

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah proses perubahan menuju ke arah yang lebih baik di dalam diri peserta didik, karena itu antara pendidikan dan bimbingan mempunyai korelasi positif, yaitu dalam proses pendidikan terdapat usaha sadar untuk membimbing dan mengarahkan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan moral peserta didik agar dapat menjalankan suatu kehidupan yang berguna bagi dirinya dan orang lain.<sup>1</sup> Sebagian besar masyarakat mengetahui bahwa konsep pendidikan yang dianut oleh Indonesia sebenarnya merupakan hasil pemikiran Ki Hajar Dewantara, sehingga “bapak Pendidikan Nasional”. KH Dewantara berpendapat bahwa pendidikan adalah segala usaha dari orangtua terhadap anak-anak dengan maksud menyokong kemajuan hidupnya. KH Dewantara memberikan definisi singkat namun memiliki makna yang luas.<sup>2</sup>

Pendidikan pada umumnya selalu berintikan bimbingan. Sebab pendidikan bertujuan agar anak didik menjadi kreatif, produktif dan mandiri. Artinya pendidikan berupaya untuk mengembangkan individu anak. Segala aspek diri anak didik harus dikembangkan seperti intelektual, moral, social, kognitif, dan emosional. Bimbingan dan konseling adalah upaya untuk

---

<sup>1</sup> Farid Hasyim, *Bimbingan Dan Konseling Religius* (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2017). 29.

<sup>2</sup> Siti Shafa Marwah, Mahfud Syafe'e, Elan Sumarna, “Relevansi Konsep Pendidikan Menurut Ki Hajar Dewantara Dengan Pendidikan Islam”, *Jurnal Studi Keislaman*, Vol.3, No.2 (Maret 2018), 15.

membantu perkembangan aspek tersebut menjadi optimal, harmonis dan wajar. Relasi pendidikan antara pendidik dengan anak didik merupakan hubungan yang membantu karena selalu diupayakan agar ada motivasi pendidik untuk mengembangkan potensi dan memecahkan masalahnya.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen integral dari keseluruhan penyelenggaraan pendidikan di sekolah dan madrasah, sangat diperlukan keberadaannya untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia di dalam kehidupannya sering menghadapi persoalan yang silih berganti terlebih pada masyarakat modern, yang mana dalam masyarakat modern persoalan yang timbul sangatlah kompleks.<sup>3</sup>

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (siswa) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.<sup>4</sup> Dalam proses konseling kelompok yaitu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu yang berangkutan agar dapat mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri

Stress merupakan fenomena psikofisik. Stress dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status social ekonomi, stress bisa dialami oleh orang seorang bayi, anak-anak, remaja atau dewasa, dan dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa, dialami juga oleh pengusaha, karyawan, guru maupun siswa, dialami pria dan juga wanita.

---

<sup>3</sup> Sofyan S Wilis, *Konseling Individu* (Bandung : Alfabeta, 2017), .5.

<sup>4</sup> M Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung : Alfabeta, 2017), 15.

Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap individu. Pengaruh positif, yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif, yaitu menimbulkan perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah atau depresi dan memicu terjadinya sakit kepala, sakit perut insomnia, tekanan darah tinggi, atau stroke. Stress dapat diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tuntutan yang dihadapi. Diartikan juga reaksi fisik yang dirasakannya tidak nyaman sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam keselamatan dirinya, merusak harga dirinya, mengagalkan keinginan atau kebutuhannya.

Stress belajar adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang memiliki tekanan yang diberikan oleh sekolah. stress terbagi menjadi dua yaitu distress dan eutress, Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap individu. Pengaruh positif, yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif, yaitu menimbulkan perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah atau depresi dan memicu terjadinya sakit kepala, sakit perut insomnia, tekanan darah tinggi,. stres sangat mudah dialami oleh remaja karena kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginannya sehingga dapat memicu perlakuan negatif dan berdampak pada pembelajaran di dalam kelas. Sesuai dengan teori berikut yang dikutip oleh Dadang Hawari stress tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stress merupakan

reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya. Apabila fungsi organ tubuh sampai tergantu dinakan stress.

Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh pengalaman stres.<sup>5</sup> Munculnya stress pada remaja awal disebabkan oleh apa yang mereka khayalkan tidak sesuai dengan realitas yang ada. Angan-angan yang terlalu tinggi membuat remaja rentan mengalami stress. Biasanya jika remaja tidak terpenuhi keinginannya, mereka cepat sekali mengalami stress dan mengakibatkan perilaku negative. Stress belajar diartikan tekanan yang dihadapi siswa berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negative dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan perfomansi belajarnya. Stress belajar yang dialami siswa bukan hanya semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stress belajar, yaitu bagaimana siswa mempersiapkan sekolah.

