

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Setiap sekolah terdapat siswa yang mampu mengembangkan potensinya secara positif yang akan menghasilkan prestasi dan penghargaan, Sementara siswa yang tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat akan bertentangan dengan keinginan dirinya dengan tuntutan lingkungan yang memicu munculnya konflik baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Misalnya, siswa yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan akan menunjukkan ketidaksenangannya dengan berperilaku negatif, menjadi orang yang berprestasi rendah dan bekerja di bawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran yang tidak disukai. Ketidakmampuan mereka dalam menuntaskan masalah internal dalam dirinya itu akan berpotensi menjadi sumber kegagalan dalam berprestasi. Di jelaskan dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 32 tahun 2013 di Pasal 19 bahwa:

“Proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.”

Dalam suatu pembelajaran dapat di selenggarakan bentuk atau cara agar siswa dalam proses pembelajaran lebih menyenangkan, termotivasi dalam belajar, kreatif dan mempunyai semangat dalam belajarnya. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan siswa kurang nyaman dalam kegiatan pembelajaran yakni berkaitan dengan fasilitas di sekolah. Ketidaknyamanan siswa dalam belajar menyebabkan siswa mengalami kemunduran dalam belajarnya, karena kenyamanan siswa membawa pengaruh besar dalam meningkatnya proses pembelajaran siswa di sekolah. Dapat di jelaskan dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 32 tahun 2013 di pasal 1 nomor 9 yaitu:

“Standar Sarana dan Prasarana adalah kriteria mengenai ruang belajar, tempat berolahraga, tempat beribadah, perpustakaan, laboratorium, bengkel kerja, tempat bermain, tempat

berkreasi dan berekreasi serta sumber belajar lain, yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran, termasuk penggunaan teknologi informasi dan komunikasi.”

Sarana dan prasana yang baik dapat mendukung dalam kegiatan belajar mengajar siswa. Selain siswa menjadi nyaman dalam proses belajar, siswa juga mempunyai semangat dalam menjalankan proses pembelajaran tersebut. Oleh sebab itu siswa dapat menyalurkan keinginan untuk dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan cara mengaktualisasikan diri, memperluas hubungan sosialnya, dan diakui keberadaannya oleh orang lain. Mereka akan melakukan berbagai cara agar keinginan utamanya itu dapat mereka wujudkan. Dengan meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik, menata penampilannya, aktif dalam berbagai kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah, dan sebagainya. Siswa yang mampu mengembangkan potensinya secara positif akan menghasilkan prestasi dan penghargaan, sementara siswa yang tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat akan bertentangan dengan keinginan dan tuntutan lingkungannya, memicu munculnya konflik baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Siswa yang memperoleh prestasi belajar yang rendah di sekolah menunjukkan adanya hambatan-hambatan dalam proses mencapai hasil belajarnya, sehingga prestasi yang dicapainya berada di bawah dari semestinya, ketika dihubungkan dengan kelompoknya secara normal siswa yang bersangkutan berada jauh di bawah rata-rata kelompoknya. Hal ini merupakan bagian dari kesulitan yang dialami dalam belajar. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis siswa sering membuat siswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Keterbatasan pengetahuan dan pengalaman mereka membuat penilaian subjektif yang mereka buat menjadi negatif. Diantara penyebab-penyebab kesulitan tersebut adalah siswa mengalami tekanan yang berlebihan yang disebut stres.

Misra & McKean (dalam Purwanto, 2014:4) mengemukakan Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan

harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidacukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah yang berupa ketegangan ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya stres pada pikiran siswa yang mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku siswa.

Hasil survei di SMP Muhammadiyah 9 Boarding School Tanggulangin Sidoarjo membuktikan bahwa 56,8% siswa mengalami stres dalam belajar, baik karena terbebani dengan banyaknya matapelajaran yang ada di sekolah, merasa pusing dengan banyaknya PR yang di berikan guru di sekolah, merasa kurang puas atas proses pembelajaran yang diberikan oleh guru di sekolah, merasa terganggu dengan lingkungan sekitar ketika melakukan proses pembelajaran, siswa kurang puas dengan fasilitas yang ada di sekolah sehingga dapat mengganggu proses belajar, dan siswa merasa kurang adanya perhatian dari guru dalam hal membantu proses belajar siswa.

