**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Pendidikan merupakan faktor penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkompeten. Pendidikan merupakan suatu wadah yang dapat digunakan untuk mengembangkan potensi manusia menjadi masyarakat yang cerdas dan kreatif. Pendidikan umumnya dapat dilakukan secara formal, nonformal, dan informal. Salah satu tingkat sekolah yaitu sekolah menengah pertama. Sekolah bertujuan untuk mempersiapkan siswa untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomor melalui proses pembelajaran.

Siswa di sekolah memiliki tugas yang terdiri dari akademik dan non akademik. Kemudian pelajar diharapkan mampu mengelola keduanya dengan baik meskipun kadang mengalami hambatan. Kesulitan dan hambatan yang dialami pelajar pada bidang akademik (proses belajar mengajar) yang berhubungan dengan biaya pendidikan, fasilitas belajar yang terbatas, sekolah tempat tinggal, pergaulan dengan teman sebaya, dan mengalami stres sedangkan dalam bidang non-akademik seperti kurang mampu untuk belajar secara mandiri, kurang berhasil memahami bahan pembelajaran, kurang mampu mengatur waktu, motivasi belajar yang rendah, salah memilih jurusan, hubungan dengan guru tidak harmonis. Hal tersebut sesuai dengan (Susanti, 2018), yang menyatakan bahwa tekanan akademik menguras tingkat kesejahteraan subyektif dan menyebabkan nilai yang lebih rendah. Kesulitan-kesulitan tersebutlah yang bisa menyebabkan stres. Stres akademik diartikan sebagai reaksi terhadap tugas-tugas akademik yang dipersepsi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan murid dengan ditandai adanya gejala pikiran dan gejala perilaku.

Stres akademik yang dialami oleh siswa dan dampaknya terhadap hasil belajar stres adalah suatu reaksi tubuh yang muncul ketika individu menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi yang dianggap mengganggu keseimbangan psikologisnya Stres dapat bersumber dari berbagai aspek kehidupan, termasuk dari lingkungan akademik yang melibatkan tugas-tugas belajar, ekspektasi prestasi, dan tuntutan sekolah yang tinggi Dengan demikian, memahami stres sebagai faktor yang memengaruhi performa akademik menjadi penting untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan hasil belajarnya Barseli, (2018).

Stres akademik menjadi isu yang semakin mendesak, terutama di kalangan siswa yang menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi kesehatan mental dan performa akademik siswa, sehingga penting untuk menemukan metode yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Untuk itu, perlu upaya yang harus dimiliki oleh setiap pelajar adalah memiliki kemampuan untuk mengontrol kejadian yang sedang dan yang akan menimpa dirinya sehingga tidak akan terjebak ke dalam stres akademik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 3 Palembang banyak siswa di sekolah ini yang menunjukkan tanda-tanda stres akademik seperti kesulitan untuk fokus saat belajar, khawatir tentang tugas yang dikerjakan, nilai menurun, siswa sering keluar kelas ketika jam pelajaran, dan ada siswa yang mulai menarik diri dari teman-temannya.

Berdasarkan semua yang telah dipaparkan, maka diperlukan perhatian dan penanganan khusus yang mampu menetralisir berbagai penyebab terjadinya stres akademik pada siswa yaitu dengan *cognitive-behavioral therapy*. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) muncul sebagai pendekatan inovatif untuk membantu siswa mengatasi stres. CBT mengenalkan bagaimana pola berpikir tertentu dapat memberikan gambaran yang salah tentang suatu kejadian dalam hidup yang disebabkan oleh kesalahan dalam memaknai situasi dan kemudian merasa cemas, sedih, atau marah yang sebenarnya tidak perlu. Metode ini sangat relevan bagi anak-anak yang mungkin kesulitan mengekspresikan perasaan mereka secara verbal.

Penerapan CBT dalam konteks pendidikan memberikan manfaat signifikan bagi siswa yang mengalami stres akademik. Dengan menggunakan permainan sebagai alat terapi, siswa dapat belajar mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan stres. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa, yang penting untuk mengurangi stres (Nugroho, 2022).

