**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Kehidupan manusia tidak akan pernah lepas dari masalah, baik masalah yang terjadi dalam dirinya sendiri, keluarga, sekolah, kantor, dan sebagainya. Manusia hidup di dunia ini seperti kapal yang sedang berlayar di lautan, setiap saat ada kemungkinan diterjang ombak dan dihantam badai. Itulah hidup, setiap saat akan menemui kesulitan ataupun tantangan, yang oleh masyarakat umum disebut problem kehidupan. Sebagai manusia, tidak perduli sehebat apapun, sekuat apapun, secerdas apapun, tetap akan menemui yang namanya permasalahan dalam kehidupannya.

Ada berbagai macam masalah yang dialami manusia dalam kehidupannya, mulai dari masalah ringan sampai yang berat, baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang. Dalam menghadapi segala permasalahan tersebut, setiap orang mempunyai cara yang berbeda-beda. Ada yang cuek, masa bodoh, ataupun tak ambil pusing. Ada juga yang bersikap tenang, bijaksanana, atau justru emosi tinggi hingga lepas kontrol.

Sangat banyak bentuk masalah dalam kehidupan ini yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Sehingga pada umumnya setiap manusia pernah mengalami stres, baik stres yang ringan, stres yang sedang-sedang sampai stres yang berat. Stres dapat dialami oleh individu di semua kalangan, baik itu orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak.

Menurut Ibung (2008: 2) “stres adalah akibat dari suatu kejadian atau serangkaian pengalaman yang dimaknai negatif dan tidak dapat dihadapi atau dilalui oleh seorang anak/individu”. Adanya perbedaan antara harapan seorang anak dengan kenyataan yang ia hadapi menimbulkan situasi yang menekan bagi anak tersebut. Jika anak tidak mampu mengatasi situasi menekan tersebut maka anak akan mengalami stres. “Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu” (Hartono dan Soedarmadji, 2012: 86).

Seorang anak atau siswa dapat mengalami stres, mengingat bahwa dalam kehidupan sehari-harinya meraka pun tidak lepas dari berbagai masalah, salah satunya berkaitan dengan aktifitas belajarnya. Seperti yang dikemukakan oleh Kataria (Wiratmo, penerjemah, 2004: 189) “anak-anak zaman sekarang akan harus menghadapi berbagai tantangan berat untuk bisa bertahan hidup dalam dunia yang penuh persaingan ini”. Seiring berkembangnya zaman, saat ini para siswa di sekolah, dari tingkat dasar sampai menengah semakin banyak mengikuti kursus/les tambahan di luar pendidikan formal. Hal ini dilakukan agar tidak tertinggal dan dapat bersaing dengan siswa yang lain, mengingat bahwa saat ini meraka berada dalam kompetisi yang semakin ketat. Akibatnya, banyak anak yang mengalami stres belajar. Aryani (2008) mengemukakan bahwa berdasarkan hasil penelitian menunjukkan, stres biasanya dialami siswa karena masalah belajar atau diistilahkan dengan “stres belajar”.

**Tidak bisa dipungkiri bahwa banyaknya mata pelajaran ditambah kurikulum yang padat, menjadi beban bagi anak. Kegiatan di luar jam sekolah seperti kursus maupun ekstrakurikuler juga menyita waktu mereka. Tak jarang kondisi ini menyebabkan anak stres di usia dini.**

**Bahkan lebih parahnya lagi, jumlah siswa yang stres akibat sekolah semakin banyak. Selain itu banyak pula siswa yang melakukan bunuh diri akibat merasa tekanan-tekanan yang semakin hari semakin bertambah. Mereka mencoba bunuh diri hanya kerena takut nilai rapor jelek, tidak naik kelas, atau tidak lulus ujian. Seperti kasus Ronal Setiawan, seorang siswa di Depok yang nekat mengakhiri hidupnya dengan gantung diri lantaran takut nilai rapornya jelek (**Virdhani**, 2012).**

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik, emosional, kognitif, interpersonal, maupun hubungan antarpersonalnya, dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Gejala stres yang dapat dirasakan ataupun dilihat pada diri seseorang, seperti berkeringat dingin, sakit perut, pusing, mudah lupa, kehilangan semangat, meningkatnya keabsenan di sekolah, dan sebagainya.

Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan guru pembimbing, beberapa guru mata pelajaran, dan beberapa orang siswa yang dilakukan pada tanggal 26 dan 27 November 2013, diketahui bahwa sebagian siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng mengalami stres belajar. Gejala-gejala siswa yang mengalami stres belajar, seperti kurang konsentrasi dalam belajar, gelisah atau tegang saat diberikan tugas-tugas sekolah maupun tugas pekerjaan rumah, atau berkeringat dingin saat disuruh tampil di depan kelas atau ke papan tulis mengerjakan soal, dan tidak masuk sekolah dengan alasan menghindari guru atau mata pelajaran tertentu.

Stres belajar yang dialami oleh siswa secara langsung atau tidak langsung, dalam jangka pendek atau jangka panjang dapat mempengaruhi prestasi belajarnya. Untuk itu perlu adanya pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa agar tidak berdampak negatif terhadap kesuksesan belajarnya. Salah satu bentuk pemberian bantuan terhadap siswa yang mengalami stres belajar adalah pemberian konseling kelompok dengan teknik tertawa.

Konseling kelompok merupakan layanan dengan pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling sebagai suatu bentuk usaha pemberian bantuan kepada individu. Tujuan dari konseling kelompok adalah memberi kesempatan kepada siswa untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Suasana kelompok, yaitu hubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok, dapat menjadi tempat di mana masing-masing anggota kelompok dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang berkaitan dengan pengembangan dirinya. Di sisi lain, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi pun menjadi hal yang begitu berharga.

Sedangkan melalui teknik tertawa diharapkan akan membuat konseling kelompok lebih menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa sehingga mereka dapat menikmati proses pemberian konseling dengan antusiasme yang tinggi sehingga masalahnya dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, Syukur (2011) mengemukakan bahwa tertawa bisa membuat seseorang menjadi lebih santai dan rileks, sehingga mampu berpikir secara jernih dan dengan menggunakan akal sehat. Teknik tertawa ini sendiri merupakan bagian dari terapi tertawa, di mana terapi tertawa merupakan metode terapi dengan menggunakan tawa yang dimulai dengan tahap demi tahap, dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah mereka, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Penggunaan tawa dalam terapi akan menghasilkan perasan lega pada individu. Ini disebabkan tawa secara alami menghasilkan pereda stres dan rasa sakit. Teknik tertawa dalam terapi tertawa inilah yang akan penulis masukkan dalam konseling kelompok.

Freud mengaitkan tertawa sebagai bantuan untuk memperbaiki kesehatan jiwa dan untuk melepaskan energi negatif (Kanisius, 2009). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fry dari Stanford University dalam buku Terapi Tertawa (Ayu, 2009), ia menemukan bahwa tertawa bisa menggoyang-goyangkan otot perut, dada, bahu, serta pernapasan, sehingga membuat tubuh seakan-akan *jogging* di tempat, setelah tertawa tubuh akan menjadi rileks dan tenang. Demikian halnya dalam buku Terapi Tawa (Wiratmo, penerjemah, 2004), Selye menggambarkan tertawa sebagai sesuatu yang mempunyai mekanisme bawaan yang mendorong dua langkah stimulasi dan relaksasi karena pelepasan zat-zat *adrenalin* dan *nonadrenalin*. Selanjutnya Kataria (Wiratmo, penerjemah, 2004) mengemukakan bahwa hal tersebut menciptakan perasaan sejahterah dengan menghilangkan stres dan ketegangan kecil dalam kehidupan sehari-hari, tertawa mengurangi kecemasan, ketegangan, dan depresi. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Loma Linda University California dalam buku The Miracle of Air Mata yang menunjukkan bahwa tertawa dapat menurungkan hormon stres, seperti *dopac* sebesar 39%, *kartisol* sebesar 39%, dan *epinephire* sebesar 70% (Oci, 2012).

Mencermati pentingnya teknik tertawa sebagai suatu upaya dalam menurunkan stres belajar siswa, maka penulis menganggap bahwa permasalahan ini yang akan dijadikan fokus penelitian, karena teknik ini sejauh yang penulis ketahui belum pernah diterapkan di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng melalui kegiatan penelitian. Oleh karena itu, berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang diberikan dan tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa?
2. Apakah pengaruh konseling kelompok dengan teknik tertawa **dapat mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng**?
3. **Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksaaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang diberikan dan tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa.
2. Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik tertawa **dalam mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng.**
3. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
   1. Bagi akademisi dapat menjadi bahan informasi, masukan, serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
   2. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam bagaimana penerapan konseling kelompok dengan teknik tertawa **dapat mengurangi stres belajar siswa**.
2. Manfaat Praktis
3. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama tentang stres belajar dengan menerapkan konseling kelompok dengan teknik tertawa*.*
4. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi terutama untuk mengurangi stres belajar.
5. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan ke depannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.