

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pembukaan UUD 1945 menjelaskan bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia beriman, bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sekolah merupakan suatu lembaga formal yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, dengan cara proses belajar mengajar. Sekolah diharapkan mampu menjalankan fungsinya secara penuh, sehingga peserta didik mampu mengembangkan potensi diri yang dimilikinya dan menjadi generasi yang memiliki kualitas. Di era yang semakin modern ini, pemerintah meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya dalam bidang pendidikan. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar peserta didik mampu bersaing melalui IPTEK yang dimilikinya.

Noviari (2013:1) mengungkapkan bahwa Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 dan dijabarkan dalam peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, bahwa sekolah harus memenuhi delapan unsur standar nasional pendidikan terdiri dari standar isi, standar proses, standar kompetensi lulusan, standar pendidikan dan tenaga kependidikan, standar sarana prasarana, sarana pengelolaan, standar pembiayaan dan standar penilaian. Semua standar itu merupakan obyek penjaminan mutu pendidikan atau sekolah.

Pada tingkat sekolah menengah pertama, peserta didik dalam masa perkembangan remaja awal. Dimasa ini, seorang remaja mengalami transisi dari jenjang sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Sehingga banyak perubahan yang terjadi pada masa ini. Pada masa transisi, seorang remaja mengalami keadaan yang disebut dengan periode "*storm & stress*", yakni keadaan yang merubah kondisi fisik dan perkembangan, yang ditandai dengan kenaikan jumlah kadar hormon. Akibat dari masa ini yakni seorang remaja sangatlah labil dalam menghadapi maupun menyelesaikan masalah yang ada pada hidupnya. Oleh sebab itu, seorang remaja masih

kurang berpengalaman dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan berakibat lebih mudah mengalami stres.

Ketika di sekolah, peserta didik menghadapi proses belajar mengajar tidak selalu sesuai dengan apa yang diharapkan, karena banyak faktor yang menjadi hambatan dalam proses belajar. Setiap peserta didik memiliki permasalahan belajar yang berbeda-beda, salah satu permasalahan yang biasa dialami peserta didik yaitu adanya tekanan dan tuntutan dalam belajar, yang menyebabkan peserta didik mengalami stres belajar. Peserta didik yang mengalami stres belajar akan kesulitan dalam mencapai prestasi belajarnya. Stres belajar termasuk dalam kategori *distress* yang diakibatkan oleh pikiran negatif peserta didik terhadap tuntutan-tuntutan belajar yang ada di sekolah. *Distress* dapat diartikan sebagai suatu kondisi stres yang dapat merusak atau bersifat tidak menyenangkan dan mengganggu kepribadiannya.

Baumel (dalam Noviani, 2013:15) menyatakan bahwa stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Stres ini meningkat setiap tahunnya seiring dengan tuntutan zaman atas anak-anak yang berbakat, berprestasi dan tidak akan pernah berhenti.

Noviani (2013:16) mengatakan bahwa stres belajar adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, serta merupakan respon peserta didik yang berupa perilaku, pikiran, reaksi fisik maupun reaksi emosi negatif yang muncul akibat tuntutan sekolah atau akademik.

Sedangkan menurut Wilks (dalam Fatimah, 2016:95) bahwa stres belajar diartikan sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang melebihi sumber daya dengan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Desmita (dalam Fatimah, 2016:64), menyatakan bahwa stres belajar peserta didik di sekolah unggulan MAN Model Bukit Tinggi disebabkan oleh dilaksanakannya program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar tinggi,

rentang waktu belajar formal lebih lama, tugas-tugas sekolah banyak dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Uly Gunarti (dalam Fatimah, 2016:64) pada peserta didik SMU Plus Jakarta menemukan adanya fenomena stres yakni sekitar 40,74% peserta didik merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% peserta didik merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% peserta didik merasa takut mendapatkan nilai ulangan jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62% peserta didik merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Kinantie dkk (dalam Fatimah, 2016:64) melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Bandung memperoleh hasil bahwa 4,15% peserta didiknya termasuk kategori normal, 15,2% termasuk kategori stres ringan, 49,74% kategori stres sedang, 30,05% kategori stres berat dan 0,52% kategori stres sangat berat.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaity (dalam Fatimah, 2016:64) di SMA Pasundan 2 Bandung memperoleh hasil 48,3% peserta didik dengan tingkat stres sangat tinggi, 45% peserta didik berada pada kategori tinggi, 6,67% pada kategori sedang dan tidak ada seorang pun peserta didik yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah dengan fenomena stres belajar berupa bolos pada saat jam pelajaran berlangsung, peserta didik jarang mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, menggerutu ketika guru memberikan tugas, serta tidak merasakan kepuasan terhadap penjelasan guru di depan kelas.

Lingkungan belajar bisa menjadi salah satu penyebab peserta didik mengalami tekanan. Tekanan tersebut akan mempengaruhi peserta didik dalam mencapai prestasi belajar. Penyebab munculnya stres belajar antara lain yakni banyaknya tugas atau pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, waktu belajar yang berlebihan, cemas dalam menghadapi ujian, harus mempertahankan peringkat sekolah dan lain sebagainya. Peserta didik merasa tertekan dan stres, ketika ia tidak mampu mengejar target dalam belajar.

Banyak pendekatan yang dapat dipergunakan untuk mengelola stres belajar pada peserta didik. Salah satunya yaitu strategi

restrukturing kognitif. Aryani (2016:88) menjelaskan bahwa restrukturing kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Stres belajar merupakan salah satu masalah yang dihadapi hampir di semua sekolah. Banyak peserta didik yang mengalami stres belajar, dan tidak tahu cara menanganinya. Masalah stres belajar harus segera diselesaikan, agar peserta didik mampu mencapai prestasi belajarnya secara maksimal. Apabila stres belajar tidak segera diatasi, maka akan mempengaruhi perilaku, emosi, pikiran dan fisik peserta didik yang mengalaminya.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka penelitian yang berjudul **“Pengaruh penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap stres belajar pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya”** penting untuk dikaji lebih dalam.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut.

Apakah penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan berpengaruh terhadap stres belajar pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menunjukkan ada tidaknya pengaruh strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap stres belajar pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya.

## **D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel Penelitian**

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat berupa stres belajar, dan variabel bebas berupa penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok.

### **2. Definisi Operasional Variabel**

Kedua variabel di atas, didefinisikan secara operasional sebagai berikut.

- a. Stres belajar adalah kondisi yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam rangka belajar di sekolah. Indikator stres mengenai perilaku, emosi, pikiran dan fisiologis seseorang.
- b. Penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam lingkup kelompok, dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Strategi restrukturisasi kognitif merupakan suatu strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif seseorang agar lebih terbiasa dalam berfikir positif, dengan tujuan meningkatkan kualitas diri.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat bagi peneliti**

Peneliti mendapatkan informasi dan memperkaya kajian mengenai penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan berpengaruh terhadap stres belajar pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya.

##### **2. Manfaat bagi guru BK**

Hasil penelitian ini bisa dipergunakan guru BK untuk pemahaman baru mengenai cara mengatasi permasalahan stres belajar pada peserta didik.

##### **3. Manfaat bagi program studi BK**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk mengembangkan pengetahuan yang nantinya akan menjadi bahan pertimbangan pemberian layanan untuk meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling.