

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sekolah *boarding* merupakan salah satu sistem pendidikan dimana setiap siswa menetap di suatu asrama sebagai suatu bagian dalam proses akademik (Masyud, 2005). Seiring berjalannya waktu manusia mengalami berbagai dinamika dalam kehidupan, salah satunya menyangkut perpindahan tempat tinggal. Transisi pindah dari lingkungan tempat asal menuju ke lingkungan yang baru, akan sangat berat rasanya untuk meninggalkan rumah dan lingkungan yang sudah sangat lekat dan nyaman bagi dirinya. Kegiatan - kegiatan di sekolah *boarding* dapat dikatakan sangat padat, jika siswa sekolah *boarding* kurang mampu dalam mengatur waktunya secara baik, maka hal tersebut akan memiliki dampak kepada diri mereka yaitu mereka akan merasakan tekanan yang dapat menimbulkan stres.

Menurut Pinakesti (2016) tuntutan yang melebihi kapasitas dapat menimbulkan stres, bahkan stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia (Sagita et al., 2017). Bahkan berdasarkan temuan dari WHO, stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor 4 di dunia dan akan menjadi nomor 2 pada tahun 2020 (Rofiah & Syaifudin, 2014). Menurut (Elias et al., 2011) sumber stres pada siswa berasal dari masalah akademik. Menurut Baumel (dalam Atya Rezita Putri, 2016) stres akademik muncul ketika adanya harapan untuk memiliki prestasi akademik yang bagus, baik dari orangtua, guru maupun teman sebaya. Tuntutan yang tinggi tersebut menjadi pemicu munculnya stres akademik pada siswa terutama yang berada di lingkungan *boarding*. Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah akan mengakibatkan mereka tertekan dan dihantui dengan permasalahan yang semakin bertambah (Minarsi et al., 2017).

Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu tinggi, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk dan lingkungan pergaulan (Barseli et al., 2017). Temuan dari penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya terpengaruhi oleh faktor – faktor internal dalam diri individu, melainkan juga dapat dipengaruhi oleh faktor – faktor eksternal. Faktor internal mencakup *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan kecenderungan untuk menunda, sementara faktor eksternal melibatkan dukungan sosial dari orangtua (Yusuf & Yusuf, 2020). Beban stres yang dirasakan terlalu berat dapat memicu gangguan, baik gangguan fisik maupun mental. Stres

akademik yang dialami pelajar secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit kepala, jika hal ini tidak segera ditangani dapat memicu munculnya penyakit (Munir et al., 2020).

Menurut Widiati et al. (2015) menjelaskan bahwa sekolah memiliki arti yang penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Lingkungan sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran diharapkan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan remaja, karena sekolah adalah tempat berlangsungnya pendidikan (Sarwono, 2004). Sehingga dapat disimpulkan sekolah merupakan lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal guna mencapai tujuan pendidikan yang bermutu.

Dalam mewujudkan pendidikan yang baik, pemerintah mewadahi adanya lembaga-lembaga pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan sekolah *boarding*. Sekolah *boarding* merupakan lembaga pendidikan dimana para siswanya tidak hanya belajar, tetapi mereka bertempat tinggal dan hidup menyatu di lembaga tersebut. Dalam perkembangannya penerapan konsep *boarding school* dipondok pesantren modern dilandasi antara ilmu agama dan ilmu umum. Dengan demikian diharapkan para siswa sebagai out put dari pondok pesantren modern, memiliki kemampuan pengetahuan umum dan pengetahuan agama yang seimbang. Sesuai dengan pendapat yang disampaikan (Sulthon, 2006) bahwa dengan pola manajemen baru diharapkan pondok pesantren modern akan menjadi lembaga pendidikan alternatif yang paling digandrungi masyarakat sebagai lembaga kaderisasi bangsa yang unggul.

Dalam dunia pendidikan, siswa memiliki kewajiban untuk dapat mengikuti proses pembelajaran yang ada di sekolah, tidak sedikit ditemukan siswa yang merasa kurang nyaman, terbebani bahkan merasa tertekan dengan situasi yang mengharuskan mereka memiliki nilai yang sempurna di sekolah sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stres dalam belajar atau yang sering kita dengar sebagai stres akademik (Rosanti et al., 2018). Melihat hal tersebut, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang akhirnya menimbulkan stres pada siswa. Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti maupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar, terlebih pada siswa baru di lingkungan *boarding* yang memiliki cukup banyak tuntutan dan batasan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK menggunakan panduan wawancara yang dikaitkan dengan aspek-aspek dalam instrumen tes stress akademik ESSA, stres akademik yang terjadi pada siswa baru di sekolah *boarding* siswa merasa tidak puas dengan nilai akademiknya, siswa merasa kelelahan dengan tugas dari sekolah yang banyak, siswa merasa tugas di ma'had terlalu banyak, siswa merasa tertekan dengan kegiatan belajar, siswa merasa

