksasi otot progresif, kelompok autologus, dan kelompok kontrol. Selanjutnya menurut Utami dan Nasution (2018) menunjukkan penggunaan relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada saat siswa mengerjakan makalah. Sebelum dilakukan percobaan relaksasi otot tingkat stres siswa mencapai 54% (stres sedang), namun setelah dilakukan relaksasi otot progresif tingkat stres siswa tingkat meningkat menjadi 33% (stres ringan). Kemudian menurut Hertanto (2014) Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mayoritas (50%) dari delapan responden berada pada kategori stres sedang, sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif

mayoritas berada pada kategori stres ringan yaitu sebanyak 13 responden (81,2%). Beberapa penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi tingkat stres akademik di tingkat sekolah menengah, sekolah kejuruan, dan perguruan tinggi.

Menurut (Sari & Hermanto, 2020) manfaat teknik relaksasi otot progresif adalah menyebabkan tubuh melepaskan endorfin yang dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan aliran darah. Selain itu menurut (Miraz, 2018) relaksasi otot progresif juga dapat membantu mengatasi berbagai jenis masalah seperti, insomnia, kecemasan, dan stres, serta bisa menciptakan emosi negative dan positif. Banyak bentuk gangguan mental dapat terjadi jika keempat masalah ini tidak ditangani. Diketahui bahwa relaksasi otot progresif bisa menurunkan stres.

Berdasarkan manfaat tersebut peneliti akan melakukan teknik relaksasi otot progresif yang diterapkan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behaviorial. Menurut (Aditya, Gading, & Dharsana, 2017) asumsi pendekatan behaviorial dalam konseling adalah individu dianggap mampu berperilaku baik atau buruk, benar atau salah. Individu dapat merefleksikan perilaku mereka sendiri, dapat mengoreksi dan mengontrol perilaku mereka sendiri, dan dapat mempelajari perilaku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

(Dwi, 2011) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan sebuah usaha konselor dalam menyelesaikan dan memecahkan permasalahan individu dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir melalui melalui dinamika kelompok agar peserta didik dapat berkembang secara maksimal. Menurut (Anwar, 2015) Konseling kelompok adalah proses konseling yang akan memberikan saran-saran terhadap permasalahan peserta didik untuk membentuk pengalaman belajar yang bersifat dinamis, memfokuskan kepada usaha dalam bertingkah laku dan berpikir. Anggota konseling kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai dan tujuan tertentu.

Konseling kelompok yang dilaksanakan dengan dinamika kelompok

dapat memberikan manfaat untuk membantu mengentaskan masalah pribadi yang dialami oleh siswa di sekolah. Semua anggota kelompok berpartisipasi dalam perannya masing-masing sehingga dalam pelaksanaannya dapat mengembangkan keterampilan komunikasi, sosial dan pengendalian diri, serta membentuk rasa tanggung jawab di antara anggota tim. Selain itu, konseling kelompok juga lebih menghemat waktu dan biaya karena beberapa anggota kelompok dapat langsung merasakan manfaatnya. Selain itu, manfaat lain yang diperoleh siswa dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, keterampilan sosial, keterampilan pengendalian diri, dan melatih tanggung jawab (Fitri & Marjohan, 2016).

Konseling kelompok juga dapat membantu individu agar mampu mengantur dirinya. Artinya, individu harus mampu mengarahkan, memahami, dan menghargai dirinya sebagai diri yang memiliki kemampuan dalam mengembangkan potensi dan menyelesaikan permasalahan yang ada (Mulyati & Istirahayu, 2016).

Kemudian berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik Relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tingkat stres akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta?
2. Bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka untuk mengarahkan penelitian ini agar lebih terarah, peneliti menfokuskan penelitian untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta?”

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan, yaitu:

1. Bagi siswa, dapat mengetahui cara yang tepat untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan
2. Bagi Konselor, sebagai referensi untuk melaksanakan konseling kelompok dalam upaya untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh siswa
3. Bagi peneliti, dapat memberikan kontribusi untuk sekolah dalam memberikan intervensi untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa SMP Negeri 181 Jakarta.