

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti pernah mengalami stres, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali pada remaja. Ada banyak faktor seorang remaja khususnya siswa dapat mengalami stres. Salah satu faktor penyebabnya terkait dengan pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Stres ini dikenal sebagai stres akademik.

Stres akademik adalah kondisi dimana seorang siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang ada sebagai gangguan. Barseli, dkk (2017) lebih lanjut menjelaskan penyebab stres pada siswa biasanya dialami karena adanya tuntutan akademik yang terlalu berat dari orang tua, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pertemanan.

Stres tidak selalu berdampak negatif bagi siswa, tetapi bisa juga berdampak positif (*eustress*). Misalnya, ketika stres menghadapi ujian, hal itu dapat mendorong siswa untuk lebih rajin belajar dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Namun, stres yang tidak ditangani dengan tepat dan berlangsung lama akan menimbulkan dampak negatif. Jenis stres ini disebut dengan *distress*. Misalnya, siswa yang tidak dapat mengelola stresnya dengan tepat terutama saat menghadapi ujian, siswa tersebut mengalami kecemasan yang berlebihan hingga membuatnya sulit tidur, sakit kepala, dan mengalami gangguan pencernaan. Akibatnya, siswa menjadi gagal dalam ujian.

Penelitian yang dilakukan oleh Pulungan (2024) menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa SMK disebabkan oleh banyaknya siswa yang kehilangan konsentrasi saat belajar, melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, dan ketidakhadiran pada saat jam pelajaran yang turut mempengaruhi nilainya.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan kepada 118 siswa di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi diperoleh hasil bahwa sebanyak 18 siswa (15,3%)

berada pada kategori stres akademik yang tinggi, 83 siswa (70,3%) berada pada kategori sedang, dan 17 siswa (14,4%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan tingkat stres yang dialami siswa. Siswa mengalami stres karena banyaknya tugas sekolah sehingga berkurangnya waktu bermain, adanya tuntutan dari orang tua dan guru untuk berprestasi di jurusannya atau pintar secara akademik, adanya fenomena salah jurusan, tidak adanya kesempatan untuk memilih jurusan yang diinginkan, kurangnya dukungan dalam akademik, serta adanya kecemasan akan masa depan, baik untuk bekerja atau kuliah.

Dampak yang terasa akibat stres juga muncul, seperti sering sakit kepala, mudah lelah, sulit tidur, gangguan pencernaan, sakit kepala, dan mudah marah. Saat siswa merasa stres dengan tuntutan dari sekolah dan orang tua, siswa cenderung untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan, membolos saat jam mata pelajaran atau tidak masuk sekolah. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah layanan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi stres yang dialaminya, salah satunya adalah dengan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan *self awareness*, perubahan perilaku, kemampuan mengatasi masalah hidup, dan keterampilan membuat keputusan. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi stres akademik adalah konseling kelompok realita menggunakan WDEP system. Teknik ini digunakan untuk membantu siswa untuk mengenali keinginan dan kebutuhannya, mengevaluasi tindakan dan pikirannya selama ini, dan merumuskan rencana yang lebih sesuai dengan kebutuhannya.

Penelitian yang dilakukan Andini dkk. (2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita memiliki pengaruh dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Stres akademik terjadi karena adanya perasaan khawatir akan masa depan, takut tidak bisa memenuhi harapan diri dan keluarga, terlalu santai atau prokrastinasi, tidak percaya kemampuan diri, kesulitan biaya, serta tidak adanya rasa antusias dalam belajar atau mengerjakan tugas. Konseling membantu mahasiswa meningkatkan tanggung jawabnya dan merumuskan cara yang lebih efektif dalam memenuhi kebutuhannya. Penelitian yang dilakukan oleh Pulungan dan Nurhayani (2024)

menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik di sekolah vokasi.

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Afifah dkk. (2022), serta Pardede dan Dalimunthe (2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan realita mampu meningkatkan resiliensi siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri dkk. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita mampu mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai layanan konseling kelompok realita untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi. Layanan konseling kelompok realita ini diharapkan dapat membantu siswa mengatasi stres yang dialaminya dengan tepat sehingga siswa akan terhindar dari berbagai dampak negatif dari stres.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dirumuskan di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah untuk dilakukan penelitian yaitu sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat stres akademik siswa di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi?
2. Apa sajakah faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik yang tinggi bagi siswa SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi?
3. Bagaimana pengaruh konseling kelompok realita terhadap stres akademik siswa SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini berfokus pada “Pengaruh konseling kelompok realita terhadap stres akademik siswa SMK di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi”. Penelitian ini berfokus pada satu kelompok siswa kelas X di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan yang telah dirumuskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh

konseling kelompok realita terhadap stres akademik siswa SMK di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat atau kegunaan sebagai berikut.

1. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu sekelompok siswa untuk mengenali penyebab dari stres yang dialaminya dan membantu sekelompok siswa untuk mengatasi stres yang dialaminya melalui layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realita dengan prosedur WDEP system.

2. Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada guru BK dalam mengatasi masalah stres akademik yang dialami siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realita dengan prosedur WDEP system.

3. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi mahasiswa yang akan melakukan Praktik Keterampilan Mengajar di sekolah ataupun mahasiswa yang melakukan penelitian dalam mengatasi stres akademik.

4. Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi peneliti lain untuk mengembangkan berbagai teknik konseling yang dapat membantu siswa dalam mengatasi stres akademik yang dialaminya.