

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Fase ini menjadi fase yang di dalamnya banyak sekali perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Remaja dalam periode usia 13 s.d. 18 tahun memiliki beberapa tugas. Tugas-tugas perkembangan remaja ini seperti yang dikemukakan oleh Havighurst (1972), antara lain: (1) Mengembangkan hubungan baru yang lebih dewasa dengan teman sebaya, baik dengan perempuan maupun laki-laki; (2) Mengembangkan peran sosial terkait maskulinitas dan femininitas; (3) Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif; (4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; (5) Mempersiapkan kehidupan pernikahan dan keluarga; (6) Mempersiapkan kehidupan karier; (7) Membangun keterampilan dan konsep intelektual; (8) Memeroleh nilai-nilai dan sistem etik dalam berperilaku; dan (9) Mencapai tanggung jawab sosial. Dalam hal ini, sekolah memiliki peran penting sebagai salah satu agen yang membantu peserta didik dalam mengembangkan keterampilan intelektual.

Di sekolah, peserta didik dituntut untuk aktif dalam mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas-tugas sekolah yang diberikan, ikut serta di dalam kegiatan belajar di kelas, dan lain sebagainya. Sebagian peserta didik juga akan pergi ke tempat bimbingan belajar untuk mendapatkan pelajaran tambahan selama beberapa jam. Belum lagi jika peserta didik memiliki tugas-tugas rumah yang dibawanya dari sekolah. Berbagai kegiatan ini dapat mendorong peserta didik untuk mengalami stres akademik (Aryani, 2016). Sebuah penelitian yang dilakukan di Langkat menunjukkan bahwa kejenuhan belajar yang dialami peserta didik merupakan kelanjutan dari stres akademik yang dirasakan (Ginting & Daulay, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan-tuntutan belajar yang peserta didik hadapi akan menimbulkan stres dan apabila berlanjut dapat berakibat pada kejenuhan belajar.

Stres akademik diartikan sebagai respons fisik maupun psikologis akibat ketidakmampuan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, tekanan, atau saat

seseorang memiliki ekspektasi yang tidak sesuai dengan kemampuan dirinya (Aryani, 2016). Gadzella (2005) menyebutkan bahwa stres yang dialami seseorang dapat berpengaruh pada timbulnya reaksi, baik secara fisik, psikis, kognitif, maupun perilaku sebagai respons seseorang menghadapi stres akademik yang dirasakannya. Smith (dalam Aryani, 2016) mengutarakan bahwa seseorang yang ada dalam periode remaja banyak mengalami hambatan dalam hal akademik seperti kesulitan dalam manajemen waktu belajar, penerapan strategi belajar yang kurang sesuai, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Hambatan ini tidak hanya berasal dari sekolah, melainkan juga dari lingkungan luar sekolah.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Aprianto (2015) terhadap peserta didik SMK, terdapat dua faktor yang memengaruhi stres akademik peserta didik, yakni faktor internal (diri sendiri) dan eksternal (lingkungan sekitar). Faktor internal mencakup kepribadian, motivasi belajar yang rendah, dan kondisi fisik peserta didik. Adapun faktor eksternal yang dimaksud adalah ekspektasi orang tua, kondisi lingkungan rumah, sarana dan prasarana sekolah, strategi mengajar guru di kelas, serta interaksi dengan teman sebaya. Banyaknya faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres akademik seperti yang telah disebutkan di atas menunjukkan bahwa peserta didik sebenarnya rentan untuk mengalami stres akademik. Stres akademik akan memberikan dampak negatif terhadap kehidupan peserta didik. Oon (dalam Barsela, Riska, & Ifdil, 2018) menyebutkan bahwa ketika seseorang mengalami stres akademik, maka ia cenderung akan mengalami penurunan daya tahan tubuh, sehingga mudah terserang penyakit.

Konseling menjadi intervensi yang dapat dilakukan oleh guru BK di sekolah untuk membantu peserta didik yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu masalah ini adalah pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini memandang bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh aspek kognitif, emotif, dan emosi dirinya. Penelitian terkait konseling REBT terhadap stres akademik dilakukan oleh Suriatika dan Nursalim (2018) yang memperoleh hasil bahwa konseling dengan pendekatan REBT dapat

mengubah keyakinan irasional konseli menjadi lebih rasional, sehingga mampu mereduksi tingkat stres akademik peserta didik.

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan terkait dengan mereduksi tingkat stres akademik peserta didik. Salah satunya ialah penelitian yang dilakukan oleh Septilawati (2021) yang menggunakan teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk menurunkan stres akademik peserta didik SMK di Padang yang memperoleh hasil teknik tersebut mampu membantu menurunkan tingkat stres yang dialami peserta didik selama mengikuti pembelajaran daring. Masih dengan konseling untuk menurunkan stres akademik, Fauziah, Firidameka, dan Masril (2024) menyebutkan bahwa konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-instruction* dapat membantu menurunkan stres akademik dan meningkatkan motivasi berprestasi peserta didik.

Ullrich dan Susan (2002) berpendapat bahwa cara terbaik dalam mengungkapkan pengalaman stres adalah melalui pengungkapan emosional serta pemrosesan kognitif, dan menulis merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencurahkan perasaan kurang menyenangkan yang dialaminya. Sejalan dengan pendapat di atas, Davis (dalam Fikri, 2012) menjelaskan bahwa melalui menulis, seseorang dapat meningkatkan pemahaman terhadap dirinya, meningkatkan kreativitas, kemampuan berkomunikasi, membantu mengekspresikan emosi yang berlebih, dan meningkatkan kemampuan seseorang saat berhadapan dengan situasi di luar harapan. Dengan demikian, menuliskan pengalaman emosional yang dimiliki seseorang akan membantunya mengatasi masalah yang belum terselesaikan. Vadaq & Aryudho (2022) berpendapat bahwa menulis merupakan cara yang sehat untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran seseorang.

