

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### 1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan tempat belajar untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak paham menjadi paham. Sekolah adalah tempat berlangsung pendidikan formal mulai dari SD, SMP dan SMA sederajat. Di sekolah, guru dan siswa berinteraksi, untuk membantu siswa berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, baik secara akademik maupun non akademik. Secara akademik mencakup semua hal Ilmiah, Teoritis, dan Kompetinsional dari pengetahuan yang menjadi pembelajaran.

Tujuan akademik merupakan sasaran pencapaian yang telah ditetapkan untuk memandu proses pendidikan. Tujuan tersebut sama hal dengan membantu Instruksi untuk siswa berkembang dalam proses belajar dan mengajar di lingkungan akademis sekolah. Sebanding dengan tujuan yang telah disebutkan ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional seperti yang dinyatakan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional Yaitu. “Membentuk karakteristik seseorang yang beriman dan bertakwa Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, Kesehatan jasmani dan Rohani, kepribadian yang mantap mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan”

Salah satu makna tergambar dari tujuan pendidikan tersebut untuk mengembangkan potensi peserta didik, dalam upaya membentuk karakteristik siswa

terkait mengembangkan potensi akademik, perencanaan, pembelajaran dan pengawasan.

Dalam upaya mencapai tujuan pendidikan tersebut tidak selamanya, berjalan dengan lancar, sering kali terjadi hambatan di alami siswa, baik fisik maupun psikis. Hambatan tersebut mempengaruhi kenyamanan siswa dalam belajar atau akademik pada saat proses pembelajaran. Berbagai kondisi belajar merupakan tuntutan akademik pada siswa disekolah yang merupakan kebutuhan pada setiap jenjang pendidikan, termasuk siswa yang sedang duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA Sederajat). Siswa ditingkat SMA, rentan mengalami stres akademik, salah satunya dalam upaya memenuhi tuntutan atau kebutuhan sebagai remaja sekaligus pelajar di sekolah.

Tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh siswa terkait menyelesaikan, tugas atau beban belajar siswa sesuai aturan akademik, sering kali menimbulkan dampak stres. Stres akademik bisa terjadi kepada siapapun bersifat internal maupun eksternal terkait dengan aspek psikologis dan fisik siswa. Sebagaimana dikemukakan Apriliani, (2018). Salah satu istilah untuk stres adalah kecemasan yang disebabkan oleh tekanan fisik, mental, atau sosial, yang oleh seseorang sebagai akibat dari kebutuhan untuk mempertahankan nilai-nilai moral dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang nyaman.

Akademik stres adalah persepsi siswa tentang situasi akademik atau respon mereka sebagai akibat tuntutan sekolah atau akademik. Stres akademik mencakup termasuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang sudah kita kenal. stres mempengaruhi prestasi akademik siswa ini dapat disebabkan oleh berbagai

sumber, seperti lingkungan, pergaulan, tugas yang terlalu banyak, hasil ujian yang buruk, dan tuntutan akademik yang di anggap terlalu berat (Ansyah, 2019).

Dari pendapat yang di atas jelas stres akademik yang dialami siswa di sekolah ada yang mempengaruhi kenyamanan, sikap belajar dan hasil belajar. Di antaranya muncul karakteristik siswa yang di tandai gelisah, cemas, sedih, sedikit depresi. Tuntutan akademik hal menjadikan siswa merasakan harga diri menurun atau merasa tidak mampu menyelesaikan tuntutan pendidikan, bahwa tidak sedikit siswa sulit fokus dalam belajar, memiliki gangguan berupa keluhan somatik seperti sakit kepala, denyut nadi, dan kesulitan tidur, sakit perut, kelelahan fisik di akibatkan tuntutan akademik.

