

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang bertanggung jawab untuk mengembangkan sumber daya manusia yang memiliki kemampuan, keterampilan, dan keahlian dalam bidang tertentu secara khusus. Para siswa yang merupakan lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) biasanya tidak memiliki tujuan yang besar untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sebaliknya, seringkali tujuan utama dari lulusannya adalah untuk langsung memperoleh atau mendapatkan pekerjaan di perusahaan atau industri karena telah melalui pembelajaran dengan banyak praktik dan uji kemampuan kompetensi yang menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki kemampuan, keterampilan, dan keahlian dalam bidang yang diikutinya.

Lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) diharapkan memiliki kemampuan untuk memasuki pasar kerja yang sesuai dengan bidang keahliannya, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja, dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri sesuai dengan perkembangan kemampuan dan keahlian yang dikuasainya. Dibandingkan dengan siswa dari Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Madrasah Aliyah (MA), siswa dari SMK justru membutuhkan lebih banyak waktu dan upaya untuk mencapai tujuannya karena persaingan yang semakin ketat untuk melanjutkan studi dan bekerja di Indonesia. Para siswa dituntut untuk lulus uji kemampuan kompetensi dan harus berusaha sekuat tenaga untuk bertahan dalam persaingan dan mencapai prestasi terbaiknya. Pada dasarnya, dunia pendidikan berkembang lebih cepat dari teknologi dan informasi, yang mana hal ini mengharuskan upaya yang besar dari para siswa untuk mencapai prestasi.

Kemajuan bidang teknologi dan informasi sangat memberikan banyak dampak positif bagi kehidupan manusia karena memberikan kemudahan dalam berbagai bidang kehidupan saat ini, salah satunya bagi para pelajar dalam

memenuhi tuntutan akademiknya. Namun, bagi para siswa yang belum siap untuk berkompetisi dan berpacu dalam dunia kerja terkadang tidak merasakan manfaat kemajuan dari perkembangan teknologi. Akibatnya, beberapa siswa mengalami masalah psikologis seperti kesedihan, kecemasan, dan berbagai bentuk ketimpangan hidup yang dapat meningkatkan risiko stres. Ketika siswa atau seseorang berada dalam sebuah kompetisi dan bersaing namun dalam keadaan kurang siap atau kurang mampu maka secara sosial dan psikologisnya individu tersebut dapat mengalami stres.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa stres merupakan masalah kesehatan nomor empat di dunia dan menjadi nomor dua pada tahun 2020. Setiap orang dapat mengalami stres, termasuk remaja yang memiliki tanggung jawab akademik. Sri Hastuti menyatakan bahwa menjadi pelajar merupakan tugas yang besar dan tidak mudah karena pelajar memiliki banyak tanggung jawab dan tuntutan tugas yang diberikan sekolah kepadanya. Pelajar juga merupakan harapan masyarakat dan keluarga sehingga para pelajar dapat mengalami stres dan beban karena tuntutan dan harapan yang berlebihan (Sudiana, 2007).

Penyebab stres yang dialami oleh siswa dapat berasal dari berbagai sumber, seperti lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, atau bahkan dari dirinya sendiri. Stres yang berasal dari lingkungan keluarga dapat berupa tuntutan yang tinggi terhadap siswa untuk mencapai prestasi akademik di sekolah ataupun karena permasalahan keluarga yang juga dapat memicu siswa mengalami stres. Stres yang berasal dari lingkungan sekolah dapat berupa sikap guru terhadap siswanya, beban mata pelajaran yang cukup berat, ruang belajar yang tidak nyaman, pertemanan yang kurang baik, dan lain-lain. Seorang pelajar SMK berada di fase remaja pertengahan yaitu antara usia 15 hingga 18 tahun. Pada fase ini, para remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan masyarakat seperti standar, nilai, dan norma yang dianut, tingkat ekspektasi yang tinggi dari berbagai orang, dan tuntutan sekolah yang menuntut keahlian atau kompetensi siswa agar sempurna.