Stres disaat belajar adalah suatu perasaan yang di hadapi oleh seseorang ketika dirinya sedang mendapatkan tekanan. Tekanan tersebut berhubungan dengan kegiatan disekolah, contohnya belajar. Stres yang terjadi dilingkungan sekolah pada saat aktifitas belajar mengajar sedang berlangsung dapat juga dikatakan stres belajar. Jadi stres dalam belajar adalah suatu perasaan yang tidak mengenakkan dialami oleh seseorang yang dipengaruhi oleh dirinya sendiri maupun orang yang ada disekitarnya Stress belajar yang dialami siswa berkaitan dengan (1) tekanan akademik (bersumber

---

<sup>5</sup> Syamsu Yusuf, A Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* ( Bandung : PT Remaja Rosdakary A Offset, 2012), 249.

dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan / diskusi di kelas), dan (2) tekanan social (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stress yang dialami siswa akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar.<sup>6</sup>

Gejala akibat stress yang sering terjadi gejala negative karena sering kali mengganggu kehidupan manusia. Tingkat stress yang tinggi berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar yang bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit. Terjadinya stress tergantung pada stressor . stressor meliputi berbagai hal. Lingkungan fisik bisa menjadi sumber stressor, seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, perubahan cuaca, cahaya yang terlalu terang/gelap. Stresor bisa berasal dari individu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang.

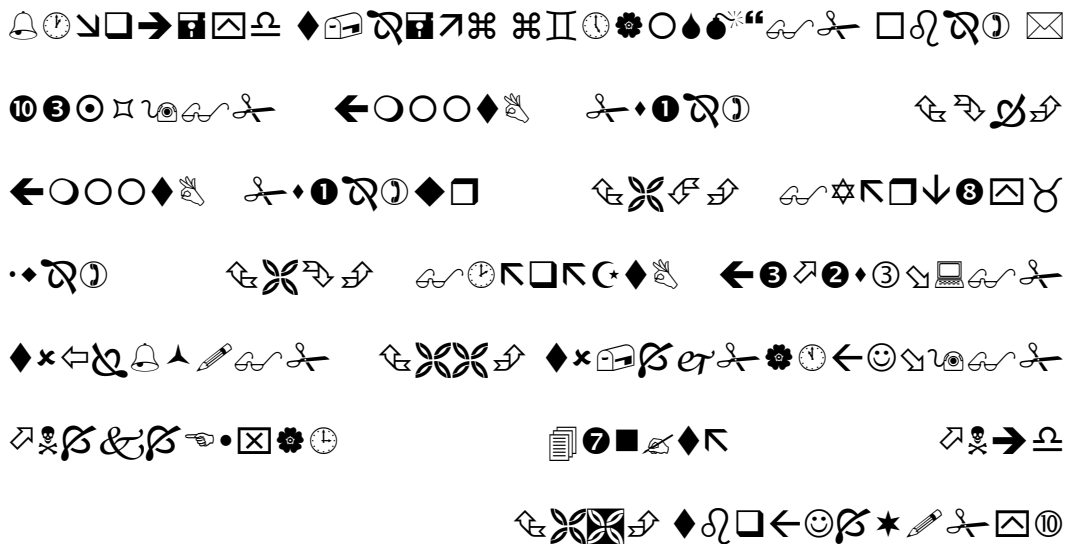
Stressor lain bisa berasal dari kelompok seperti: hubungan dengan teman, hubungan dengan atasan, dan dan hubungan dengan bawahan. Stressor juga berasal dari keorganisasian seperti kebijakan yang ambil persahaan, struktur orgnisasi yang tidak sesuai dan partisipasi para anggota yang rendah. Ada beberapa cara untuk mengatasi stres. Akibat stress telah mempengaruhi fisik dan menimbulkan penyakit tertentu, peranan obat/medikasi biasanya diperlukan. Namun obat itu sendiri kurang efektif untuk mengatasi stress dalam jangka panjang. Ada efek negative bila menggunakan obat terus menerus karena

---

<sup>6</sup> Farida Aryani, *Stress Belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling* (Makassar : Edukasi Mitra Grafika, 2016), 26.

dapat menimbulkan ketergantungan dan bahkan membuat orang tertentu kebal terhadap obat tertentu.<sup>7</sup>

Dalam konsep islam kondisi stress juga dijelaskan bahwa manusia bersifat keluh kesah ketika mendapatkan suatu kesusahan, musibah ataupun kesulitan dan cenderung bersifat individualis atau tidak mau berbagi kebaikan dengan sesamanya. Namun semua itu dapat diminimalkan dengan melakukan shalat dan bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Ma'aarij ayat 19-23.



