

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Peserta didik memasuki jenjang SMP merupakan fase remaja awal yaitu berusia 11-14 tahun Sarwono (2000) kondisi pada masa ini adalah tahapan perkembangan kognitif, juga biasa disebut tahapan operasional formal pada kondisi ini peserta didik akan menggunakan nalar untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan menggabungkan beberapa gagasan dan pengetahuan dalam memahami hal baru, seperti cara belajar yang tepat untuk menunjang tugas. Pada usia ini, mereka akan mengerti apa itu pubertas seperti perubahan fisik serta psikisnya.

Pada remaja perempuan akan mengalami masa menstruasi, dan remaja laki-laki akan mengalami mimpi basah. Remaja ini juga akan mulai berbicara secara terbuka sehingga akan memiliki rasa tertarik kepada lawan jenis. (Dalam Rahmani, 2021). Berpendapat perkembangan fisik yang dilewati oleh para remaja ini menyebabkan mereka muda kelelahan, perubahan emosi yang belum stabil, cenderung dirinya merasa mampu mengerjakan berbagai tugas secara mandiri, sulit menerima peraturan-peraturan yang berlaku, juga tidak jarang memiliki percaya diri yang rendah.

Stress yang dirasakan terlalu berat dapat memicu masalah daya ingat, konsentrasi, penurunan kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan akademik (Azmiyyah & Lianawati, 2021). Hal lain menunjukkan bahwa stress akademik terus menjadi masalah yang menghancurkan dan mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mental pelajar. Penyebab utama turunnya nilai atau prestasi pelajar adalah tekanan akademik. Berbagai tekanan akademik yang dialami pelajar dapat memicu stress. Beban stress yang dirasakan terlalu berat dapat memicu gangguan, baik gangguan fisik maupun mental. Stress 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). Ketika seseorang tidak dapat mengatasi stress, stress akan menyakitinya, membuat seseorang berhenti atau menunda-nunda melakukan sesuai yang seharusnya dilakukannya, seperti menyelesaikan tugas akademik. Reaksi terhadap stress yang dialami bervariasi antara individu satu dengan yang lain dari waktu ke waktu. Perbedaan yang ada dapat disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang mampu merubah dampak stress bagi individu. Misalnya Faktor eksternal stress akademik yaitu pelajaran yang padat membuat waktu jam belajar siswa bertambah, dan beban siswa semakin meningkat dan juga dorongan dari guru maupun orang tua untuk berprestasi (Khoirunnisa, Septi Gumindari, 2023). Selanjutnya pola asuh yang harus diberikan oleh orang tua sangat menentukan sikap anak dalam menghadapi tuntutan akademiknya (Luthfiana Syachfitri, dan Dkk, 2023). Menyebutkan Penyebab utama turunnya nilai atau prestasi pelajar adalah tekanan akademik. (Dalam Sarafino dan Smith (2014) menyebut empat aspek dari stress, yaitu: 1) Fisiologis, yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya kondisi yang mengancam atau berbahaya. Contohnya gemetar, keringat dingin, pusing, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, sering buang air kecil, merasa lemas, kerongkongan terasa kering, dan mual. 2) Psikologis emosi, yaitu gejala yang muncul berupa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, gelisah, depresi, gugup,

sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stress. 3) Psikologis kognitif, yaitu gangguan pada fungsi berpikir, antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan, khawatir tentang sesuatu masa depan yang belum pasti terjadi, berupa perasaan terancam, membayangkan sesuatu yang menakutkan, sulit berkomunikasi, khawatir akan hal yang tidak penting, dan takut penilaian buruk. 4) Psikologis perilaku, yaitu gangguan perilaku yang timbul akibat stress misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial, seperti bolos kuliah, mengurung diri di kamar, menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, takut bertemu dosen. Berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik.

