

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan dasar bagi setiap peserta didik untuk melatih, membina, mengolah dan mengembangkan segala bakat dan kemampuan yang dimilikinya demi masa depannya. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, kepribadian, serta aspek sosial emosional yang dimiliki oleh peserta didik.

UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bab I pasal 1 ayat 1, dijelaskan bahwa pendidikan adalah “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

UU Sistem Pendidikan Nasional no. 20/2003, bab II pasal 3, Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan, menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam mewujudkan tujuan Pendidikan nasional, Pemerintah mewadahi melalui sekolah untuk tercapainya tujuan pendidikan. Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas

kehidupan mereka dimasa depan, tetapi sekolah juga dapat memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik.

SMAN Keberbakatan Flobamorata Kupang merupakan salah satu alternatif jalur pendidikan menengah yang diharapkan dapat memberikan peluang dan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi akademik dan bakat olahraga secara maksimal. Di SMA pada umumnya, jam sekolah biasanya ditetapkan mulai dari jam 7 hingga jam 2 atau 3 sore, di Sekolah Keberbakatan Olahraga sangat jauh berbeda. Di pagi hari jam 5 subuh, peserta didik harus bangun dan langsung latihan fisik di lapangan. Setelah itu sekitar jam 7 peserta didik akan bersiap-siap untuk masuk sekolah. Ada dua sistem pembelajaran di Sekolah Keberbakatan Olahraga yang pertama, peserta didik akan dipelajari secara teori maupun praktek terkait cabang olahraga yang di pilihnya. Biasanya pembelajaran ini dimulai pagi hari dan juga sore hari, yang kedua, peserta didik juga belajar materi secara teori di ruangan pada siang harinya.

Peserta didik di SMA pada umumnya biasanya datang pagi hari, pulang di sore hari ketika pembelajaran selesai. Kalau di Sekolah Keberbakatan Olahraga peserta didik dimasukan ke asrama agar hidup dengan teratur, disiplin dan kondisi fisik peserta didik tetap terjaga.

Sekolah Keberbakatan Olahraga juga diberlakukan sistem degradasi atau dikenal dengan drop out yaitu para peserta didik yang tidak memiliki prestasi bidang olahraga dalam waktu yang sudah ditentukan, biasanya dipulangkan ke kota asalnya dan dicarikan SMA lain.

Hal tersebut membuat peserta didik SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang khususnya pada kelas XI IPS¹ khawatir atas tuntutan yang dihadapi seperti, menjalankan tugas sebagai peserta didik dan atlet/olahragawan disamping harus latihan dengan giat agar dapat berprestasi di bidang olahraga, peserta didik juga dituntut untuk memperhatikan hal akademik seperti mengerjakan tugas, mengikuti pelajaran di sekolah, mengikuti ujian. Hal tersebut membuat peserta didik merasa tertekan dan berujung pada stres akademik .

Desmita (2014:297), menyatakan bahwa stres akademik atau *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang buruk, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stressor yang dialaminya yaitu: reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, berkeringat yang berlebihan. Reaksi emosional ditandai dengan munculnya perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas. Reaksi perilaku/behavioral ditandai dengan sikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan. Reaksi proses berpikir yang ditandai dengan kesulitan konsentrasi, dan berpikir negatif sehingga tidak memiliki prioritas hidup.

Puspitasari (dalam Barseli 2017:144) mengemukakan bahwa, faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu, faktor internal adalah faktor yang berasal

dalam diri peserta didik meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan. Sedangkan, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri peserta didik seperti tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia pendidikan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, tekanan berprestasi yang tinggi, serta berperan dalam kehidupan sosial bermasyarakat.

Peserta didik yang mengalami stres akademik yang terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh dan mudah mengalami sakit sehingga berpengaruh kepada proses pembelajaran yang mereka jalankan dan penurunan prestasi belajar. Stres akademik yang ditunjukkan oleh peserta didik perlu mendapat perhatian dari guru, khususnya guru BK di sekolah melalui program layanan bimbingan konseling, salah satu program yang digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi stres akademik adalah program bimbingan belajar.

