BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tanggung jawab, peraturan, dan/atau adaptasi pada tingkat fisik, psikologis, dan emosional diperlukan untuk reaksi stres terhadap perubahan, menurut Silverman et al. (2010) Kecemasan, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan juga dapat dilakukan oleh situasi, kondisi, pemikiran. Barseli & Fitriani (2021) mengatakan bahwa stres merupakan tekanan pada individu karena ketidaksesuaian antara harapan dan keadaan, yang diupayakan untuk membahayakan, mengancam, dan mengganggu individu tersebut. Stres yang sering dialami siswa di lingkungan sekolah sebenarnya adalah stres akademik.

Desmita (2010) mengatakan bahwa kegangan, perasaan tidak nyaman, tegang, dan perubahan tingkah laku memberikan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah. Sedangkan menurut Rahmawati (dalam Barseli dkk, 2017), stres akademik adalah suatu kondisi atau peristiwa dimana terdapat ketidaksesuaian antara pengetahuan lingkungan siswa dengan pengetahuan aktualnya sehingga menyebabkan ia dipengaruhi oleh berbagai teori dan keyakinan. Menurut Barseli (2017), stres akademik tersebut merupakan akibat dari kecemasan yang dialami siswa. Stres ini berasal dari proses pembelajaran atau dari hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran. Tekanan untuk naik kelas/beprestasi, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan, dan sesuatu ini menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Sejalan dengan Barseli, menurut Misra & McKean (2000) bahwa stres akademik bersumber dari proses belajar mengajar yang mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi, dan perilaku yang ditimbulkan.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa adanya tekanan atau tuntunan pada peserta didik baik itu dari orang tua, guru ataupun teman untuk berprestasi di sekolah juga dapat membuat peserta didikmerasa terbebani sehingga mempengaruhi peserta didik untuk berprestasi di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian yang telah dilakukan di SMK Hang Tuah 1 Jakarta kepada para peserta didik/i, terdapat sekitar 10 peserta didik lebih yang diwawancarai menjelaskan bahwa nilai akademik sangatlah penting bagi mereka, oleh karena itu jika tidak sesuai dengan yang mereka harapkan atau inginkan, peserta didik merasa stres. Peserta didik berpendapat bahwa nilai akademik, sangat menetukan kehidupan nya secara keseluruhan. Selain dari hal itu, tuntutan dari orang tua juga membuat mereka mengalami stress. Jika nilai mereka tidak sesuai harapan dari orang tua, maka peserta didik merasa telah mengecewakan karena hasil ulangannya yang buruk. Peserta didik yang diwawancarai juga merasa stress ketika nilai nya tidak memenuhi standar yang ditetapkannya sendiri. Selain itu peserta didik yang saat ini berada di kelas 10 di SMK Hang Tuah 1 Jakarta, juga mengalami atau merasa stress dikarenakan banyaknya tugas dan transisi dari jenjang SMP ke SMK. Dari hal tersebut, membuat peserta didik merasa kesulitan tidur karena kekhawatiran berlebihan atas standar yang ditetapkan oleh mereka sendiri apalagi ketika mereka gagal mencapai standar yang mereka tetapkan. Peserta didik juga merasa tidak percaya diri dengan nilai akademik mereka. Ketidakpercayaan pada peserta didik membuat mereka merasa stress terutama perasaan mereka yang selalu merasa tidak puas dengan nilai akademiknya.

Permasalahan stres akademik ini merupakan kondisi yang sangat penting untuk ditangani oleh pihak sekolah. Stres akademik ini tentunya seringkali dirasakan oleh tiap peserta didik. Dalam hal ini, bimbingan dan konseling juga salah satu yang memiliki peran penting dan tugas untuk mengatasi setiap permasalahan peserta didik, termasuk permasalahan akademik. Untuk itu, layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok bisa menjadi cara yang tepat dan cocok untuk menangani permasalahan stres akademik pada peserta didik.

Berdasarkan masalah yang terjadi di SMK Hang Tuah 1 Jakarta, peneliti merasa konseling kelompok merupakan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Konseling kelompok yang bersifat pencegahan dan pengentasan ini dapat membantu peserta didik mengentaskan permasalahannya, kondisi, atau perasaan stress akademik itu sendiri. Konseling kelompok diharapkan mampu membantu peserta didik untuk dapat menyikapi stress akademiknya, sehingga di harapkan stress akademik itu pun dapat tereduksi. Dalam melakukan konseling kelompok, teknik yang digunakan yaitu teknik psikodrama. Teknik Psikodrama digambarkan sebagai pendekatan pengalaman yang dengan cara mengeksplorasi jiwa manusia melalui permainan drama (Moreno, 1987). Teknik psikodrama adalah teknik bermain peran untuk mengeksternalisasi masalah intrapersonal atau interpersonal (Giacomucci, 2021).

Teknik psikodrama ini dapat digunakan untuk strategi bimbingan dan bimbingan. Ini sesuai dengan penelitian dari Marissa D' Morstad dalam (Sholikha & Hidayat, 2013), dimana tesis ini mendukung para konselor sekolah/Guru BK untuk membimbing dan menggabungkan teknik dramatis yang dilakukan disekolah dengan bimbingan bimbingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa drama mampu memberikan banyak kesempatan untuk mengeksplorasi tentang kebutuhan-kebutuhan dalam bimbingan dan bimbingan untuk membantu anak-anak dan remaja.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama yang diharapkan akan dapat menurunkan stress akademik pada peserta didik. Peserta didik diharapkan dapat membuka diri dalam konseling kelompok terutama ketika melakukan situasi dramatis dalam bemain peran.

Berdasarkan urain diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Penerapan Konseling kelompok Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik di SMK Jakarta Utara".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diurakan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Stres akademik mempengaruhi peserta didik, khususnya dalam pendidikan, serta diri pada peserta didik yang meliputi emosi, perasaan, perilaku, kesehatan dan lainnya.
2. Belum ada penerapan teknik psikodrama dalam layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di SMK Hang Tuah 1 Jakarta untuk mengatasi stress akademik peserta didik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka untuk dapat mengarahkan penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas pada "Penerapan Konseling kelompok Teknik Psikodrama Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik di SMK Jakarta Utara"

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana penerapan konseling kelompok teknik psikodrama untuk menurunkan tingkat stres akademik peserta didik di SMK Jakarta Utara ?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi setiap aspek kehidupan, diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Dapat berguna dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Bimbingan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan/referensi dan penelitian ini juga dapat memberikan informasi kepada pihak-pihak yang akan melakukan penelitian dengan permasalahan ini.
2. Manfaat Praktis
   a) Bagi Guru Bimbingan dan Bimbingan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang positif kepada guru bimbingan dan bimbingan dalam mengatasi permasalahan stres akademik serta diharapkan dapat memberikan layanan yang cocok dalam mengatasi stres akademik pada peserta didik.

b) Bagi SMK Hang Tuah 1 Jakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang lebih positif dan gambaran mengenai stres akademik pada peserta didik serta pihak sekolah dapat memberikan perhatian dan bentuk penanganan terhadap permasalahan ini.

c) Bagi Masyarakat

Dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi pembaca dalam mengembangkan penelitian serta dapat digunakan untuk perbandingan bagi pembaca yang akan meneliti, khususnya konseling kelompok dengan teknik psikodrama dalam menurunkan stres akademik.