Stres akademik dapat terjadi pada siapapun disekolah. Terkait fenomena siswa mengalami stres akademik untuk hal ini menunjukkan perhatian berbagai kalangan, baik melalui artikel dan jurnal maupun penelitian. Di antaranya hasil (Arsy, 2022), Menunjukkan Tingkat Stres di Sekolah Menengah Atas, Sangat tinggi 28,4 %, sedang 27,2 %, Stres sedang 10,2 % dan rendah 4,1 %. Stres yang dialami siswa tertekan merasa kurang mampu menghadapi tekanan dan tuntutan di kalangan akademik.

Kemudian hasil penelitian Karomah, (2024). Menunjukkan Tingkat stres di Sekolah Menengah Atas. Dari 54 peserta didik. Katagori sangat tinggi 21,09 %. 114 Orang katagori sedang 44,54%. Dan 74 orang katagori rendah 28,12%. Rentan kondisi yang di alami stres siswa berperilaku Maladaptif menimbulkan pelanggaran terhadap tata tertib disekolah.

Hal lain Pengalaman peneliti magang di sekolah SMA 9 Negeri Palembang pada tahun 2024. Menemukan beberapa orang siswa yang sedang mengalami stres, Pemicu yang di alami stres akademik siswa dari faktor internal maupun eksternal. Banyaknya tugas-tugas disekolah dan merasa tertekan terhadap tugas-tugas yang tidak terselesaikan yang di berikan oleh guru yang mengakibatkan menumpuk karena ketidak mampuan dalam siswa dalam menyelesaikan tanggung jawab. Seseorang siswa yang mengalami stres tentu pemicu yang berbeda-beda diantaranya, karakteristik kecemasan pada saat proses pembelajaran dan mengabaikan apa yang menjadi tanggung jawab. Berbeda dengan sikap temannya tidak mengalami stres akademik mereka cenderung merasa aman. Siswa yang mengalami stres akademik ini tidak hanya satu kelas saja. Melainkan beberapa kelas lainnya, peneliti menemukan karakteristik siswa stres akademik bahkan ada menghindari masuk kelas pada saat jam pembelajaran dikarenakan tidak suka mata pelajaran tertentu yang mengkitabnya nilai akademik rendah. Dalam hal ini peneliti melaksanakan konseling individu terkait siswa mengalami stres akademik dengan pemicu yang berbeda. Konseling dilakukan untuk membantu siswa mengalami stres dalam meminimalisir masalah terjadi pada siswa tersebut.

Dari fenomena Stres akademik disekolah menengah atas, hal ini ternyata terjadi juga Di SMA Negeri 1 Pedamaran. Berdasarkan hasil kunjungan awal pada tanggal 25, Januari 2025 yang di peroleh, Gambaran tanda stres di berbagai siswa yang di amati di utaran dari Guru BK di antaranya:

1. Lebih dari 5%, Siswa nilai akademiknya rendah di bawah KKM

2. Lebih dari 10 % Siswa menumpuk tugas yang di berikan oleh guru karena di anggap sulit
3. Lebih dari 10% Siswa gangguan belajar, Sulit fokus atau mempusat perhatian belajar yang mudah terahlikan di saat jam pelajaran dikelas dan ada siswa sering kali mengalami keluhan somatik dan psikis.

Salah satu cara untuk membantu siswa mengurangi stres adalah dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling, terutama Konseling Kelompok, yang merupakan pendekatan responsif. Konseling kelompok menggunakan berbagai pendekatan dan teknik yang disesuaikan dengan kesulitan yang dihadapi oleh individu atau grup. Dasar dari konseling kelompok adalah bahwa siswa memiliki masalah yang serupa dan menunjukkan tanda-tanda stres. Konseling kelompok menggunakan teknik pemodelan sosial untuk memprioritaskan upaya dan membantu grup secara langsung menghadapi stres.

*Social Modelling* (Penokohan) itu sendiri dapat membantu individu atau kelompok yang mengalami stres akademik. Pembelajaran (observasional), atau imitasi observasi melalui pengamatan, memungkinkan perubahan dalam imitasi. Imitasi menunjukkan tindakan yang diamati oleh orang lain, lebih berfokus pada meniru apa yang dilihat dan diamati. Dalam proses konseling observasional, seorang individu menunjukkan perubahan dalam tindakan setelah melihat tindakan orang lain.