Masa remaja adalah periode di mana prestasi dan minat sosial menjadi sangat penting. Pada tahap ini, remaja mulai menyadari bahwa kehidupan yang dijalani saat ini akan menentukan masa depannya. Kegagalan dan keberhasilan yang dialami saat ini dapat berdampak pada kesuksesan di masa depan. Harapan yang dimiliki remaja sering kali tidak sejalan dengan tuntutan dari lingkungannya sehingga dapat menyebabkan stres. Siswa yang memilih sekolah kejuruan diharuskan untuk belajar melalui kegiatan praktik, baik di dalam laboratorium sekolah maupun di luar sekolah (dunia industri). Para siswa dituntut untuk mandiri dan mampu menyelesaikan tugas sekolah serta pekerjaan rumah, baik berupa lembar kerja siswa maupun tugas lainnya, serta mencari bahan-bahan yang diperlukan untuk mendukung pembelajaran. Siswa juga diharapkan menguasai pelajaran kejuruan dan pelajaran umum, sama seperti di sekolah-sekolah lainnya. Kegiatan-kegiatan ini menjadi tuntutan yang harus dihadapi oleh siswa dan hal ini dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik.

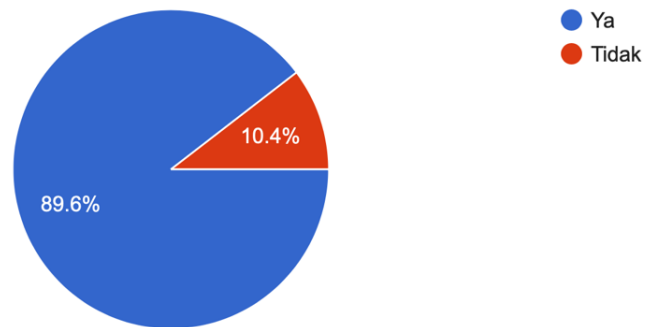
Stres akademik yang dialami oleh remaja dapat berasal dari faktor internal dan eksternal yang berdampak positif maupun negatif. Pada tingkat rendah, stres dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan produktivitas, karena stres positif dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Namun, jika siswa melihat tuntutan akademik sebagai tekanan, stres yang muncul bisa berlebihan dan sulit untuk dikelola sehingga berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisiknya.

Berdasarkan pengamatan di lapangan mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMK Negeri di Banda Aceh (Mahbengi et al., 2023), ditemukan banyak masalah yang dihadapi siswa. Salah satu di antaranya adalah perasaan salah jurusan, yang menyebabkan siswa malas belajar dan kesulitan dalam mengerjakan tugas dari jurusannya. Hal ini menimbulkan kebingungan dan ketidakpahaman terhadap pelajaran yang diambil, yang pada akhirnya menyebabkan siswa mengalami stres di sekolah. Berdasarkan data yang diambil oleh Mahbengi di SMK Negeri Banda Aceh menunjukkan bahwa sebanyak 121 siswa atau sebesar 39% respondennya menyatakan takut gagal dalam ujian di sekolah yang mana hal ini menjadi penyebab terjadinya stres akademik.

Isu stres di kalangan pelajar pun terjadi pada siswa di SMK negeri 39 Jakarta, hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebar instrumen kepada para siswa menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami stres. Data digambarkan pada diagram dibawah ini:

Apakah Kamu pernah mengalami stres?

135 responses



Gambar 1. 1 Persentase Isu Stres Siswa Kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta

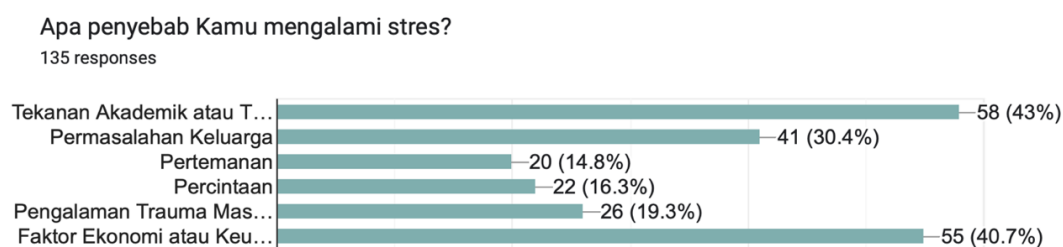
Berdasarkan data dari hasil instrumen studi kebutuhan yang disebar kepada 135 siswa kelas XI di SMKN 39 Jakarta diketahui bahwa sebanyak 89,6% atau sebanyak 121 siswa pernah mengalami stres dan sisanya yaitu 10,4% atau sebanyak 14 siswa menyatakan tidak pernah mengalami stres. Dari jumlah 135 siswa sebagai responden sebanyak 77% menyatakan pernah mengalami stres dalam kisaran waktu satu bulan terakhir, sedangkan 19% siswa menyatakan mengalami stres dalam kisaran waktu 2-6 bulan terakhir, dan sebanyak 4% lainnya mengatakan tidak ingat kapan terakhir kali mengalami stres.

Stres akademik sering kali disebabkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan akademik. Penelitian oleh Fatimah (2017) menunjukkan bahwa stres akademik dapat disebabkan oleh banyaknya mata pelajaran, lingkungan kelas yang tidak kondusif, durasi proses belajar yang panjang, kelelahan akibat kegiatan ekstrakurikuler, beban tugas yang banyak, praktikum yang berat, persaingan dalam meraih prestasi, ketidakpuasan terhadap metode pengajaran guru, serta tuntutan untuk mendapatkan nilai di atas KKM.

Survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) di Amerika menunjukkan bahwa salah satu masalah besar yang dihadapi siswa selama pendidikan adalah stres. Sebanyak 27,9% dari total 32.964 siswa mengakui bahwa tekanan pikiran menjadi penghambat bagi prestasi akademiknya. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sekitar 6,8% dari penduduk di atas 15 tahun mengalami masalah mental emosional, sementara 4,5% mengalami tekanan mental (Rahmawati et al., 2022).

Menurut Barseli (2020) fenomena stres akademik yang terjadi di kalangan siswa di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Komisi Nasional Perlindungan Anak, tercatat pada tahun 2011 terdapat kasus siswa yang mengalami stres akademik setiap bulan, dengan peningkatan sebesar 98% dibandingkan tahun sebelumnya. Selain itu, penelitian oleh Kinantie juga mengungkapkan bahwa hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 49,74% mengalami stres akademik dalam kategori sedang, sementara 30,05% mengalami stres berat, dan 0,52% berada dalam kategori sangat berat (Handika, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Asih, Widhiastuti, dan Dewi (2018) di kalangan siswa SMK yang sedang menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) khususnya di kelas XIII SIJA, menunjukkan bahwa semua responden yang diambil secara acak mengalami stres. Stres ini muncul akibat adanya tekanan atau tuntutan dari pihak tempat PKL maupun sekolah. Tekanan tersebut disebabkan oleh banyaknya tugas, kesulitan dalam mengatur waktu, kesulitan memahami materi pembelajaran, kesulitan beradaptasi di tempat PKL, serta mendapatkan tugas yang berat. Akibat tekanan yang dihadapi, siswa cenderung mengalami stres dan kesulitan dalam melaksanakan PKL dengan baik.



Gambar 1. 2 Penyebab Stres Siswa Kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta

Data dari hasil instrumen studi kebutuhan diatas yang disebar kepada 135 siswa kelas XI di SMKN 39 Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 58 siswa mengalami stres karena faktor tekanan akademik, 48 siswa karena faktor permasalahan keluarga, 20 siswa karena faktor pertemanan, 22 siswa karena faktor percintaan, 26 siswa karena faktor trauma masa lalu, dan sebanyak 55 siswa karena faktor ekonomi atau keuangan.