Berdasarkan kajian dari literatur lain, yang diutarakan Taylor (2003) bahwa faktor-faktor stress akademik terbagi atas dua yaitu: a). Faktor Eksternal (1) Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor, (2) Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stres, (3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stres, (4) Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor, (5) Stressor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stress. Kedua b). Faktor Internal yaitu 1) Kepribadian yang meliputi a) Afek, afek negatif dapat mempengaruhi kondisi stress dan kesakitan. b). Kepribadian hardiness (kepribadian tahanbanting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta

kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktivitas baru. Selanjutnya c) Optimisme, dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan. d) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stressful serta membantu dalam menghadapi stress secara lebih efektif, e) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stress dan kesakitan. f) Strategi coping Coping atau strategi mengatasi stress berarti mengelolasisituasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stress. Oleh karena itu menjadi penting sebagai peneliti melakukan penelitian berkenaan stress akademik pada pelajar di lingkup sekolah, selama ini banyak penelitian hanya berfokus pada mengenal stress akademik tanpa menyelamicara mengurangi stress akademik atau akar masalah kenapa stress akademik tersebut terjadi pada pelajar, dengan harapan dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait. Studi pendahuluan disekolah Berdasarkan penelitian di atas mengacu pada pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) dapat mengurangi stres akademik dikalangan peserta didik dengan beberapa metode yang digunakan. Maka penting melakukan penelitian di SMP Negeri 8 Palopo sebab beberapa peserta didik mengalami stress karena beberapa faktor yaitu tekanan belajar, ekonomi lemah, kurangnya perhatian orang tua, pergaulan yang tidak terbatas karena orang tuanya Broken Home, tugasnya menumpuk. Maka perlu adanya format panduan pelaksanaan konseling dilaksnakan di sekolah. Hasil dari wawancara guru BK di SMP Negeri 8 Palopo (Wawancara guru BK. Pransiska Silvia, 2024)

Menyikapi stress akademik pada pelajar perlu adanya intervensi (*Nneka Vera Ogakwu, Moses Onyemaechi Ede, Patricia U.Agu, Ifeyinwa Manafa, FeliciaEzeaku, Sebastian O. Onah, Godwin Keres Okoro Okereke, Faith C. Omeke, Ifeanyichukwu B.Agbigwe, MEde, Joy Obiageli Oneli, BEde, 2023*) sebagai upayayang dilakukan oleh konselor sekolah untuk memberikan bantuan, perlindungan, dukungan, atau upaya penyelesaian bagi pelajar yang mengalami

stress akademik untuk mengurangi dan mencegah terjadinya masalah jauh lebih banyak lagi. Penggunaan *CBT* didasarkan beberapa hasil yang dilakukan oleh beberapa peneliti, bahwa pada pasca intervensi, siswa mempunyai skor yang lebih rendah pada persepsi stress, gejala depresi yang lebih rendah, lebih sedikit penggunaan strategi coping penghindaran, dan lebih banyak menggunakan strategi coping pendekatan. Temuan ini dibahas dalam hal implikasi pengobatan dan rekomendasi untuk digunakan di lingkungan akademik dan layanan kesehatan (Ayman, hamdan.dkk, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Zahra Zanjani. dkk, (2021), yang menunjukkan hasil perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok tanpa intervensi dalam hal penurunan stress, bahkan ada peningkatan keterampilan sosial, dengan nilai. Hasil ini didapat setelah dilakukan pembagian antara kelompok yang diberikan intervensi sebanyak 12 sesi konseling kelompok *CBT* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, melalui instrumen penelitian dengan skala *Buss-Perry* serta skala keterampilan sosial Matson yang diisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan ujian yang diperoleh subjek dari dua kelompok yang diberi *treatment* dengan yang tidak diberikan *treatment*, yaitu kelompok yang diberikan *treatment* *CBT* telah berkurang nilai stress mereka dalam *post-test*, sementara untuk kelompok yang control tidak terdapat perubahan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Jamal Ksiksou, Lhoussaine Maskour dan Smail Alaoui 2023), *CBT* mengurangi tingkat stress, depresi, dan kecemasan sebelum dan sesudah tes, kemudian (Diana van Winden, Rogier M. van Rijn, Geert JP Savelsbergh, Raoul RD Oudejans, dan Janine H. Stubbe. 2021). Permasalahan stress akademik siswa di sekolah memerlukan sebuah upaya bantuan layanan bimbingan dan konseling dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah belajar siswa, dengan adanya upaya melaksanakan bimbingan dan konseling bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan

yang dihadapi siswa dalam proses pelaksanaan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan lingkungan pendidikan agar segala tuntutan yang dialaminya seperti ulangan harian, uji kompetensi, tugas harian, pelajaran tambahan, penguasaan materi pelajaran dan lain sebagainya. CBT dapat menurunkan tingkat stress sebagai terapi suportif yang membantu siswa memahami bahwa semua orang berada pada jalur yang sama. Selanjutnya (Dalam Gerald Corey (2009), konseling perilaku (*cognitive behavioral therapy*) adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar, memberikan motivasi dan hasilnya diharapkan memberikan dampak yang positif.