*Artinya: sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19). Apabila ia di timpa kesusahan ia berkeluh kesah (20). Dan apabila ia mendapatkan kebaikan ia akan kikir (21). Kecuali orang yang mengerjakan shalat (22). Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya (23).*

Ayat diatas juga menjelaskan bahwa manusia bersifat berkeluh kesah dan menghadapi kesulitan dalam kehidupan. Dan juga bakhil terhadap apa yang dipunyainya, namun sifat tersebut tidak akan muncul pada diri seseorang yang

<sup>7</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan Dan Perkembangan* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), 57.

beriman dan pada orang-orang yang mengerjakan shalat. Dalam ayat lain juga di jelaskan bahwa manusia itu juga diciptakan dibarengi dengan sifat berkeluh kesah karena Allah telah menetapkan bahwa manusia akan merasakan penderitaan dari berbagai kesulitan kehidupan di dunia. Manusia diciptakan dengan susah payah ini tidak lain adalah kehendak Allah SWT telah memberikan sebuah ujian tersendiri bagi hambanya. Ujian tersebut diberikan tidak lain karena Allah SWT Ingin melihat seberapa mampu dan kuat seorang hambanya mengkombinasikan antara material, spiritual dan kepribadiannya. Jika mampu keluar dari ujian tersebut Allah SWT Sudah menjanjikan kebahagiaan dunia dan Akhirat, apabila seorang hamba tersebut gagal dalam mneghadapi ujian tersebut ialah golongan orang-orang yang merugi. <sup>8</sup>

Relaksasi adalah teknik yang paling efektif untuk menyembuhkan stress. Teknik relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi prilaku. Menurut pandangan ilmiah Ada berbagai teknik relaksasi, tetapi yang biasa digunakan adalah teknik relaksasi dengan mengendurkan otot-otot seluruh tubuh, kemudian pengendoran dilakukan pada bagian-bagian tubuh yang sering megalami stress. Semakin lama berlatih teknik relaksasi, orang semakin dan semakin sponstan untuk merasakan bagian tubuh yang terkena stress dan semakin mudah untuk mengembalikan pada keadaan semula.<sup>9</sup> Banyak orang yang tidak memahami cara nya merelaksasikan tubuhnya. Bahkan, ada banyak orang yang tidak menyadari ketegangan yang terjadi di dalam tubuhnya. Mereka tidak menyadari ketika mengadapi stress, otot-otot tubuh menjadi

---

<sup>8</sup> Erna Safitri, *efektifitas progressive muscle relaxation dalam mengatasi stres belajar pada peserta didik di ma alhikmah bandar lampung*, (November 2018), 3-4

<sup>9</sup> Aryani, *Stress Belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling* , 90.

tegang, seperti dada yang terasa sesak, tengkuk yang terasa keram, bagaian perut yang terasa keras. Keadaan ini jika dibiarkan akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikis.

Melalui teknik relaksasi *autogenic*, teknik latihan otot (*relaxation via tension relaxation*), bisa diterapkan ketika berhadapan dengan stress. Ketika menghadapi situasi yang menegangkan, seperti beban kerja menumpuk dan penyelesaian tugas yang hampir mendekati batas waktunya tanpa disadari otot-otot akan memiliki ketegangan yang meningkat. Jika Menerapkan teknik relaksasi dengan baik maka tubuh akan bisa dikontrol sehingga tingkat ketegangan otot yang terjadi tidak melebihi ambang batas. Pencegahan terhadap stress bisa dilakukan dengan mengubah sikap hidup. Orang terlihat aktif dengan pekerjaan dan kehidupan masyarakat, lebih berorientasi pada tantangan dan perubahan dan merasa dapat menguasai kejadian-kejadian dalam hidupnya adalah orang yang tidak akan mudah terkena efek stress.<sup>10</sup>

Dari hasil observasi diskolah Masalah Stress Belajar sering dialami oleh siswa, dan ini merupakan masalah yang penting yang perlu mendapatkan perhatian yang serius oleh guru mata pelajaran dan guru BK, karena stress belajar pada siswa akan membawa dampak yang negative terhadap hasil belajarnya. kasus tersebut juga di alami oleh siswa Di SMK Al-fudhola' Barurambat Kls X TKJ Karena banyak siswa yang mengaku merasa terbebani oleh tugas, merasa jenuh saat kbm berlangsung dan tidak konsentasi belajar, Peneliti telah terjun langsung untuk memastikan adanya permasalahan stres belajar di SMK Al-fudhola', Maka Peneliti akan memberikan layanan konseling Kelompok

---

<sup>10</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan Dan Perkembangan*, 30



untuk membuktikan penerapan dari pemberian layanan ini terhadap stress belajar pada siswa. Berdasarkan konteks penelitian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi untuk mengatasi Stress Belajar Siswa di SMK Al-fudhola' Barurambat"

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah ialah sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan konseling kelompok dengan menggunakan tehnik relaksasi untuk menurunkan stress belajar siswa di SMK Al-fudhola' Barurambat?
2. Seberapa besar efektifitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan stress belajar siswa di SMK Al-fudhola' Barurambat?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan menggunakan tehnik relaksasi untuk menurunkan stress belajar siswa SMK Al-fudhola' Barurambat
2. Untuk mengetahui seberapa besar efektifitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan stress belajar siswa di SMK Al-fudhola' Barurambat

### **D. Kegunaan penelitian**

Sehubungan dengan permasalahan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengatasi stress belajar pada siswa melalui konseling kelompok dengan teknik relaksasi pada siswa di SMK Al-fudhola' Barurambat.

