

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku berdasarkan pengalaman, latihan, dan pengetahuan seseorang dalam berbagai bentuk seperti pemahaman, sikap, tingkah laku, ketrampilan, kecakapan, dan kebiasaan yang ada pada individu yang belajar. Dalam belajar terdapat beberapa proses didalamnya termasuk proses melihat, mengamati, memahami sesuatu yang dipelajari sehingga pada pengalaman tersebut seseorang dapat mengubah tingkah laku.

Menurut Slameto (2010:2), “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Dalam proses belajar ada syarat-syarat atau tuntutan-tuntutan yang harus dipatuhi oleh siswa. Tuntutan-tuntutan tersebut sering dipersepsikan secara keliru oleh siswa. Tuntutan atau aturan-aturan itu dipandang sebagai suatu beban yang membatasi kebebasan siswa. Persepsi yang dipandang keliru ini dapat menimbulkan stres belajar.

Aryani (2016:27), menjelaskan bahwa stres belajar adalah gangguan mental atau emosional pada semua hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di sekolah

Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar.

Siswa yang mengalami stres belajar perlu mendapat perhatian dari guru, khususnya guru bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi stres belajar adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Prayitno, (2004:164) mengatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok selama proses layanan dilaksanakan.

Tohirin, (2007:165) mengatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Selanjutnya Tohirin, (2007:165), menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih siswa dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik secara verbal maupun non-verbal.

Layanan bimbingan kelompok memiliki manfaat yaitu siswa mendapatkan informasi dan jalan keluar tentang apa yang dibicarakan dalam

kelompok, menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan masing-masing berkaitan dengan apa yang mereka bicarakan di dalam kelompok, menyusun dan melaksanakan kegiatan yang telah diprogramkan dalam kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling di sekolah yang ditangani oleh tenaga-tenaga ahli, dalam hal ini adalah guru bimbingan dan konseling. Melalui layanan bimbingan kelompok guru BK dapat menerapkan berbagai teknik untuk mengatasi permasalahan yang ada. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah teknik relaksasi.

Smeltzer (Solehati 2015:174), mengatakan bahwa teknik relaksasi adalah satu teknik dalam terapi perilaku yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Manfaat teknik relaksasi adalah untuk mengurangi rasa kecemasan, gelisah, memberikan ketenangan batin, menjauhkan dari stres.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini sebagai berikut:

1. Mengapa teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk mengurangi stres belajar siswa?

2. Bagaimana prosedur atau langkah-langkah penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa?
3. Apakah penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi stres belajar siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Alasan penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.
2. Prosedur atau langkah-langkah penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.
3. Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini terdiri atas:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan dan konsep tentang penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah khususnya penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.

b. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan peneliti tentang penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.