

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak (siswa) berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya.

Goldman, Cristin, Wong, & Eugene (Aryani, 2016:26) menjelaskan bahwa, stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas) dan, (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar siswa.

Stres belajar bersumber dari proses belajar-mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, menghadapi ujian dan manajemen waktu termasuk stressor belajar adalah faktor lingkungan, termasuk jarak lokasi sekolah, kondisi sekolah, kondisi kelas, fasilitas, dan metode guru mengajar, kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah (Desmita, 2014: 289-290)

Gejala stres belajar yang mudah dilihat dari siswa yakni kehilangan energi, suasana hati yang muram, susah berkonsentrasi, tidak sabar, dan grogi (merasa canggung). Sama seperti dengan stres sehari-hari yang umumnya dapat lebih mudah ditanggulangi, yang dialami siswa ini dimana dalam kondisi stres

belajar siswa masih dikategorikan stres ringan tingkatannya dibandingkan dengan stres traumatik yang akan mengganggu kepribadian penderitanya dan bila tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu kehidupan individu. Stres yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki implikasi jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis mereka di kemudian hari. Tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan siswa mengalami masalah yang lebih rumit. Hal itu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit, kelelahan mental, tidak semangat, mengganggu rasa percaya diri mereka.

Upaya penanganana stres belajar yang dihadapi siswa ini bisa dilakukan dengan pemberian konseling kelompok. Konseling kelompok menjadi salah satu alternatif bantuan kepada siswa yang mengalami stres belajar.

Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus.

Salah satu Teknk konseling kontinu yang dapat digunakan dalam membantu siswa yang stress belajar yakni teknik relaksasi. Teknik relaksasi menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta mengurangi tekanan dan stres. Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stres melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu. Relaksasi

merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja.

Menurut Thantawy (Lolie, 2011:1), ''dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan *homeostatis* atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. ''

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dengan judul “Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Mengapa teknik relaksasi melalui konseling kelompok diterapkan untuk mengatasi stres belajar siswa?
2. Bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa?
3. Apakah penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif untuk mengatasi stres belajar siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penulis skripsi ini yaitu untuk mengetahui :

1. Alasan diterapkan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa.

2. Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa.
3. Efektivitas penerapan teknik relaksasi untuk mengatasi stres belajar siswa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat hasil penelitian bagi pihak-pihak sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penulisan skripsi ini secara teoretis dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pelaku dunia pendidikan dalam memperkaya wawasan dan konsep kajian tentang teknik relaksasi untuk mengatasi stres belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru BK

Penulisan skripsi ini dapat memberikan masukan bagi guru BK sebagai referensi bahan kajian dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya penerapan teknik relaksasi untuk mengatasi stres belajar siswa melalui kegiatan konseling kelompok.

- b. Bagi pemerhati masalah BK

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dalam mengkaji dan menelaah berbagai permasalahan dunia BK khususnya permasalahan untuk mengatasi stres belajar siswa dalam kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.