### **1. Kegunaan Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang cara mengatasi stress belajar siswa dengan konseling kelompok menggunakan Teknik Relaksasi sebagai upaya mengatasi stres belajar siswa.

### **2. Kegunaan Praktis**

#### 1) Bagi Mahasiswa BK

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan perluasan ilmu tentang Penerapan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk mengatasi stress belajar siswa di di SMK Al-fudhola' Barurambat. Dan sekaligus di harapkan menjadi rujukan bagi penelitian yang memiliki keterkaitan terhadap judul tersebut.

#### 2) Bagi Kepala Sekolah

Sebagai sumbangan pemikiran dalam membantu mengatasi stress belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik Relaksasi.

#### 3) Bagi Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling mendapat pengetahuan baru mengenai cara mengatasi Stress belajar siswa yang dapat dilakukan yakni dengan teknik relaksasi. Sehingga jika di kemudian hari, siswa merasa

Stress kembali dalam belajar maka guru BK sudah memiliki alternatif tindakan yang dapat dilakukan.

4) Bagi Peserta didik

Siswa dapat menurunkan stress belajarnya melalui teknik relaksasi. siswa dapat melakukan secara mandiri di sekolah ataupun di rumah.

5) Bagi peneliti

Sebagai calon guru Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini dilakukan agar peneliti dapat mengetahui penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam mengatasi stress belajar siswa.

### **E. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan teori yang telah disajikan dan dengan didukungnya penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya maka peneliti berasumsi Konseling kelompok dengan menggunakan teknik Relaksasi dapat mengatasi stress belajar siswa di SMK Al-fudhola' Barurambat.

### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Agar penelitian ini lebih terarah dan dapat dilakukan secara lebih mendalam maka peneliti perlu menentukan batasan atau ruang lingkup sesuai dengan variable yang tercantum dalam judul penelitian.

Adapun ruang lingkup yang menjadi kajian dalam penelitian ini yaitu:

1. Ruang lingkup materi yang mencakup:
  - a. Layanan konseling kelompok
  - b. Teknik relaksasi
  - c. Stress belajar

## 2. Ruang lingkup lokasi

Ruang lingkup lokasi penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan SMK Al-fudhola' Barurambat, yang terletak di Jalan Jagalan, Gg. pesantren, Barurambat, Kec. Pamekasan, Kabupaten Pamekasan. Sedangkan subjek utama atau responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.

### **G. Definisi Istilah**

1. Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya
2. Teknik Relaksasi Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks.
3. Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya.

### **H. Kajian terdahulu**

Penelitian terdahulu sangat penting untuk menambah sumber referensi dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Berikut penelitian terdahulu yang digunakan sebagai pertimbangan dalam proposal penelitian ini:

- a. Judul *Penerapan bimbingan kelompok dengan Teknik relaksasi untuk menurunkan Kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII DI MTS NEGERI 1 Kota Makassar*. Kajian terdahulu ditulis oleh Mohammad Daud Latuconsina pada tahun 2018 untuk mengetahui dan memahami bagaimana penerapan teknik relaksasi melalui bimbingan kelompok untuk siswa yang jenuh dalam belajar. Adapun metode penelitian dari peneliti tersebut menggunakan model penelitian tindakan kelas sedang pengumpulan datanya menggunakan metode observasi. Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini. Persamaannya adalah sama sama menggunakan Teknik relaksasi Perbedaannya ada pada perbedaan permasalahan siswa yang akan diteliti dan lokasi penelitian.
- b. Judul *Layanan konseling islami dalam menanggulangi stres belajar siswa kelas XI SMA NEGERI 1 SELESAI*. Kajian terdahulu ditulis Frastika Agatha pada tahun 2019. Adapun metode penelitian dari peneliti adalah kualitatif sedangkan pengumpulan datanya menggunakan metode observasi, wawancara atau pengamatan. terdapat sebuah persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang, yakni persamaannya ialah permasalahan yang diteliti Sedangkan perbedaannya ialah penelitian terdahulu menggunakan layanan konseling islami sedangkan penelitian sekarang menggunakan layanan konseling kelompok dan juga pada lokasi penelitian.

