BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja dalam kehidupannya dapat mengalami masalah-masalah yang berupa tantangan, tuntutan, dan tekanan dari lingkungan luar. Peserta didik SMA termasuk remaja madya yang berusia 15-18 tahun dengan berbagai gagasan maupun penilaiannya terhadap tantangan, tuntutan, maupun tekanan yang dihadapinya. Peserta didik akan mengalami masalah yang tidak selalu dapat diatasi dengan efektif. Masa transisi peserta didik SMA merupakan salah satu masa yang penuh stres dalam kehidupannya, karena banyaknya tuntutan dan perlu penyesuaian terhadap hubungan fisik, akademis, sosial serta emosional.

Pada hakekatnya pendidikan merupakan upaya untuk membentuk individu yang lebih berkualitas. Kualitas individu yang dimaksud yaitu pribadi yang serasi, selaras dan seimbang dalam aspek-aspek spiritual, moral, sosial, intelektual, fisik dan lain sebagainya. Namun keadaan di lapangan banyak hambatan yang muncul pada dunia pendidikan, hal tersebut sangatlah mengganggu dalam proses belajar mengajar.

Permasalahan yang timbul di dalam dunia pendidikan sangat kompleks, apalagi di kalangan sekolah menengah atas (SMA), salah satunya adalah menghadapi sistem *full day school* yang ada di sekolah. Permasalahan dapat dilihat dari berbagai macam perilaku, dalam kegiatan belajar mengajar sebagian siswa ada yang siap fisik dan psikisnya ada juga yang mengalami stres untuk menghadapi *full day school*, banyak peserta didik yang belum menyesuaikan diri

dengan penerapan sistem *full day school*, porsi tugas yang semakin banyak dan setiap tugas yang diberikan oleh setiap guru memiliki tingkat kesulitan masing-masing. Seharusnya semakin berkembangnya teknologi dan wawasan, peserta didik dapat lebih mudah menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya. Namun pada kenyataannya beberapa peserta didik menyelesaikan tugas terutama PR di kelas. Siswa mengumpulkan tugas tidak tepat waktu dan menyelesaikan tugas seadanya, sebagian siswa tersebut selalu merasa dirinya tidak mampu atau pesimis untuk melewatinya dikarenakan jam pelajaran yang teralu banyak belum lagi ditambah dengan tugas-tugas permata pelajaran. Peserta didik beranggapan bahwa tugas yang diberikan gurunya di luar kemampuannya, sehingga tidak ada waktu untuk mengerjakan, takut salah, lebih baik menyontek pekerjaan teman dibandingkan mengerjakan sendiri serta membosankan. Pemikiran tersebut yang menjadikan peserta didik lebih merasa tertekan atau mudah mengalami stres.

Mumpuni dan Wulandari (2010: 18) menyatakan bahwa stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar dan ketegangan. Seperti telah diketahui bersama, bahwa stres sering dikaitkan bukan karena penyakit fisik, tetapi karena masalah kejiwaan seseorang. Namun masalah kejiwaan yang telah dialami seseorang dapat menyebabkan kesehatan fisik orang tersebut menjadi terganggu. Sehingga stres secara tidak langsung dapat menganggu kesehatan fisik seseorang.

Full day school merupakan program sekolah yang sebagian waktunya digunakan untuk program-program pembelajaran yang suasana informal, tidak kaku, menyenangkan bagi siswa dan menumbuhkan ktreatifitas dan inovasi dari guru. Dalam hal ini pada sebuah penelitian yang menyatakan bahwa waktu belajar afektif 3-4 jam sehari dalam suasana formal dan 7-8 jam sehari dalam suasana informal. Namun pada kenyataannya siswa merasa terbebani dengan adanya *full*

day school karena terlalu banyak jam yang awalnya 6 hari diringkas menjadi 5 hari yang semula siswa beranggapan bahwa jika *full day school* diterapkan maka tugas ditiadakan. Bahruddin (2010: 221) menyatakan bahwa hal yang diutamakan dalam *full day school* adalah mengaturan jadwal mata pelajaran dengan leluasa, disesuaikan dengan bobot mata pelajaran dan ditambah dengan pendalaman materi.

Passer & Smith (2007, dalam Nursalim 2013: 77) menyatakan bahwa semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stres. Stres juga dapat diartikan suatu keadaan dimana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi.

Nurcahyani dan Fauzan (2016) dalam penelitian yang berjudul Efektifitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. Penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Subjek sebanyak 5 siswa yang dipilih berdasarkan skor tinggi skala stres belajar. Instrumen yang digunakan adalah skala stres belajar yang dikembangkan dari berbagai teori stres oleh Hans Selye (1976), Lazarus Folkam (1984) dengan rehabilitas 0.898 dan validitas per butir > 0.3. data dianalisis dengan uji beda *wilcoxon signed ranks test*. Hasil analisis menunjukkan nilai Z hitung -2,032 dengan taraf signifikan 0.042 < 0.05 yang dapat disimpulkan bahawa teknik relaksasi efektifitas untuk meenurunkan stres belajar siswa SMA .