Stres yang dialami siswa dapat mengakibatkan berbagai perubahan pada aspek fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Perubahan fisik meliputi mudah lelah, jantung berdebar, nafsu makan menurun, dan kesulitan tidur. Perubahan kognitif ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi dan perasaan gelisah. Perubahan emosi dapat terlihat dari sikap mudah tersinggung, sedangkan perubahan perilaku ditunjukkan dengan munculnya rasa malas. Menurut Rafidah (dalam Handika, 2021), dampak dari stres akademik cenderung menyebabkan penurunan kemampuan akademik. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengganggu konsentrasi dan memori, serta mengurangi motivasi belajar. Stres yang berlebihan sering kali menghambat kemampuan siswa untuk berprestasi, yang berujung pada penurunan nilai dan hasil belajar yang tidak memuaskan.

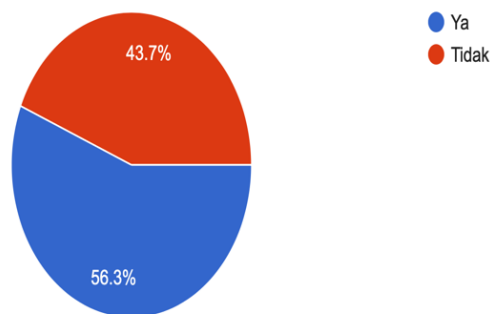
Kondisi pembelajaran dengan sistem kurikulum yang ada saat ini menyebabkan stres akademik di beberapa kalangan siswa, terutama di SMK yang lebih fokus pada praktikum. Penelitian oleh Indiriani (2021) menunjukkan bahwa stres akademik di SMK Negeri 1 Godean sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan 182 responden atau 51,7%, sedangkan 136 responden atau 38,63% berada di kategori rendah, dan 23 responden atau 6,83% berada di kategori sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami stres akademik.

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Tibr (2021) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa SMK Sahid Jakarta, yaitu 66,4% dari 211 responden, mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Sementara itu, 26,1% mengalami stres akademik tingkat tinggi, dan 7,6% lainnya berada pada tingkat rendah. Stres akademik yang dialami siswa disebabkan oleh kurangnya

kemampuan dalam menghadapi tekanan dan tuntutan di lingkungan akademik untuk mendapatkan nilai yang sesuai dengan Standar Ketuntasan Minimum (SKM) yang ditetapkan di setiap mata pelajaran (Irmayanti et al., 2022).

Berdasarkan masalah ini, tindakan yang tepat diperlukan untuk membantu siswa mengurangi stres akademik yang dialami. Guru BK memiliki peran penting dalam menangani dan membantu siswa. Salah satu upaya untuk membantu siswa mengurangi stres dan meningkatkan keterampilan *coping stress* adalah melalui layanan bimbingan klasikal. Mengingat pentingnya untuk menghindari stres akademik pada siswa selama kegiatan belajar di sekolah, penelitian tentang stres akademik menjadi sangat relevan untuk dilakukan guna mencegah dampak negatif pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* sehingga dapat menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah, terutama guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan yang tepat terkait dengan pengurangan stres akademik bagi siswa kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta.

Apakah Kamu tertarik belajar dan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan coping stress melalui teknik relaks... BK untuk membahas suatu isu bersama 8-15 siswa)
135 responses



Gambar 1. 3 Persentase Ketertarikan Siswa Kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta Mengikuti Program Bimbingan Konseling

Data dari hasil instrumen studi kebutuhan diatas yang disebar kepada 135 siswa kelas XI di SMKN 39 Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 56,3% atau 76 siswa tertarik untuk mengikuti kegiatan bimbingan konseling dengan teknik

relaksasi untuk meningkatkan keterampilan *coping stress*. Data ini menunjukkan bahwa terdapat banyak siswa yang memiliki keinginan yang besar untuk mengatasi isu stres dan meningkatkan keterampilan *coping stress* dalam dirinya sebagai langkah latihan bantuan diri untuk pencegahan isu stres kedepannya.

Pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling dengan merancang program yang terkhusus terkait sebuah isu juga dapat menjadi langkah preventif yang jelas akan sangat berguna bagi para siswa. Dalam hal ini, peneliti akan berfokus pada isu stres yang sering terjadi dan dialami oleh para siswa. Peneliti akan merancang layanan bimbingan klasikal dengan mengembangkan program untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* dengan teknik relaksasi bagi siswa kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta.