Saman (2018:44), menyatakan bahwa Bimbingan belajar adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik dalam mengadakan penyesuaian belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar, memiliki kemampuan dalam mengelola kegiatan belajarnya di sekolah atau di rumah dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar dan mencapai keberhasilan belajar secara optimal sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian untuk mempersiapkan diri pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang khususnya pada kelas XI IPS¹

terdapat peserta didik yang mengantuk karena kelelahan, sulit konsentrasi dalam pembelajaran, mengelamun ketika pembelajaran berlangsung, berkeringat yang berlebihan ketika mengerjakan soal.

Sedangkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Kepala SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang, ada beberapa peserta didik merasa letih dengan banyaknya tugas sekolah, peserta didik pusing dalam menyelesaikan tugas sekolah yang menumpuk, tidak ada konsentrasi saat mengikuti pelajaran, mudah marah dan stres tentang pembelajaran online yang dilakukan karena banyak kendala yang peserta didik dapati seperti jaringan dan faktor ekonomi yaitu masalah kuota, dan tidak memiliki HP.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang profil stres akademik peserta didik dan implikasinya bagi program bimbingan belajar kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan maka masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022?
2. Apa implikasi dari profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022, bagi program bimbingan belajar?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

1. Profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022.
2. Implikasi dari profil stres akademik peserta didik kelas XI IPS¹ SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022, bagi program bimbingan belajar.

D. Definisi Konseptual

Defenisi konseptual sangat dibutuhkan dalam suatu penelitian agar terarah dan sesuai dengan isi penelitian serta ada kesamaan persepsi dari pembaca tentang topik penelitian ini. Berikut diuraikan beberapa konsep penting yang tercakup dalam topik penelitian ini.

1. Stres Akademik

Desmita (2014:297), menyatakan bahwa Stres akademik atau *academic stressor* adalah stres yang dialami peserta didik yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti , tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang buruk, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Menurut Barseli & Ifdil (2017:144),

Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap kondisi akademik yang menimbulkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Berdasarkan pendapat dari kedua ahli disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi yang membuat peserta didik merasa tertekan atas tuntutan-tuntutan akademik yang dibebankan/dihadapi sehingga dapat mempengaruhi proses belajar peserta didik maupun prestasi belajarnya.

2. Implikasi bagi Program Bimbingan Belajar

Menurut Poerwadaminta (2003:441), “Implikasi adalah keterlibatan atau keadaan terlibat, tersimpul dan termaksud”.

Sedangkan menurut Indrawan (2003:43), “Implikasi adalah suatu keterlibatan, termasuk atau tersimpul, yang disugestikan tetapi tidak dinyatakan”.

Saman (2018:44), menyatakan bahwa Bimbingan belajar adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik dalam mengadakan penyesuaian belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar, memiliki kemampuan dalam mengelolah kegiatan belajarnya di sekolah atau di rumah dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar dan mencapai keberhasilan belajar secara optimal sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian untuk mempersiapkan diri pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

Menurut Winkel (Tohirin 2019:127),

Bimbingan belajar adalah suatu bantuan dari pembimbing kepada individu (peserta didik) dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar di institusi pendidikan.

Dari pendapat kedua ahli di atas maka, dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah proses bantuan yang diberikan guru BK dalam

mengatasi kemampuan peserta didik dalam mengelolah kegiatan belajarnya agar terhindar dari kesulitan belajar dan dapat mencapai keberhasilan belajar yang optimal.

Berdasarkan pengertian dari kedua ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa implikasi bagi bimbingan belajar dipahami sebagai sumbangan dari hasil penelitian ini bagi program bimbingan belajar pada peserta didik SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang tahun pelajaran 2021/2022, sehingga dapat membantu peserta didik agar dapat mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kepala sekolah selaku penanggungjawab di sekolah untuk mengkoordinir dan mendukung seluruh program yang ada di sekolah, khususnya program bimbingan dan konseling untuk melayani peserta didik.

2. Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi konselor/guru BK dalam rangka pemberian layanan bimbingan belajar yang lebih intensif untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi peserta didik khususnya bagi peserta didik yang mengalami stres akademik.

3. Peserta Didik

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi peserta didik agar dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti layanan bimbingan belajar yang diberikan oleh guru BK untuk mengurangi stres akademik yang dialami.