Annisa (2017) dalam penelitian yang berjudul Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasaan

Emosional Peserta Didik Kelas VII SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Desain Pre-eksperimental yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest group design*, yaitu desain yang biasanya dipakai pada eksperimen bentuk ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 19 Bandar lampung yang memiliki kategori kecerdasaan tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan kecerdasaan emosional peserta didik setelah melaksanakan layanan behavioral dengan teknik *self management* di peroleh (df) 11 kemudian dibandingkan dengan T tabel 0,05 = 1,796, maka T hitung ≥ T tabel (14,068 ≥ 1,796) atau mulai *sign*. (2- tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0.000 ≤ 0,005), ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas VII SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

Penerapan teknik *self management* didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Swarafika (2017) yang berjudul Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral dengan Teknik *Self management* dalam Upaya Mereduksi Perilaku Merokok Perserta Didik Kelas VII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis penilitian ini adalah eksperimen kuasi dengan desain *preexperimental prestest-posttest group design*. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat penurunan perilaku merokok siswa, setelah dilaksanakan teknik *self management* dengan diperoleh (df) 20 kemudian dibandingkan dengan T tabel 0,05 = 2,086, maka T hitung ≥ T tabel (8,272 ≥

2,086) atau nilai *sign* lebih kecil dari kritik 0,005 (0.002 ≤ 0,005), ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Hi diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok melalui pendekatan behavioral dengan teknik *self management* dapat mengurangi merokok pada peserta didik kelas VII SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

Stres akibat *full day school* merupakan masalah yang paling banyak dialami siswa kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati. Stres siswa ini dapat menghambat proses belajar siswa dan mengakibatkan prestasi siswa rendah. Timbulnya stres akibat sistem *full day school.*

Usaha yang dilakukan pihak sekolah mengenai penerapan *full day school* untuk menurunkan tingkat stres siswa dilakukan dengan beberapa hal diantaranya literasi selama kurang lebih 15 menit sebelum jam pelajaran dimulai, siswa boleh menulis atau membaca apapun yang mereka sukai, kemudian dalam *full day* setiap dua jam sekali ada istirahat agar anak tidak marasa jenuh, namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami stres diakibatkan penerapan *full day school*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada guru BK pada tanggal 7 Mei 2018 di SMA N 3 Pati, peneliti menemukan bahwa ternyata siswa di sekolah SMA N 3 Pati Kelas XI MIPA 8 tahun ajaran 2017/2018 banyak yang mengalami stres akibat mengahadapi *full day school.* Peneliti mengambil tiga siswa dengan presentase tertinggi, yaitu AVP, KSF dan MAA dengan gejala yang terlihat siswa sering gugup dan sering merasa gelisah, kurang mampu menguasai materi setiap mata pelajaran, siswa sulit berkosentrasi dalam mengikuti pelajaran, serta

kemudian merenung berdiam diri ketika di kelas, siswa malas untuk belajar, siswa merasa takut akan nilainya kurang, tidak hanya itu kesehatan yang mudah drop yang menguras tenaga dan pikiran.

Mengamati gejala-gejala tersebut sangat mengganggu siswa dalam mengikuti aktivitas belajar mengajar, serta pihak guru BK telah berusaha menangani permasalahan siswa tersebut menggunakan konseling individu, namun teknik yang digunakan kurang sesuai sehingga menyebabkan yang dirasakan oleh siswa belum optimal. Maka peneliti bermaksud mengangkat permasalahan siswa yang mengalami stres dalam menghadapi sistem *full day school* sehingga meminimalkan dampak yang akan terjadi jika tidak segera ditangani. Solusi yang peneliti tawarkan untuk menangani stres dalam menghadapi sitem *full day school* melalui konseling behavioristik dengan teknik *self management.*

Untuk mengatasi stres siswa dalam menghadapi sistem *full day school,* peneliti mengunakan penerapan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management.* Pendekatan behavioristik didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Pendekatan behavioristik dipilih oleh peneliti karena memiliki keunggulan di mana mampu untuk memotivasi pada dasar pikiran, tingkah laku merupakan hasil belajar maka sangat membantu dalam menciptakan kondisi baru untuk belajar bagi para klien. Komalasari, Wahyuni, Karsih (2016: 153) menyatakan bahwa pendekatan behavioral didasari oleh pandangan ilmiah mengenai tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematik dan terstruktur dalam konseling. Pendekatan ini berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat diperoleh sebagai hasil belajar dari lingkungan yang salah. Jadi behavioristik

