**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Pendidikan adalah salah satu upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa yang kemudian disusun dalam suatu sistem yang utuh. Dalam keseluruhan sistem pendidikan, tujuan pendidikan merupakan salah satu komponen pendidikan yang penting, karena akan memberikan arah proses pendidikan. Segenap kegiatan pendidikan atau kegiatan pembelajaran diarahkan guna mencapai tujuan pembelajaran.

Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3 yaitu:

Berkembangnya 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.

Berdasarkan tujuan pendidikan nasional yang tercantum di atas, maka secara jelas dikemukakan bahwa pada pelaksanaan pendidikan terdapat harapan-harapan yang harus dicapai oleh siswa sebagai hasil dari proses pendidikan yang di laksanakan. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut dibutuhkan usaha yang maksimal dari siswa. Salah satu jalur pendidikan yang dapat dilalui untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional yaitu dengan menempuh pendidikan di sekolah. Di sekolah siswa di bimbing dan di arahkan agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara maksimal.

Disatu sisi pada usia siswa yang berada pada masa remaja memiliki begitu banyak aspek kehidupan yang membuat pemikiran dan fokus remaja sebagai siswa menjadi terbagi. Hal ini dikuatkan dengan penjelasan Rumini dan Sundari (2004) mengenai remaja yakni masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan segala aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Selain itu, Santrock (2003) mengartikan remaja (*adolesence*) sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional.

Mereka selalu memiliki keinginan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya sebagai remaja seperti bergaul dengan teman sebaya dan mengaktualisasikan diri. Meskipun begitu mereka harus tetap menghadapi tuntutan-tuntutan pendidikan yang ada di sekolah. Remaja sebagai siswa di harapkan dan di tuntut mengikuti segala bentuk pembelajaran seperti proses belajar dikelas, praktikum, tugas-tugas rumah, ekstrakurikuler, kegiatan pengembangan, ujian harian, Ujian Akhir Nasional (UAN) serta kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan dengan akademik siswa. Hal ini memungkinkan bagi mereka akan terjadinya stres. Kemungkinan remaja mengalami stres juga di kemukakan oleh Hall (Santrock, 2003) dari definisinya mengenai masa remaja yaitu, masa antara usia 12 sampai 23 dan penuh dengan topan dan tekanan. Topan dan tekanan (*storm and stress*) adalah konsep Hall tentang remaja sebagai masa goncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati.

Lazarus (Nursalim, 2013) memandang stres sebagai sebuah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan antara realitas dan ideal, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, dan antara peluang dan potensi. Selain itu dalam kamus psikologi, Chaplin (2006) mengartikan stres sebagai suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan stres yang dialami oleh siswa dalam menempuh proses pendidikan disebut stres akademik. Alvin (Rahmawati & Supriyantini, 2012) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Lazarus (Santrock, 2002), berpendapat bahwa sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang digunakan Lazarus menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli di atas, disimpulkan bahwa stres akan dialami khususnya siswa jika peristiwa atau kondisi yang terjadi diartikan sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, merasa tidak mampu dihadapi, bukannya memberikan suatu tantangan bagi mereka.

Stres akademik pada sebagian siswa tidak dapat dihindarkan, baik itu stres akademik ringan, sedang ataupun berat. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Taufik & Ifdil (2013) mengenai kondisi stres akademik siswa yang di lakukan di SMA Negeri kota Padang yaitu 15% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah, 71,8% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik sedang, dan 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi. Meskipun secara umum kondisi tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang berada pada kategori sedang, akan tetapi banyak juga diantara mereka yang berada dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 13,2 %. Hal ini berarti bahwa siswa di SMA Negeri Kota Padang tidak luput dari kondisi stres akibat berbagai tuntutan akademik.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Shahmohammadi (2011) mengenai stres akademik siswa di sekolah menengah Tehran, Iran menunjukkan bahwa penyebab stres dikalangan siswa karena (1) takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi (2) ujian sekolah (3) terlalu banyak konten yang dipelajari (4) jadwal sekolah yang terlalu padat. Semua stress ini terkait dengan masalah akademik.

SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre adalah salah satu sekolah terbaik yang ada di Kabupaten Luwu. Sekolah ini belum lama berdiri yakni sejak pertengahan tahun 2007 lalu, namun telah banyak mengukir prestasi. Banyak siswa yang berminat untuk melanjutkan studi di sekolah ini, selain itu tak jarang siswa yang bersekolah karena permintaan orang tua karena sekolah ini di anggap unggul di Kabupaten Luwu. Untuk mendapatkan predikat sekolah unggulan di Kabupaten Luwu, tentu sekolah ini memiliki suatu keunggulan dibandingkan sekolah yang lainya. Salah satu keunggulannya terdapat pada sistem belajarnya. Jam belajar yang ada di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre memiliki jam belajar yang lebih lama di bandingkan dengan sekolah lain. Hal ini merupakan hal yang baik bagi siswa karena memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengembangkan potensi dirinya, namun juga dapat memberikan dampak negatif bagi siswa yang sulit menyesuaikan diri sehingga dapat menjadi pemicu terjadinya stres akademik siswa. Bukan hanya itu, predikat “sekolah uggulan” secara tidak langsung memberikan tanggung jawab lebih untuk mempertahankan kualitas siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru pembimbing di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre pada tanggal 7 Januari 2016, diperoleh informasi bahwa beberapa siswa kerap mengalami gejala stres akademik. Hal ini ditandai dengan adanya siswa yang sulit berkonsentrasi mengikuti pembelajaran di dalam kelas, siswa yang merasa takut mengikuti ujian harian, siswa mudah lelah karena aktivitas yang padat, siswa yang mengalami gangguan makan dan tidur. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi awal pada tanggal 8 Januari 2016 untuk mengecek kebenaran dari pernyataan guru pembimbing. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di kelas X, peneliti mengamati tingkah laku siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres akademik seperti sulit berkonsentrasi dalam belajar, merasa takut dan kehilangan rasa percaya diri mengerjakan tugas di papan tulis meskipun ditunjuk guru, dan siswa yang menarik diri dari lingkungannya.

Kemudian, untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami stres akademik, peneliti melakukan penyebaran angket pada siswa kelas X yang berjumlah 176 siswa, diperoleh data bahwa 25, 56% siswa mengalami stres akademik tinggi, 51, 70% siswa mengalami stres akademik sedang dan 22,72% siswa mengalami stres akademik rendah. Ini sebabkan karena beban tugas berlebihan di luar kemampuan siswa, harapan memperoleh prestasi tinggi dari keluarga, dan ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan tuntutan dan aktivitas akademik yang padat. Jika hal tersebut tidak diatasi dengan baik maka dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa baik secara fisik maupun secara psikis.

Dengan adanya permasalahan yang kerap dialami siswa tersebut, maka diperlukan upaya untuk mengatasi masalah stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre menggunakan pendekatan terapi kognitif-behavioral (*cognitive behavioral therapy*). Sudrajat (2011) menjelaskan terapi kognitif-behavioral dapat digunakan dalam rangka membantu menangani berbagai masalah yang dihadapi individu, seperti: depresi, kecemasan dan gangguan panik, atau dalam menghadapi peristiwa hidup lainnya, seperti: kematian, perceraian, kecacatan, pengngangguran, masalah yang berhubungan dengan anak-anak dan stres. Salah satu teknik pendekatan terapi kognitif-behavioral yang cocok untuk digunakan mengurangi perilaku stres akademik yaitu teknik restrukturisasi kognitif.

Cormier & Nurius (Krisnayana dkk, 2014) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Beck, dkk. (Krisnayana dkk, 2014) menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruk situasi-situasi yang dihadapinya. Teknik restukturisasi kognitif ini diharapkan mampu mengurangi stres akademik yang terjadi pada siswa serta mampu mengubah keyakinan-keyakinan irasional dan mengubahnya menjadi keyakinan dan perilaku yang positif.

Dari uraian di atas, maka peneliti mencoba mengkaji melalui penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre”

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan tiga masalah pokok penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre?
2. Bagaimanakah gambaran stres akademik siswa sebelum dan sesudah di berikan teknik restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre?
3. Apakah teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre?
4. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre.
2. Untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik restrukturisasi kognitif di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre.
3. Untuk mengetahui apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi stres akademik siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre.

1. **Manfaat Penelitian**
2. Manfaat Teoritis
3. Bagi akademisi dapat menjadi bahan informasi dan pengembangan ilmu atau menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
4. Bagi peneliti akan menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
5. Manfaat Praktis
6. Bagi guru pembimbing, diharapkan menjadi bahan masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam mengubah perilaku siswa ke arah lebih positif.
7. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang guru pembimbing.
8. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi khususnya masalah stres akademik.