Selain itu metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu metode psikoterapi yang telah banyak diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk dalam mengatasi stres. Teknik ini berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif. Dengan menerapkan CBT, diharapkan siswa dapat mengelola stres dengan lebih baik dan mengembangkan strategi coping yang positif. Hal ini menjadi relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah, khususnya di SMP Muhammadiyah 3 Palembang. Di lingkungan pendidikan, pendekatan ini sudah terbukti efektif dalam meredakan stres akademik dan mempromosikan kesejahteraan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh (Suprianto Baen, 2024) menunjukkan bahwa tritmen bimbingan cognitive-behavior therapy berhasil menyelesaikan satu masalah yaitu mengurangi stres akademik di SMP Negeri 8 palopo. Temuan ini menegaskan bahwa CBT tidak hanya efektif dalam konteks klinis tetapi juga di lingkungan pendidikan formal, khususnya dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik (Halim, 2024)

Penerapan CBT dalam penelitian ini akan membandingkan kelompok siswa yang menerima perlakuan serta yang tidak menerima perlakuan. Dengan membandingkan kelompok siswa yang menerima intervensi CBT dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan signifikan dalam tingkat stres akademik siswa, diharapkan sekolah dan pendidik dapat mengembangkan program intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan dan terapi anak.

Melalui pendekatan yang lebih holistik, CBT dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah stres akademik yang semakin meningkat di kalangan siswa SMP. Terapi ini tidak hanya berfokus pada pengurangan stres, tetapi juga pada pengembangan keterampilan coping yang dapat bermanfaat dalam jangka panjang.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik CBT, memiliki potensi besar dalam mereduksi stres akademik peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh CBT dalam mereduksi stres akademik. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan pendidikan yang lebih sehat secara mental bagi para peserta didik, sehingga mereka dapat mencapai potensi maksimal dalam belajar.

 Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengunakan **PENGARUH TEKNIK *COGNITIF BEHAVIORAL* THERAPY UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA DI SMP MUHAMMADIYYAH 3 PALEMBANG.**

* 1. **Masalah Penelitian**
		1. **Pembatasan Lingkup Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti memberikan batasan terhadap permasalahan yang akan diteliti agar tidak melebar luas, maka peneliti akan meneliti terkait pengaruh teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mereduksi stressiswa di SMP Muhammadiyah 3 Palembang.

* + 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan lingkup masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pengaruh teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mereduksi stress akademik siswa SMP Muhammadiyah 3 Palembang?
2. Apakah terdapat perubahan pada siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy?*
	1. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengevaluasi pengaruh teknik CBT dalam membantu siswa mereduksi stress akademik yang mereka alami. CBT di pilih karna dapat mempermudah siswa untuk mengenali, memahami dan mengelola tekanan akademik secara lebih efektif. Selain itu hasil penelitian ini di harapkan memberikan bukti ilmiah tentang manfaat CBT dan memberi panduan praktis bagi pihak sekolah untuk menangani stress akademik siswa di SMP Muhammadiyah 3 Palembang.

* 1. **Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

* + 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bidang psikologis pendidikan khususnya terkait intervensi psikologis dalam mengurangi stress akademik melalui metode therapy yang menyedikan bukti empiris mengenai efektivitas CBT sebagai metode penanganan stress pada siswa SMP sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

* + 1. Manfaat Praktis

Manfaat peraktis dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa manfaat yaitu:

* + - 1. Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi panduan bagi sekolah untuk menerapkan tehnik CBT sebagai bagian dari program bimbingan konseling siswa yang mengalami stress akademik di sekolah yang bertujuan mereduksi stres akademik siswa.

* + - 1. Guru

Penelitian ini dapat menjadi panduan guru untuk menerapkan tehnik CBT sebagai bagian dari program bimbingan konseling siswa yang mengalami stres akademik.

* + - 1. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi solusi praktis bagi siswaa SMP yang mengalami stress akademik membantu mereka untuk lebih rileks dan focus dalam menjalani proses belajar