

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Pendidikan merupakan upaya sadar untuk mentransformasikan ilmu pengetahuan. Keahlian dan nilai-nilai kehidupan untuk mempersiapkan anak didik menuju kedewasaan dan kematangan. Dalam pelaksanaannya, pendidikan terdiri dari pendidikan *formal* yang dilaksanakan pada jenjang-jenjang pendidikan dari taman kanak-kanak (TK/RA), sekolah dasar (SD,MI), sekolah menengah pertama (SMP,MTS), sekolah menengah umum (SMU/MA) dan perguruan tinggi. Pendidikan *non formal* seperti pelatihan-pelatihan, kursus-kursus, pengajian-pengajian dan pendidikan *informal* yaitu pendidikan keluarga. Salah satu jalur pendidikan adalah pendidikan sekolah yang bersifat kompleks, yaitu meliputi aspek paedagogis, didaktis, psikologis, dan administratif. Aspek paedagogis merujuk kepada kenyataan bahwa pendidikan di sekolah dilaksanakan dalam lingkungan pendidikan yang didalamnya guru harus membimbing dan mengarahkan siswa dalam melaksanakan aktivitas belajarnya.<sup>1</sup>

Anak atau peserta didik adalah pribadi yang tumbuh dan berkembang menuju kedewasaannya. Seiring dengan bertambahnya usia, anak atau peserta didik mengalami proses belajar yang terus menerus dari yang sebelumnya tidak mengetahui menjadi mengetahui, dari yang

---

<sup>1</sup>M. Muchlis Sholichin, *Psikologi Belajar*, (Surabaya: CV Salsabila Putra Pratama, 2017), hlm. 1.

sebelumnya tidak mengalami menjadi mengalami secara langsung pengalaman hidupnya. Dalam proses belajar inilah dibutuhkan seorang guru yang dapat mendampingi anak atau peserta didik.

Di dalam sekolah, semua guru adalah pembimbing bagi anak didiknya dalam proses belajar mengajar. Seorang guru tidak hanya menyampaikan ilmu pengetahuan kepada anak didiknya, tetapi juga mendampingi mereka dalam meraih keberhasilan pendidikan. Dalam menjalani setiap aktivitas dalam belajar mengajar ini tugas guru adalah juga memberikan bimbingan kepada anak didiknya. Akan tetapi, anak didik juga membutuhkan bimbingan secara khusus, terutama ketika menghadapi persoalan yang terkait dengan kepribadian, agar dapat menyelesaikan persoalannya dengan baik.<sup>2</sup> Dalam hal ini persoalan yang dihadapi oleh siswa yaitu mengenai persoalan tentang siswa yang stres dalam belajar.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stress, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah stres sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena “tidak waras”. Sebenarnya, stres merupakan istilah yang netral, yakni menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana stress dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya. Stres dapat terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk

---

<sup>2</sup>Akhmad Muhaimin Azzet, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 9.

berespon adaptif.<sup>3</sup> Dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, siswa sering kali berbicara satu sama lain tentang tingkat stress, “saya stress!”. Merupakan ungkapan yang sering didengar. Tetapi apa stress itu? Dalam pengertian umum, stress terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stress.<sup>4</sup>

Stress menurut Alvin yang dikutip dari artikel Nurul Fatchur Rachma, bahwa stress belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya telat mengerjakan PR, tidak naik kelas, mendapatkan nilai jelek, gugup saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain.<sup>5</sup>

Stress menurut Weidner yang dikutip dari artikel Repi Handayani, Pudji Hartuti, Illawaty Sulian, bahwa stress akademika adalah perasaan tertekan yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran yang diakibatkan oleh adanya sebuah tuntutan atau harapan yang besar yang muncul ketika seseorang berada dalam fase pembelajaran yang melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang tersebut.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup>Farida Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), hlm. 1.

<sup>4</sup>Rita L. Atinkson, dkk, *Pengantar Psikologi Jilid Dua*, (Tangerang: Interkasara, 2010), hlm. 337-338.

<sup>5</sup>Nurul Fatchur Rachman, *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 04. No. 03, 2014), hlm. 2.

<sup>6</sup>Repi Handayani, dkk, *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Siswa Yang Mengalami Stres Dalam Belajar Di SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah*, *Jurnal Ilmiah BK Consilia* (Vol. 2. No. 1, 2019), hlm. 39.

Stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres merupakan bagian dari kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, ada orang yang harus tergesa-gesa bangun, membereskan pekerjaan rumah, lupa atau tidak sempat sarapan, berlari untuk mengejar kendaraan umum, sekolah atau menjalani aktivitas, berkonflik dengan teman atau orang lain, kehabisan uang padahal harus membeli keperluan harian, dan sebagainya. Semua itu dapat memunculkan stres.<sup>7</sup>

Stres menurut Monat & Lazarus sebagaimana yang dikutip dari buku Triantoro Safaria bahwa mendefinisikan stress sebagai berikut “ *As any event which enviromental demands and/ or internal demands (physiological/ psychological) tax or exceed the adaptive resources of the individual, his or her tissue system, or the social system of which one is apart*”. Terjemahan bahasanya adalah “ segala peristiwa/ kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/ psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu”.<sup>8</sup>

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stress merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan sumber daya adaptif individu untuk mengatasinya, sehingga tuntutan dan keadaan (*stressor*) tersebut menimbulkan ketegangan baik secara fisik maupun psikis. Stress juga dapat didefinisikan sebagai keseluruhan proses yang meliputi stimulasi, kejadian, peristiwa dan respon, interpretasi individu yang

---

<sup>7</sup>Ibid. 1-2.