memandang manusia terlahir netral yang memiliki arti manusia tidak lahir baik atau buruk. Semua tingkah laku yang baik dan buruk dapat dipelajari. Sedangkan menurut Cormier dan Cormier (1985, dalam Nursalim, 2013: 150) *self management* merupakan suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan mereka sendiri dengan suatu atau lebih strategi terapi kombinatif. Teknik ini dipilih peneliti karena individu mampu mengatur tingkah laku maladaptif menjadi tingkah laku yang adatif secara sendiri. Konseli yang merasa stres (sering gugup, gelisah, kurang menguasai materi disetiap mata pelajaran, siswa sulit berkosentrasi dalam mengikuti pelajaran, sering berdiam diri ketika di kelas, siswa malas untuk belajar, siswa takut jika nilainya kurang, serta kesehatannya melemah) yang mana mereka belum terbiasa dengan situasi dan kondisi dalam menghadapi adanya *full day school*. Dengan cara mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, konseling behavioristik dengan teknik *self management* ini sangat tepat untuk mengatasi stres akibat menghadapi *full day school* yang merupakan tingkah laku maladaptif terjadi karena suatu ancaman terhadap penyesuain dengan lingkungan yang baru. Tingkah laku manusia terbentuk melalui hasil belajar dengan lingkungan dan dapat diubah melalui proses belajar pula.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* untuk mengelola stres siswa. Untuk itu tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Behevioristik dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengelola Stres Siswa

Pada Sistem *Full Day School* di Kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018".

1.2 Fokus dan Lokus Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* untuk mengelola stres siswa pada sistem *full day school* di kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati. Bahwa salah satu penyebab siswa stres adalah terlalu lama dan banyaknya jam pelajaran yang diringkas dalam satu hari kemudian banyaknya tugas yang harus dikerjaan sedangkan jangka waktunya pengerjaan hanya sebentar. Mereka belum terbiasa dengan lima hari sekolah kemudian di sekolah SMA N 3 Pati menggunakan sistem *full day school* banyak anak yang merasa stres. Untuk dapat mengatasi stres siswa dalam menghadapi *full day school* di SMA N 3 Pati, maka peneliti menerapkan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *self management*. Sehingga diharapkan dapat membantu konseli dalam mengatasi stres dengan cara meninggalkan tingkah laku maladptif menuju perubahan yang adaptif karena dengan dirinya sendiri serta lingkungannya yang mampu berperan penting dalam perubahan yang akan dicapai oleh siswa. Kegiatan penelitian ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2017/2018.

1.2.2 Lokus Penelitian

Lokus penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan tempat penelitian. Penelitian yang berjudul " Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Mangement* untuk Mengelola Stres Siswa pada Sistem *Full day*

School di Kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018" akan dilakukan di SMA N 3 Pati yang bertempat di Jl. Panglima Soedirman No. 1A Pati, Kota Pati, Kabupaten Pati, Jawa Tengah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus dan lokus penelitian, peneliti menyusun rumusan masalah sebagai berikut:

1.3.1 Faktor-faktor apakah yang menyebabkan stres dalam menghadapi *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018?

1.3.2 Bagaimana penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* untuk mengelola stres dalam menghadapi *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Mendiskripsikan faktor penyebab stres dalam menghadapi *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018.

1.4.2 Membantu mengelola stres dalam menghadapi *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah, penelitian dan tujuan penelitian yang dikemukakan diatas, hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi atau bahan pustaka dalam bimbingan dan konseling, khususnya membahas tentang masalah siswa yang mengalami stres siswa akibat sistem *full day school*. Kemudian dapat digunakan sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai masalah stres siswa akibat sistem *full day school*. Hasil penelitian dari konseling individu dengan pendekatan behavioristik teknik *self management* ini dapat memberikan kontribusi dalam mengelola stres yang dialami siswa di kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati tahun ajaran 2017/2018.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Siswa

Siswa terbantu dalam mengatasi stres akibat sistem *full day school* melalui konseling behavioristik dengan teknik *self management.*

1.5.2.2 Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah mendapat informasi baru terkait dengan program pelaksanaan layanan BK, khususnya pendekatan behavioristik sebagai penunjang keberlangsungan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

1.5.2.3 Bagi Guru Bimbingan Konseling (Guru BK)

Guru BK dapat memperoleh alternatif pemecahan masalah dengan penerapan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan siswa di lingkungan sekolah.

1.5.2.4 Bagi Wali Kelas

Wali kelas dapat memperoleh pegangan untuk mengidentifikasi dan memahami siswa yang mengalami stres dalam menghadapi *full day school* serta menambah wawasan tentang faktor-faktor penyebab siswa mengalami stres dalam aktivitas belajar mengajar di kelas.

1.5.2.4 Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pegalaman dan pengetahuan sebagai hasil dari observasi secara langsung mengenai masalah layanan konseling, guna peneliti nantinya dalam mengatasi masalah stres siswa saat menghadapi *full day school* hendaknya lebih memahami kondisi dan keadaan siswa saat ini, terkait dengan permasalahan yang dialami oleh peserta didik dengan menggunakan berbagai teknik dan metode lebih beragam sesuai faktor-faktor dari penyebab stres yang dialami oleh siswa.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian yaitu " Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk Mengelola Stres Siswa pada Sistem *Full Day School* di Kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018" dalam penelitian ini membahas pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *self management* dan mengelola stres siswa dalam sistem *full day school* di kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati. Kegiatan penelitiian ini dilaksanakan pada Tahun ajaran 2017/2018.