Tinjauan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa buku panduan konseling kelompok efektif (Nurchayani & Fauzan, 2016), menjelaskan bahwa teknik relaksasi membantu menurunkan stress belajar siswa SMA melalui konseling kelompok behavioral. Selain itu, penelitian (Putri et al,2023) menemukan bahwa buku panduan konseling kelompok yang menggunakan teknik bermain peran adalah efektif untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa di sekolah menengah atas (SMA). Selanjutnya bahwa buku panduan konseling kelompok yang menggunakan CBT juga efektif untuk meningkatkan kesehatan reproduksi siswa sendiri (Noviyanti et al.,2023). Berdasarkan penelitian sebelumnya tersebut bahwa buku panduan konseling kelompok efektif untuk membantu permasalahan siswa sehingga alternatif pembuatan buku panduan dapat membantu guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok.

Selanjutnya mengacu kepada permasalahan tersebut peneliti akan memfokuskan pada pengembangan buku panduan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk mengurangi stress akademik peserta didik di SMP Negeri 8 Palopo. Hadirnya buku ini untuk membantu guru BK/konselor dan peserta didik dijadikan pedoman dalam melakukan

konseling kelompok untuk membantu permasalahan konseli yang sedang mengalami stress akademik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka permasalahan yang diidentifikasi adalah:

1. Peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo yang mengalami stress akademik akibat tugas dan tekanan belajar.
2. Penerapan buku panduan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada peserta didik yang mengalami stress akademik di SMP Negeri 8 Palopo belum pernah dilakukan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti melakukan pembatasan masalah mengenai stress akademik akibat tekanan belajar dan juga tugas praktik sehingga mengalami tekanan akademik peserta didik. Selanjutnya pelaksanaan buku panduan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi stress akademik peserta didik di SMP Negeri 8 Palopo kelas VII efektif.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan buku panduan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mengurangi stress akademik pada peserta didik di SMP Negeri 8 Palopo?
2. Bagaimana dampak setelah menerapkan buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mengurangi stress akademik peserta didik di SMP Negeri 8 Palopo?

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan pengembangan buku panduan bimbingan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi stress akademik pada peserta didik lebih bermanfaat, memperlihatkan data dan memberikan informasi tentang pelaksanaan buku panduan. Selanjutnya bimbingan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi stress akademik pada peserta didik dapat digunakan sebagai sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya dan tentunya oleh Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 8 Palopo.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan bagi guru Bimbingan dan Konseling terkait penggunaan buku panduan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi stress akademik pada pesertadidik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk menangani masalah stress akademik pelajar dengan penerapan buku panduan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* efektif digunakan.

F. *State Of The Art Penelitian*

Diketahui bahwa penelitian-penelitian relevan terdahulu yang membahas Konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy*, stress akademik pada peserta didik telah ditemukan. Namun peneliti menemukan:

- a. Penelitian yang membahas konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy*, stress akademik pada peserta didik di SMP masih sangat terbatas (Ahmad & Helmi, 2024).
- b. Sebagian besar penelitian berasal dari luar Indonesia, dan masih sedikit dilaksanakan di Indonesia dalam penerapan bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi stress akademik pada remaja akhir. hanya dilakukan pengarahan bimbingan individu.(Rahmianor et al., 2020).
- c. Subjek penelitian terdahulu cenderung lebih banyak menggunakan siswa remaja akhir atau SMA dan Perguruan Tinggi (Kuliah S1,S2,S3) sebagai responden penelitian, dan belum banyak yang melibatkan remaja awal ataupun peserta didik di SMP dalam penelitian (Adolph, 2016).