Menurut Prayitno dalam Mahardika (2016) dijelaskan bahwa dalam ilmu bimbingan dan konseling terdapat beberapa program dalam layanannya yang pelaksanaannya berguna untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Prayitno menyebutkan program dalam layanan BK tersebut diantaranya adalah bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual.

Bimbingan klasikal merupakan salah satu jenis layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan dirinya maupun dalam mengatasi masalah yang ada di lingkungan sekitarnya baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, atau karir. Bimbingan klasikal memungkinkan intervensi disampaikan pada sekelompok siswa sekaligus, meningkatkan efektivitas sumber daya dan pengaruh secara kolektif. Dalam penelitian ini, bimbingan klasikal merupakan sebuah kegiatan yang bertujuan membantu para siswa untuk meningkatkan keterampilannya dalam mengelola stres yang dialaminya. Kegiatan bimbingan klasikal mencakup kegiatan pemberian informasi mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan stres. Bimbingan klasikal merupakan sebuah layanan yang dapat digunakan untuk membantu para siswa sebagai langkah preventif dalam pengelolaan stres. Oleh karena itu peneliti beranggapan jika permasalahan yang

sudah dipaparkan sebelumnya akan mendapatkan upaya yang tepat jika mengembangkan layanan bimbingan klasikal dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* bagi siswa kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis relaksasi terhadap stres akademik efektif untuk menurunkan tekanan emosional siswa. Sebagai contoh, studi di SMA oleh Istiana Nurcahyani & Lutfi Fauzan (2016) menggunakan konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi, dan terbukti efektif mengurangi stres belajar siswa dengan skor signifikansi $Z = -2,032$ ($p = 0,042$). Hasil serupa juga terlihat dalam penelitian di SMP Negeri 181 Jakarta oleh Larasmita, Karlina & Badrujuman (2022), yang menerapkan konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif sebanyak enam sesi. Setelah intervensi, terdapat penurunan skor stres akademik sebesar 20,4 %, serta peningkatan rileks, konsentrasi, dan kepercayaan diri siswa.

Dalam konteks SMK, Lestari (2020) di SMP Amanah Kwala Begumit menguji pengaruh konseling kelompok berbasis teknik relaksasi terhadap burnout belajar. Rata-rata skor burnout menurun secara signifikan dari 93,88 menjadi 51,25 pasca intervensi, menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat secara efektif mengurangi kelelahan mental siswa. Sedangkan penelitian di SMKN 12 Malang pada masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X awalnya mengalami stres tinggi (74 %). Setelah diberikan latihan teknik relaksasi, stres siswa berhasil diturunkan hingga 47 % pada siklus kedua, menandakan manfaat relaksasi bahkan dalam pembelajaran jarak jauh.

Meskipun sebagian besar studi menekankan konseling kelompok individual atau kelompok, penerapan bimbingan klasikal yang mengintegrasikan teknik relaksasi masih jarang dilakukan di SMK, termasuk di SMK Negeri 39 Jakarta. Bimbingan klasikal terbukti efisien untuk menjangkau seluruh siswa sekaligus dan sebagai medium pembelajaran kolektif strategi coping. Namun, belum ada intervensi sistematis di SMK tersebut yang mengukur dampak teknik relaksasi terhadap keterampilan *coping stress* siswa kelas XI.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjadi gap tersebut dengan menerapkan program bimbingan klasikal yang mengintegrasikan teknik relaksasi seperti teknik pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* siswa kelas XI SMK Negeri 39 Jakarta. Diharapkan intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat stres dan burnout siswa, tetapi juga memperkuat kompetensi regulasi emosional, memperbaiki konsentrasi, meningkatkan motivasi belajar, dan mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Dengan berbagai temuan empiris dari sekolah menengah atas dan kejuruan yang menunjukkan efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi stres dan burnout (Istiana & Fauzan, Larasmita dkk., Lestari, dsb.), maka penerapan program bimbingan klasikal ini menjadi langkah strategis yang relevan dan memiliki urgensi tinggi di SMK Negeri 39 Jakarta. Intervensi ini bukan hanya relevan secara teoritis, tetapi juga memiliki potensi dampak positif yang sistematis baik secara individu maupun kelompok dalam membangun keterampilan *coping stress* siswa kelas XI.