Salah satu teknik dalam konseling REBT adalah menulis jurnal atau dikenal dengan istilah *journaling*. *Journaling* termasuk ke dalam bagian dari tugas rumah dalam pendekatan REBT dan merupakan salah satu bentuk bantu diri (*self-help work*) yang dilakukan konseli secara mandiri (Erford, 2015; Zaduqisti & Nadhifatus, 2016). Menulis jurnal atau *journaling* merupakan sebuah kegiatan dimana individu dapat mengekspresikan hal-hal yang

biasanya tidak diungkapkan kepada orang lain dan disimpan secara pribadi, sehingga individu tersebut dapat merasa lebih bebas dalam mencurahkan pikiran maupun perasannya (Erford, 2020). Dalam menuliskan isi jurnal, individu tidak diberi batasan ataupun aturan terhadap apa yang akan ditulis. Hal ini yang kemudian membuat *journaling* termasuk ke dalam salah satu bentuk *expressive writing*. Menulis ekspresif atau *expressive writing* diartikan sebagai proses menulis yang merupakan bentuk ekspresi dan refleksi yang dilakukan seseorang secara mandiri maupun didampingi terapis dengan tujuan meningkatkan pemahaman terhadap diri maupun orang lain, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, sarana menyalurkan emosi berlebihan, serta meningkatkan kemampuan resiliensi individu (Susanti & Sri, 2013).

DeGangi dan Nemiroff (dalam Utley, dan Yvonne, 2011) menuliskan bahwa menulis jurnal dapat membantu menggambarkan secara nyata pikiran dan perasaan seseorang. *Journaling* memberikan kesempatan pada individu untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan perilakunya dengan tujuan memahami masalah hidupnya dan sebagai upaya menyelesaikan masalah tersebut. Erford (2015) menjelaskan bahwa *journaling* dapat membantu individu dalam melakukan penemuan, pertumbuhan, dan aktualisasi diri dalam proses menulis dengan menyalurkan secara kreatif perasaan dan emosi yang dimiliki individu. Oleh karena itu, *journaling* dapat memberikan manfaat yang besar bagi kehidupan individu, sebab dapat menjadi sarana dalam menjalin hubungan yang lebih positif dengan diri sendiri.

Menulis jurnal menjadi intervensi dalam riset yang dilakukan Keeling & Bermudez (2006) yang menemukan hasil bahwa dengan menulis jurnal, individu mampu meningkatkan kesadaran tentang kemampuan diri, mengurangi gejala dan perilaku bermasalah, serta membangun rasa berdaya. Menulis juga dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami peserta didik. Hal ini didukung oleh riset yang dilakukan oleh Yuhanita & Astiwi (2022) yang menemukan hasil bahwa menulis ekspresif mampu menurunkan tingkat stres akademik peserta didik sebesar 13%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap peserta didik kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Bekasi melalui asesmen Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), terdapat beberapa butir angket butir angket dalam bidang belajar yang berada pada prioritas tinggi. Salah satunya ialah butir angket “Saya jenuh dan enggan masuk sekolah” yang memiliki persentase 2,43%. Butir lainnya, yakni “Saya masih belum paham meningkatkan motivasi belajar” memiliki persentase 3,63%. dan “Saya merasa kesulitan memelajari dan memahami mata pelajaran tertentu” yang memiliki persentase sebesar 2,32%.

Berdasarkan penjabaran di atas, terlihat bahwa masalah terkait stres akademik yang dirasakan peserta didik dapat dibantu dengan bantuan konseling kelompok pendekatan kognitif perilaku. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan riset dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok REBT dengan Teknik *Journaling* untuk Menurunkan Stres Akademik Peserta Didik di SMP Negeri Kota Bekasi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat banyak faktor yang dapat menimbulkan stres akademik pada peserta didik.
2. Apabila peserta didik tidak memiliki kemampuan dalam pengelolaan stres yang baik, maka hal ini akan berlanjut dan dapat memunculkan dampak yang lebih parah, seperti kejenuhan belajar.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini fokus untuk meneliti tentang konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* sebagai alternatif dalam membantu peserta didik mengurangi tingkat stres akademik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan konseling kelompok REBT dengan

teknik *journaling* untuk menurunkan stres akademik peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Bekasi?"

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran tingkat stres akademik peserta didik sebelum diberikan konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling*.
2. Gambaran penerapan konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* untuk mengurangi tingkat stres akademik peserta didik.
3. Gambaran tingkat stres akademik peserta didik setelah diberikan konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling*.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait dalam ilmu Bimbingan dan Konseling. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan rujukan pada penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan stres akademik dan *journaling* yang dapat menjadi bahan kajian yang lebih lanjut.
2. Secara praktis
 - a. Bagi guru BK
Diharapkan dapat menggunakannya sebagai strategi layanan BK untuk membantu peserta didik yang mengalami stres akademik tingkat tinggi.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat mengembangkan keterbaruan konsep penelitian dengan tema terkait di masa depan.
 - c. Bagi pembaca
Diharapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, dan sebagai bahan refleksi untuk pengembangan.