

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah antara mengajar yang dilakukan guru dan belajar dilakukan siswa. Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20 menyebutkan bahwa pembelajaran menjadi sebuah proses berinteraksinya siswa dengan guru serta sumber belajar dalam sebuah lingkungan belajar. Pembelajaran, secara sederhana, adalah upaya memengaruhi aspek intelektual, emosi, dan spiritual siswa agar mereka memiliki kemauan belajar yang tumbuh dari diri sendiri. Melalui pembelajaran, terbentuklah proses pengembangan moral keagamaan, kreativitas, serta aktivitas siswa melalui beragam pengalaman dan interaksi belajar. Dalam proses ini, guru dituntut untuk menyusun perencanaan yang sistematis, di mana aktivitas mengajar hanyalah bagian dari strategi pembelajaran yang bertujuan menyampaikan informasi kepada siswa, (Ikhsan et al., 2023). Jadi pembelajaran pada hakikatnya merupakan usaha membimbing siswa dan membangun lingkungan yang memberi peluang atas terjadinya proses pembelajaran.

Proses pembelajaran di sekolah menjadi sebuah alat kebijakan publik yang paling baik untuk dijadikan usaha dalam meningkatkan wawasan serta keterampilan siswa dalam belajar, (Al-Qadri & Rahmi, 2022). Akan tetapi pada kenyataannya bahwa dalam proses pembelajaran di sekolah seringkali siswa merasa tertekan (stres) dikarenakan dia tidak mampu beradaptasi dengan program sekolah. Stres yang siswa alami di sekolah cenderung terakumulasi dengan adanya penyakit serta psikologis yang terganggu. Stres yang kerap siswa alami ialah stress akademik. Stress akademik timbul dikarenakan adanya berbagai tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh materi pelajaran

yang sulit bagi siswa yang menimbulkan rasa takut terhadap guru yang mengajar (Barseli et al., 2017).

Stres akademik dapat dilihat dari indikator fisik seperti mudah berkeringat dan sering sakit kepala, indikator perilaku seperti kesulitan tidur, sedikit/banyak makan, indikator berpikir seperti kesulitan konsentrasi dan ketakutan akan ketidakberhasilan dan indikator emosi seperti mudah marah, penuh bimbang, dan sedih (Tasalim & Cahyani, 2021: 26). Penelitian yang dilakukan oleh (Nurmalasari et al., 2016), mengenai tingkat stress akademik siswa SMP Negeri 1 Lembang menunjukkan bahwa 22,07% siswa mengalami stress akademik pada area fisik: 19,03% siswa mengalami stress akademik pada area perilaku: 28,44% siswa mengalami stress pada area pikiran dan 30,05% siswa mengalami pada area emosi.

Berdasarkan hasil wawancara pada 11 Desember 2024 dengan beberapa siswa di SMP Katolik Adisucipto, diketahui bahwa siswa mengalami sakit kepala, melamun, malas memperhatikan guru yang sedang memberikan pelajaran, tertekan jika berhadapan dengan guru yang pemarah, malas mengerjakan tugas, tidak bersemangat dalam belajar, nilai yang tidak memuaskan dan prestasi menurun. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi dan menemukan ada beberapa siswa yang tidak membuat tugas, tidur saat belajar, banyaknya yang berjalan-jalan di dalam kelas, tidak memperhatikan guru menerangkan pembelajaran, dan ribut di kelas. Temuan-temuan tersebut menunjukkan adanya indikasi stres akademik pada siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Profil Stres Akademik Siswa Kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025 dan Implikasinya bagi Program Bimbingan Belajar*.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025?
2. Bagaimana implikasi profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 bagi program bimbingan belajar?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025.
2. Implikasi profil stres akademik siswa kelas IX SMP Katolik Adisucipto Kupang tahun pelajaran 2024/2025 bagi program bimbingan belajar.

D. Definisi Konseptual

1. Stres Akademik

Mulya & Indrawati (2017), “Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh siswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari guru ataupun orang tua untuk dapat menyelesaikan sekolah”.

Menurut (Barseli et al., 2017)), “Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa yang menimbulkan rasa takut terhadap guru yang mengajar”.

Jadi, Stres akademik merupakan tekanan fisik dan emosional yang dialami oleh siswa akibat tuntutan dan beban dalam lingkungan pendidikan, baik yang berasal dari guru, orang tua, maupun kesulitan dalam memahami materi pelajaran, sehingga menimbulkan perasaan tertekan, cemas, dan takut dalam mengikuti proses belajar.

2. *Bimbingan Belajar*

Anwar (2021:99), menjelaskan bahwa bimbingan belajar merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah belajar yang dihadapi dan meningkatkan pemahaman belajar siswa sehingga tercapai tujuan belajar yang diinginkan.

Sukardi (2008: 62), menjelaskan bahwa bimbingan belajar adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok agar dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam belajar sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah bimbingan belajar merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok siswa untuk membantu mengatasi masalah-masalah dalam belajar, meningkatkan pemahaman, serta mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Pihak-pihak yang dimaksudkan adalah:

1. Kepala sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah agar lebih menjalin kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dengan personil sekolah lainnya dalam membantu siswa yang mengalami stres akademik/belajar.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi guru Bimbingan Konseling (BK) dalam mengembangkan program BK yang efektif khususnya bimbingan belajar, serta memberikan dukungan yang tepat bagi siswa yang mengalami stres akademik.

3. Siswa

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang stres akademik dan faktor-faktor penyebabnya, memberikan strategi efektif untuk mengelola stres akademik, serta membantu mereka memanfaatkan bimbingan belajar guna mengurangi stres akademik.