Pada dasarnya *coping* adalah sebuah keterampilan yang ada dalam diri manusia dan telah dimiliki setiap individu sejak lahir. Menurut Murphy *coping* adalah sebuah usaha yang bertujuan untuk mengatasi situasi-situasi baru yang memiliki potensi menimbulkan sebuah tantangan, ancaman, atau bahkan frustrasi. Murphy juga menjelaskan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh individu untuk meningkatkan keterampilan *coping* adalah dengan melakukan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *coping*. Lalu Forman berpendapat bahwa *coping skills training* adalah sebuah latihan untuk meningkatkan keterampilan *coping* yang di dalamnya berisi kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan asertifitas, kemampuan memecahkan masalah, *self instruction*, relaksasi, kemampuan komunikasi interpersonal, dan *behavioral self control* (Arvita dan Yustiana, 2015).

Handayani et al. (2021) menjelaskan bahwa stres yang tidak teratasi pada diri individu dapat mengakibatkan individu tersebut mengalami kesulitan atau ketidakmampuan dalam berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik

dalam lingkungan pekerjaan maupun lingkungan di luar pekerjaannya. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu untuk mengenali dan meningkatkan *coping stress* dalam dirinya agar mampu menghadapi stres yang dialami dengan cara yang tepat kedepannya.

Bantuan yang dapat diberikan kepada siswa yang mengalami stres akibat akademik atau faktor lainnya mencakup penanganan medis dan psikologis. Salah satu terapi psikologis yang umum digunakan untuk meredakan stres adalah teknik relaksasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat stres. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa relaksasi berperan dalam mengatur emosi dan kondisi fisik individu, membantu mengatasi kecemasan, ketegangan, dan stres. Secara fisiologis, pelatihan relaksasi dapat menghasilkan respon relaksasi yang ditandai dengan penurunan tekanan darah, detak jantung, dan peningkatan resistensi kulit (Gustiana 2022). Dalam konteks penelitian ini, teknik relaksasi yang diterapkan meliputi relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam, yang terbukti membantu individu dalam mengurangi stres. Menurut Davis (1995) teknik pernapasan yang tepat sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Dalam terapi ini, individu dilatih untuk fokus pada aktivitas pernapasan atau peregangan otot, sehingga dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan menjalankan teknik relaksasi dengan lebih tenang.

Hasil penelitian Suyono, Triyono, dan Dany (2016) menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menjadi alternatif yang efektif bagi siswa yang mengalami stres akademik ringan hingga sedang menjelang ujian. Penemuan ini didukung oleh pernyataan Frogatt, yang menyatakan bahwa pelatihan relaksasi dapat membantu individu dalam berbagai aspek, seperti mengendalikan stres dan kecemasan, mengurangi rasa sakit, menghadapi prosedur medis, menurunkan tekanan darah, serta memfasilitasi tidur yang lebih baik. Selain itu, teknik ini juga dapat meningkatkan efikasi diri siswa ketika emosinya tidak stabil dalam menghadapi tantangan belajar. Penelitian tersebut menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan model pretest-posttest untuk mengukur tingkat stres akademik siswa sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres

akademik siswa setelah intervensi relaksasi. Ini menegaskan bahwa teknik relaksasi tidak hanya membantu dalam mengelola stres tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional siswa (Juliawati, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawar Wilanti (2011) dengan judul “Kemanjuran Relaksasi Otot dan Time Management untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Akselerasi di Asrama MAN Malang 1” menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot dan manajemen waktu efektif dalam mengurangi stres belajar siswa kelas XI akselerasi di MAN Malang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa penggunaan relaksasi dapat menjadi teknik yang bermanfaat bagi konselor dalam mengurangi stres belajar siswa dengan memahami perilakunya dan menyesuaikan dengan tahap perkembangannya yang sesuai. Dari hasil penelitian dan perbandingan dengan studi-studi sejenis, terbukti bahwa teknik relaksasi berbasis perilaku merupakan metode yang efektif untuk membantu siswa menurunkan stres belajar di tingkat SMA. Dengan menerapkan teknik ini, konselor dapat membantu siswa mengelola stresnya secara lebih baik dan dapat meningkatkan prestasi akademik serta kesejahteraan emosionalnya (Nurchayani, 2016).

Bukti statistik menunjukkan adanya perubahan signifikan sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi, di mana para mahasiswa melaporkan perasaan ketenangan, kenyamanan, dan kebahagiaan setelah menjalani sesi relaksasi. Responden merasakan tubuh dan otot yang segar akibat berkurangnya burnout yang dialami setelah menggunakan metode relaksasi. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rukmala et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum intervensi teknik relaksasi tergolong tinggi, tetapi setelah penerapan teknik tersebut tingkat kejenuhannya menurun menjadi kategori rendah. Penelitian lain oleh Latuconsina (2020) juga menemukan bahwa penerapan teknik relaksasi efektif dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa. Dengan demikian, teknik relaksasi tidak hanya berfungsi untuk mengurangi stres tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu secara keseluruhan (Ariani, 2022).

Ita Dian Arvita Sari (2020) dalam penelitiannya mengenai pengurangan stres belajar melalui strategi relaksasi menyimpulkan adanya perbedaan signifikan pada skor stres siswa sebelum dan sesudah penerapan strategi tersebut. Pada siklus I, skor stres belajar siswa tercatat pada kategori tinggi (87,5) yang kemudian menurun ke kategori sedang (75) pada siklus berikutnya. Di siklus II, skor stres siswa mengalami penurunan lebih lanjut menjadi 47,5 yang masuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi relaksasi efektif dalam mereduksi stres belajar pada siswa kelas XI MIPA 1 di SMA Negeri 1 Mantup selama tahun ajaran 2020/2021 (Husniah, 2022).

Berdasarkan bukti-bukti empiris di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi sangat berguna dalam mengurangi tingkat stres. Oleh karena itu, Guru BK dapat merekomendasikan teknik relaksasi kepada siswa sebagai salah satu strategi untuk mengatasi stres. Selain itu, pelatihan relaksasi juga dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan efektivitasnya dalam mengurangi stres. Dengan demikian, teknik relaksasi tidak hanya membantu individu mengendalikan stres dan kecemasan tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Perasaan tenang dan nyaman yang dihasilkan dari relaksasi dapat mendukung munculnya pola pikir dan perilaku yang positif, normal, dan terkontrol. Teknik relaksasi ini dapat diterapkan dan dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami stres dengan mengembangkan perilaku yang positif dan membantu para siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang ada.

Bimbingan klasikal adalah salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan pengalaman belajar, umpan balik, dan dukungan dalam kelompok yang besar. Ada beberapa alasan mengapa bimbingan klasikal dipilih sebagai metode untuk menyelesaikan masalah stres yang dialami oleh siswa ini. Pertama, intervensi ini memungkinkan terlaksana secara efektif karena masalah yang dihadapi siswa serupa. Kedua, bimbingan klasikal dapat membantu mengatasi berbagai masalah terkait kehidupan. Hill (dalam Savira, 2024) menyatakan bahwa stres dalam kehidupan dapat dikelola melalui layanan yang diberikan secara bersamaan kepada setiap individu yang mengalami hal

serupa, di mana beban akademik sering menjadi salah satu penyebab stres. Ketiga, fokus utama dari layanan ini adalah topik pendidikan, yang sering kali menjadi sumber tekanan dan stres akademik.