Ada pula beberapa penelitian dari para peneliti yakni menurut Assaat (dalam Aryani 2016:14) hasil survei di enam sekolah favorit untuk kelas akselerasi di Jakarta menunjukkan bahwa 14,1% siswa mengalami stres belajar tinggi, 70,7% siswa mengalami stres belajar sedang, dan 15,2 % siswa mengalami stres belajar rendah. Selain hal tersebut di atas, faktor lain yang dapat memicu stres juga adalah pola asuh orang tua yang otoriter dapat mengakibatkan remaja rentan mengalami stress. Begitu juga dengan suasana sekolah, cara guru mengajar, bahan pelajaran yang dianggap sulit, dan beban tugas dapat mengakibatkan siswa mengalami stres. Pada lingkungan sosial siswa, jika ia tidak diterima dikelompok sosialnya, maka besar kemungkinan, siswa tersebut akan mengalami stres.

Dapat dijelaskan juga bahwa menurut Mahan (dalam Suyono 2016:2) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres pada siswa dapat digolongkan menjadi empat, yakni (1) tuntutan pelajaran 26%, (2) konflik dengan orangtua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%. Jadi, stres akademik lebih banyak disebabkan oleh tuntutan pelajaran sebanyak 26%. Hasil wawancara dengan konselor, guru bidang studi dan siswa-siswa di SMA ASSA'ADAH Bungah Gresik ditemukan ada banyak siswa

yang memiliki gejala stres akademik. Gejala stres akademik yang terjadi pada siswa SMA Assa'adah disebabkan oleh beberapa hal, seperti (1) banyaknya beban pelajaran dan kurang bervariasi metode mengajar guru, (2) banyaknya tugas pekerjaan rumah yang membuat jenuh, (3) cemas dalam mengerjakan soal-soal latihan dan ulangan, (4) kurang inisiatif dan kreatif karena kelelahan fisik dan merasa tidak punya waktu untuk beristirahat, (5) sulit menurunkan waktu karena habis untuk sekolah dan les-les tambahan, (6) merasa bosan sehingga timbul keengganan dalam mengikuti pelajaran, (7) sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materinya kurang menarik dan penjelasannya bertele-tele, (8) kurang motivasi dalam mengerjakan tugas, (9) berhadapan dengan guru yang menyebalkan, dan (10) merasa tuntutan tugas yang menumpuk bahkan tidak tahu mana yang harus didahulukan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa problem dalam stres belajar siswa dapat berpengaruh dalam proses pembelajaran di sekolah. Problem tersebut harus segera diatasi agar tidak menjadi semakin banyak dan mengganggu belajar siswa di sekolah.

## **B. Batasan Masalah**

### **1. Variabel dan Definisi Operasional Variabel**

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas adalah penggunaan teknik relaksasi pada konseling kelompok, sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah stres belajar siswa.

Dari kedua variabel tersebut, penulis mendefinisikan secara operasional sebagai berikut.

#### **a. Variabel bebas (X)**

Penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok adalah suatu cara yang digunakan oleh konselor untuk membantu konseli dalam pelaksanaan kegiatan konseling guna membantu mengatasi masalah stres dalam belajar yang dihadapi oleh konseli.

#### **b. Variabel terikat (Y)**

Stres belajar yang dialami siswa di sekolah yakni siswa yang tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat

akan bertentangan dengan keinginan dirinya dengan tuntutan lingkungan yang memicu munculnya konflik, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. siswa yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan akan menunjukkan ketidaksenangannya dengan berperilaku negatif, menjadi orang yang berprestasi rendah dan bekerja di bawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran yang tidak disukai. Ketidakmampuan mereka dalam menuntaskan masalah internal dalam dirinya itu akan berpotensi menjadi sumber kegagalan dalam berprestasi.

Adapun indikator tentang stres belajar siswa meliputi:

1. Fisik
2. Kognitif
3. Psikis
4. Lingkungan

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah di jelaskan, maka pada penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh yang signifikan pada penggunaan teknik *relaksasi* dalam konseling kelompok terhadap penurunan stres belajar siswa?

### **D. Tujuan Penelitian**

Melihat paparan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji signifikansi pengaruh penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok terhadap stres belajar siswa.

### **E. Manfaat penelitian**

Penelitian ini sangat bermanfaat karena hasilnya dapat berguna bagi peneliti, guru BK, dan lembaga pendidikan tempat mengajar. Bagi peneliti akan mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan teknik relaksasi konseling kelompok terhadap stres belajar siswa yang dapat meningkatkan potensi dalam bidang

bimbingan konseling. Manfaat bagi guru BK, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bisa dijadikan pedoman untuk meningkatkan program bimbingan konseling di sekolahnya.

Manfaat bagi lembaga pendidikan tempat penelitian, hasil penelitian dapat memberikan informasi untuk dijadikan bahan evaluasi di lembaga tersebut. Dan dijadikan tolak ukur seberapa jauh bimbingan konseling di lembaga itu berperan.