Dari uraian di atas yang dikemukakan peneliti tertarik untuk mempelajari secara mendalam penelitian ini dengan judul “**Konseling Kelompok Teknik *Social Modeling* Dalam Meminimalisir Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas**”

## 1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang maka dapat dilihat permasalahannya adalah:

- 1) Lebih dari 10 % Siswa menumpuk tugas yang diberikan oleh guru karena di anggap sulit
- 2) Lebih dari 5 %, Siswa nilai akademiknya rendah di bawah KKM
- 3) Lebih dari 10%, Siswa mengalami gangguan belajar, Di tandai keluhan Psikosomatik.

### 1.2.1 Pembatas Masalah

Dengan mempertimbangan masalah pada latar permasalahan, karena keterbatasan waktu, tempat dan biaya maka penelitian ini, peneliti membatasi masalah ini hanya lingkup meminimalisir stres akademik siswa kelas sebelas (XI), Di SMA Negeri 1 Pedamaran dengan Konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

1. Lebih dari 10%, Siswa menumpuk tugas yang diberikan oleh guru karena di anggap sulit

### 1.2.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah diatas, dapat di rumuskan masalah pada penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah Konseling Kelompok Teknik *Social Modeling* Efektif Dalam Meminimalisir Stres Akademik Siswa menumpuk tugas yang di berikan oleh guru karena di anggap sulit?
- 2) Berapa persentasi Penurunan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres

akademik Siswa menumpuk tugas yang di berikan oleh guru karena di anggap sulit?

- 3) Apakah Teknik *Social Modelingg* efektif sebelum dan sudah di berikan perlakuan konseling kelompok dalam peran peneliti di SMA Negeri 1 Pedamaran meminimalisir stres Akademik siswa menumpuk tugas yang di berikan oleh guru karena di anggap sulit?

### 1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka yang dikemukakan diatas maka tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini:

- 1) Untuk mengetahui keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Social Modeling* Efektif dalam Meminimalisir Stres Akademik Siswa menumpuk tugas yang di berikan oleh guru karena di anggap sulit
- 2) Untuk Mengetahi persentasi Penurunan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan konseling kelompok Teknik *Social Modelling* dalam meminimalisir stres akademik Siswa menumpuk tugas yang di berikan oleh guru karena di anggap sulit?
- 3) Untuk Mengetahui Teknik *Social Modelingg* efektif sebelum dan sudah di berikan perlakuan konseling kelompok dalam peran peneliti di SMA Negeri 1 Pedamaran meminimalisir stres Akademik siswa menumpuk tugas yang di berikan oleh guru karena di anggap sulit?

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, Rumusan masalah masalah dan Tujuan penelitian diatas, adapapun manfaat penelitian ini adalah:

### 1.4.1 Secara Teoritis

Dengan memanfaatkan teori yang dibutuhkan konseling kelompok teknik dan *Social Modeling*, Penelitian ini memiliki nilai teoretis untuk meningkatkan diskusi ilmiah tentang hubungan antara Stres akademik dan bagaimana mengatasi masalah tersebut.

### 1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi beberapa kelompok terkait, diantaranya:

#### 1) Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat membantu peserta didik dalam memiliki bekal pengalaman dan pengetahuan tentang mengatasi permasalahan Stres akademik

#### 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini memberikan manfaat dalam membantu guru dalam mengatasi Stres akademik peserta didik, membantu guru dalam menerapkan konseling kelompok melalui Teknik *Sosial Modelling* untuk mencapai hasil belajar

#### 3) Bagi Sekolah

Penelitian ini membantu sekolah dalam menyempurnakan kurikulum dan mendukung keberhasilan belajar siswa di SMA Negeri 1 Pedamaran.