Hal ini mendorong peneliti untuk memberikan layanan bimbingan klasikal yang bertujuan menurunkan stres dan meningkatkan keterampilan *coping stress* siswa melalui teknik relaksasi. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif bagi siswa yang sudah mengalami stres, tetapi juga preventif bagi para siswa yang belum merasakannya. Dengan menerapkan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan klasikal, diharapkan siswa dapat lebih baik dalam mengelola stres yang dialaminya sehingga dapat meningkatkan keterampilan *coping stress* dan kesejahteraan emosional dalam kehidupannya.

Adanya penelitian ini, diharapkan pihak sekolah dapat memaksimalkan pelatihan atau bimbingan pada siswa SMK dalam segi keterampilan khususnya dalam mengelola stres sehingga siswa tidak akan mengalami tekanan saat proses pendidikan atau saat melakukan praktek kerja lapangan. Diharapkan siswa tidak akan mengalami gejala stres seperti adanya rasa cemas, tertinggal pembelajaran dari siswa lain, kesulitan membagi dan mengerjakan tugas sekolah, atau kekhawatiran lainnya saat praktek kerja lapangan dan kedepannya nantinya. Selain itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah motivasi siswa untuk bisa terus berkembang sesuai keahliannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Program Bimbingan Klasikal dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Keterampilan *Coping Stress* bagi Siswa Kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pernyataan di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI di SMKN 39 Jakarta menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, persiapan PKL, dan permasalahan pribadi. Tekanan tersebut memicu stres yang berdampak pada kondisi emosional dan perilaku

siswa, seperti kecemasan, sulit berkonsentrasi, dan menarik diri dari pergaulan. Selain itu, banyak siswa yang belum memiliki keterampilan *coping stress* yang memadai untuk menghadapi tekanan tersebut secara adaptif.

2. Hasil observasi dan wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa belum ada layanan bimbingan dan konseling yang secara khusus mengatasi masalah stres siswa dan tidak adanya layanan bimbingan konseling berbasis teknik relaksasi yang dirancang sesuai dengan kebutuhan siswa di SMKN 39 Jakarta.
3. Bimbingan klasikal dengan teknik relaksasi berpotensi menjadi alternatif solusi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, permasalahan yang akan diteliti berfokus pada, “Pengembangan Program Bimbingan Klasikal dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Keterampilan *Coping Stress* bagi Siswa Kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta.” Pembatasan masalah ini bertujuan untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas dan memastikan bahwa penelitian tetap relevan dengan tujuan yang ingin dicapai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi keterampilan *coping stress* siswa kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta sebelum diberikan bimbingan klasikal dengan teknik relaksasi?
2. Bagaimana proses pengembangan layanan bimbingan klasikal dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* siswa kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang bermanfaat dengan menambah pengetahuan dan informasi baik secara teoritis maupun secara

praktis bagi peneliti, siswa, guru BK, lembaga pendidikan, lembaga konseling, peneliti selanjutnya, maupun bagi khalayak umum terkait bahasan dalam penelitian ini.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan dalam bidang pendidikan yang secara khusus pada lingkup Bimbingan dan Konseling di sekolah terutama Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Diharapkan dengan adanya pengembangan program bimbingan klasikal dengan teknik relaksasi untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* bagi siswa kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta ini dapat membantu para siswa dalam mengelola dirinya ketika mengalami stres agar menjadi lebih stabil.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membawa kegunaan bagi:

a) Guru Bimbingan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para guru terkhusus guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 39 Jakarta untuk menambah pemahaman dan meningkatkan kemampuan dalam menjalankan layanan bimbingan dan konseling yang terkait dengan pengembangan layanan yang sesuai dengan kebutuhan atau sesuai dengan isu yang sedang terjadi dan dialami oleh para siswa/i di sekolah sehingga layanan atau program yang dilaksanakan pun akan sangat berguna dan dapat diimplementasikan oleh para siswa/i di kehidupan sehari-harinya.

b) Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, memperluas wawasan, dan dijadikan kajian ilmu bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian secara lebih luas mengenai permasalahan yang sama atau permasalahan lain yang relevan dengan topik penelitian ini.