khawatir terhadap karir di masa depannya, siswa mengalami tekanan dari orangtua terkait target capaian akademiknya, siswa merasa kecewa Ketika ekspektasi orangtua dan guru tidak sesuai harapan, siswa merasa tertekan dengan persaingan antara teman sebaya, siswa merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya. Siswa sulit berkonsentrasi dalam kelas, siswa merasa kecewa saat gagal memenuhi ekspektasi diri, siswa mengalami insomnia karena terlalu khawatir terhadap masa depan.

Siswa baru juga belum mampu beradaptasi dengan teman, lingkungan, maupun cara belajar di sekolah *boarding* terlebih dengan target capaian akademik yang tinggi dan target hafalan Al- Qur'an yang setiap hari harus disetor kepada Musyrifnya. Menu makanan di *boarding* yang kurang cocok dengan keinginan mereka, kebiasaan-kebiasaan di *boarding* seperti harus antri mandi, antri makan dengan teratur sesuai urutan, jam tidur yang terbatas karena banyak agenda keagamaan yang harus mereka lakukan di asrama, ditambah dengan terbatasnya penggunaan gadget yang harus mereka taati dalam waktu yang cukup lama.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 52 siswa baru kelas X SMAIT Insan Mandiri Cibubur Tahun Ajaran 2024/2025 menggunakan instrumen *Stress Scale for Adolescents* (ESSA) menunjukkan tingkat stres akademik yang dialami siswa masuk ke dalam kategori tinggi sebesar 84,61% dan 15,38% masuk dalam kategori rendah. Artinya, sebagian besar siswa disana merasakan stres akademik di tahun pertama mereka berada di sekolah *boarding*, terlebih sebagian besar dari mereka adalah siswa dengan pengalaman pertamanya menjadi siswa *boarding*. Studi pendahuluan yang dilakukan selanjutnya adalah wawancara kepada 5 siswa yang masuk kedalam kategori stress akademik yang tinggi, dengan menggunakan pedoman wawancara yang berkaitan dengan instrumen ESSA, sebagian besar dari mereka mengatakan mengalami tekanan akibat jumlah tugas sekolah yang banyak, kekhawatiran berlebih terhadap nilai akademik dan masa depan mereka, khawatir tidak bisa memenuhi ekspektasi orangtua dan guru, siswa merasakan gejala insomnia karena merasa khawatir

Didukung penelitian dari Mawardi & Sartika (2023) siswa yang berada di lingkungan pondok pesantren di Karangploso mengalami stres akademik, dimana sekitar 23% atau 70 siswa masuk kedalam kategori tinggi, 60% atau 183 siswa masuk ke dalam kategori sedang dan 17% atau 53 siswa masuk dalam kategori rendah. Dimana faktor yang menyebabkan stres pada siswa seperti hasil dari ujian mereka tidak memenuhi KKM, target hafalan menumpuk, dan lingkungan pertemanan di pondok dirasa lebih kompleks.

Stres akademik menjadi permasalahan krusial yang dialami oleh pelajar. Banyak dari para pendidik dan peneliti yang juga menaruh perhatian tinggi terhadap fenomena stres

akademik di kalangan pelajar (Ferdiyanto & Muhid, 2020). Fenomena stres akademik juga menjadi suatu persoalan yang cukup besar di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa semester akhir (Safitri & Dewi, 2020). Ambarwati et al. (2019) melaporkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebanyak 38 - 71%, sedangkan di Asia sendiri terdapat sebanyak 39,6 - 61,3%, adapun di Indonesia sebesar 36,7 - 71,6%. Semakin tinggi beban akademik, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami. Alimah dan Khoirunnisa (2012) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir khususnya yang sedang menyusun skripsi lebih cenderung mengalami stres akademik, hal ini disebabkan beban akademik yang dipikulnya semakin besar

Temuan penelitian Taufik et al. (2013) menyatakan bahwa siswa SMA Negeri Kota Padang yang mempunyai persentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8 %). Temuan penelitian Barseli et al. (2018) memaparkan kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang, terungkap bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase 41,0%. Kemudian penelitian Astuti et al. (2017) terungkap bahwa stres akademik yang dialami siswa laki-laki yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (45,1%), dan stres akademik yang dialami siswa perempuan yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (38,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami siswa yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (40,9%). Penelitian Putri (2016) mengungkap stres akademik yang dialami remaja di SMKN 5 Padang masuk kedalam kategori sedang yaitu 53,82%. Kemudian temuan penelitian Suseno & Hartati (2013) pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa rata-rata sampel penelitian memiliki stres akademik sedang yaitu 35,1% (20 dari 57 siswa) berada dalam kategori sedang dengan rentang nilai antara 45,835 sampai dengan 54,165.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi permasalahan serius bagi siswa di lingkungan *boarding* ketika tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan buku panduan yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stres akademik yang siswa *boarding* alami khususnya di tingkat pertama.

Dalam penerapannya, layanan bimbingan dan konseling masih minim dilakukan khususnya pada teknik konseling MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Dengan dikembangkannya buku panduan tujuannya adalah untuk memberikan informasi tentang penggunaan intervensi MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) khususnya di sekolah *boarding*.

Buku panduan merupakan buku yang memuat deskripsi materi pokok, prinsip,

prosedur, mekanisme tata cara melakukan konseling teknik MBSR. Peneliti merasa buku panduan sangat mudah, serta fleksibel untuk digunakan oleh para pembaca. Sebagaimana yang dikatakan dalam beberapa riset bahwa buku panduan dapat menjadi alternatif sumber kepustakaan bagi pendidik oleh Kasityadiningrum (2012). Tujuan buku panduan ini adalah memudahkan guru BK dalam melaksanakan layanan konseling dengan teknik MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Buku panduan ini juga berguna sebagai pengingat kepada guru BK mengenai langkah-langkah yang akan dilakukannya saat menyelenggarakan sebuah layanan.

*Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) adalah program yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1970-an, bertujuan membantu orang mengelola stres, kecemasan, dan tantangan emosional dan fisik lainnya. Program ini menggabungkan meditasi mindfulness, yoga, dan teknik kesadaran tubuh untuk meningkatkan kesadaran yang lebih besar dan penerimaan tanpa menghakimi pengalaman seseorang pada saat ini (Kabat-Zinn, 1982). MBSR sendiri merupakan salah satu terapi yang menerapkan proses kognitif dalam penerimaan pengalaman sehingga individu mampu fokus dan merasa lebih tenang dalam kondisi dirinya sekarang tanpa mengaitkan pada pengalaman yang tidak menyenangkan. Penelitian telah menunjukkan bahwa MBSR dapat efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Itu juga ditemukan memiliki efek positif pada kesehatan fisik, termasuk mengurangi tekanan darah dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) telah diadaptasi untuk digunakan dalam berbagai pengaturan, termasuk perawatan kesehatan, pendidikan, dan pengaturan perusahaan, dan sekarang digunakan secara luas di seluruh dunia (Querstret et al., 2020).

Didukung penelitian dari Bergen-Cico et al. (2013) mengatakan bahwa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) mampu mengurangi tingkat stres akademik pada 119 mahasiswa tingkat akhir, terlihat pengurangan signifikan dalam kecemasan menghadapi syarat kelulusan dengan memberikan intervensi MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) jangka pendek. Selanjutnya penelitian dari Lampe & Müller-Hilke (2021) mengatakan bahwa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) dapat mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran pada tingkat pertama dan mampu meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Selain menggunakan MBSR, penelitian terdahulu yang mengkaji intervensi bimbingan dan konseling untuk mengelola stres akademik, diantaranya menggunakan teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi

sistem kognisi adalah teknik *self-instruction*. Penelitian yang dilakukan oleh Faridah Nurmaliyah tahun 2014 mengatakan bahwa secara umum teknik *self-instruction* dapat menurunkan stres akademik. Namun keterbatasan dalam penggunaan Teknik ini adalah hasil konseling sangat bergantung pada konseli, karena karena teknik ini mengajarkan konseli untuk mengenali pikiran negatifnya, memotivasi diri sendiri dengan menemukan sendiri pikiran-pikiran positif, jadi ketika bertemu dengan konseli yang kurang bisa mengelola dirinya maka hasil dari intervensi ini akan kurang baik.

Selanjutnya penggunaan Teknik *Art Therapy* seperti penelitian dari Weny Nurrohmah Utami, dkk tahun 2023 mengatakan bahwa teknik ini mencakup hal-hal seperti melukis, menggambar, dan menempel, *The American Art Therapy Association*, mengungkapkan bahwa terapi sering dimanfaatkan sebagai cara untuk menangani konflik emosional, mencari solusi atas masalah yang muncul, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran seseorang akan dirinya sendiri namun, teknik ini tidak akan berjalan dengan baik ketika menjumpai konseli yang tidak menyukai kegiatan seni.

Teknik lain yang digunakan untuk mengatasi stres akademik adalah Teknik *expressive writing*, berdasarkan penelitian Maqsahidha Yunlaili Setyoningrum, dkk tahun 2019 penggunaan teknik *expressive writing* dapat mengurangi stres akademik, namun kelemahannya konseli hanya sebatas meluapkan kekesalannya, pikiran negatifnya di dalam tulisan saja tanpa adanya penguatan atau bantuan bagi konseli.

Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik *Mindfulness Based Stres Reduction*. Praktik MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*) membantu seseorang untuk lebih memusatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan dan sensasi tubuh mereka, dengan meningkatkan kesadaran ini siswa dapat meningkatkan konsentrasi, mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres akademik dengan mengelola tekanan dan tantangan akademik yang lebih baik, dapat meningkatkan ketenangan pikiran, dan memperkuat mental untuk mengatasi kesulitan akademik serta menerima semua perubahan yang terjadi (Venkataswamy, 2021). Secara keseluruhan, MBSR (*Mindfulness Based Stres Reduction*) dapat mengurangi stres akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk pengembangan buku acuan konseling *Mindfulness-Based Stres Reduction* (MBSR) untuk mengelola stres akademik siswa baru SMAIT Insan Mandiri Cibubur Islamic Boarding School.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Siswa baru di SMAIT Insan Mandiri mengalami stres akademik yang diakibatkan oleh banyaknya tugas, baik target capaian akademik maupun capaian hafalan Al Quran yang harus mereka lakukan secara bersamaan, belum lagi kesulitan mereka dalam beradaptasi di lingkungan baru (lingkungan asrama) yang notabene berbeda dengan lingkungan tempat tinggal sebelumnya, harus berpisah dengan orangtua, keluarga dan teman-teman dekatnya. Pola hidup yang berubah, seperti jadwal istirahat menjadi lebih sedikit karena banyak diisi oleh kegiatan keagamaan, terbatasnya akses internet karena tidak diperbolehkan menggunakan gadget, berbagi kamar dan kamar mandi dengan beberapa orang secara bergantian, dan terbatasnya waktu untuk bertemu dengan orangtua, kerabat, bahkan teman dekat di lingkungan rumah.
2. Guru Bimbingan dan Konseling belum optimal dalam melaksanakan layanan konseling khususnya pada teknik *Mindfulness Based Stres Reduction* (MBSR).
3. Belum ada buku panduan layanan konseling khususnya pada teknik *Mindfulness Based Stres Reduction* (MBSR) dalam menangani masalah siswa di SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah, maka penulis membatasi masalah penelitian pada “Pengembangan Buku Panduan Konseling *Mindfulness-Based Stres Reduction* (MBSR) Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*”.

## **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana pengembangan buku panduan *Mindfulness Stres Reduction* (MBSR) Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School* ?
2. Bagaimana kelayakan buku panduan Manfaat Penelitian *Mindfulness Stres Reduction* (MBSR) Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School* ?

3. Bagaimana keefektifan intervensi *Mindfulness Stres Reduction* (MBSR) Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School* ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

4. Mengembangkan buku panduan *Mindfulness Stres Reduction* (MBSR) Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*
5. Mengetahui kelayakan buku panduan *Mindfulness Stres Reduction* (MBSR) Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*
6. Mengetahui keefektifan intervensi *Mindfulness Stres Reduction* (MBSR) Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, yaitu dengan inovasi pengembangan buku panduan *Mindfulness-Based Stres Reduction* (MBSR) untuk mengelola stres akademik siswa baru di SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*.

##### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya, yang ingin meneliti tentang stres akademik yang dialami siswa baru di sekolah boarding. Bisa digunakan di sekolah untuk panduan guru BK dalam menangani siswa yang mengalami stres akademik dengan menggunakan teknik *Mindfulness Based Stres Reduction* (MBSR).

#### **G. State of The Art Penelitian**

Diketahui bahwa penelitian-penelitian relevan terdahulu yang membahas *Mindfulness Based Stres Reduction* (MBSR) dan stres akademik, namun peneliti menemukan:

1. Penelitian yang membahas *Mindfulness Based Stres Reduction* (MBSR) dalam mengelola stres akademik siswa baru di lingkungan *boarding* sangat terbatas.
2. Sebagian besar penelitian menggunakan subjek mahasiswa, subjek siswa SMA di

lingkungan *boarding* sangat terbatas.

3. Penelitian terdahulu kebanyakan berasal dari luar Indonesia
4. Penelitian ini memberikan pengayaan pada buku panduan yang dapat digunakan oleh guru BK sebagai pedoman pelaksanaan konseling untuk mengelola stres akademik. Yaitu pengembangan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk mengelola stres akademik siswa baru sekolah *boarding*.



*Intelligentia - Dignitas*