<sup>8</sup>Triantoro Safaria, *Autisme: Pemahaman Baru Untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005), hlm. 41.

menyebabkan timbulnya ketegangan yang di luar kemampuan individu untuk mengatasinya.<sup>9</sup>

Belajar, menurut anggapan sementara orang, adalah proses yang terjadi dalam otak manusia. Saraf dan sel-sel otak yang bekerja mengumpulkan semua yang dilihat oleh mata, didengar oleh telinga, dan lain-lain, lantas disusun oleh otak yang sebagai hasil belajar. Itulah sebabnya, orang tidak bisa belajar jika fungsi otaknya terganggu. Secara singkat dan secara umum, belajar dapat diartikan sebagai “perubahan perilaku yang relatif tetap sebagai hasil adanya pengalaman”. Dalam bukunya *the psychology of learning and memory*, Hintzman berpendapat *learning is a change in organism due to experience which can affect the organism's behavior*” belajar ialah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme disebabkan pengalaman tersebut yang bisa memengaruhi tingkah laku organisme itu. Dengan demikian, menurut Hintzman, perubahan yang disebabkan pengalaman tersebut baru bisa disebut belajar jika memengaruhi organisme. Hintzman lebih lanjut menjelaskan bahwa pengalaman hidup sehari-hari, dalam bentuk apapun, amat memungkinkan untuk diartikan sebagai belajar. Mengapa? Sebab, menurutnya, sampai batas tertentu, pengalaman hidup juga mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan kepribadian organisme yang bersangkutan.<sup>10</sup>

Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman yang dikutip dari buku Farid Mashudi, *coping*, adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir

---

<sup>9</sup>Ibid.

<sup>10</sup>Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), hlm. 220.

sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. *Coping* terdiri atas upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi, atau menimbulkan) tuntutan internal dan eksternal serta konflik di antaranya. Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stress.<sup>11</sup>

Relaksasi bertujuan untuk membantu siswa menumbuhkan tanggapan terhadap emosi yang bergejolak. Anak-anak seperti halnya orang dewasa, akan merasa tegang jika menghadapi kejadian tertentu, seperti ketakutan, kemarahan, kegelisahan, kegembiraan ataupun kesusahan. Sangat berguna jika mereka dapat belajar mengalihkan perasaan tadi dalam tubuh mereka, berbicara, dan melepaskan ketegangan yang mereka rasakan. Sebaliknya, sangat sulit untuk tegang dan marah, apabila kita memiliki muka yang rileks, leher, bahu, dan tulang belakang yang tenang.<sup>12</sup>

Menurut penelitian para ahli seperti Lehrer & Woolfolk yang dikutip oleh Farid Mashudi, relaksasi dapat mengatasi kekalutan emosional dan mereduksi masalah fisiologis (gangguan atau penyakit fisik). Herbert Benson, seorang cardiology di sekolah kesehatan Harvard, mengemukakan langkah-langkah relaksasi yaitu sebagai berikut (1) duduklah dengan tenang dalam posisi yang nyaman. (2) tutuplah mata anda. (3) buatlah rileks semua otot-otot anda mulai dari kaki sampai

---

<sup>11</sup>Farid Mashudi, *Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: Ircisod, 2012), hlm. 221.

<sup>12</sup>Farida Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, hlm. 99.

wajah. (4) bernapaslah melalui hidung, dan mengeluarkannya melalui mulut, setelah anda mengeluarkan napas melalui mulut, katakanlah ”satu” dan seterusnya secara berulang-ulang. (5) lakukanlah relaksasi itu selama 10-20 menit.<sup>13</sup> Jadi teknik relaksasi ini digunakan untuk siswa yang mengalami stres belajar di dunia pendidikan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di MAN 1 Pamekasan, terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa salah satunya yaitu tentang siswa yang mengalami stres dalam belajar. Beberapa siswa-siswi mengalami stres dalam belajar seperti: merasa takut kepada guru mata pelajaran yang sering menuntut atau menekan dalam tugas. Dan juga dibuktikan diwaktu peneliti melakukan PPL selama satu setengah bulan, selama waktu itu peneliti menemukan beberapa siswa yang mengalami stres dalam belajar. Stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan tekanan-tekanan di sekolah seperti: telat mengerjakan pekerjaan rumah (PR), pikiran kacau saat menjelang ujian, dll.<sup>14</sup> Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yaitu tentang “Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Dalam Belajar Di MAN 1 Pamekasan”.

## **B. Fokus Penelitian**

Ada beberapa alasan mengapa peneliti perlu menetapkan fokus penelitian yang hendak dilakukan, di antaranya adalah untuk membatasi ruang lingkup kajian atau studi dalam penelitian dan untuk mengarahkan

---

<sup>13</sup>Farid Mashudi, *Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*, hlm. 232.

<sup>14</sup> Observasi langsung di MAN 1 Pamekasan 10 Oktober 2019.

tentang data mana yang akan di kumpulkan dan mana yang tidak perlu. Penelitian ini tentu saja fokus pada pembahasan tentang perubahan perilaku siswa dengan menggunakan teknik relaksasi sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan?
3. Apa kendala dari pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan agar mengetahui bagaimana proses teknik relaksasi dalam mengubah perilaku siswa berdasarkan rumusan masalah yang disusun oleh penulis, maka tujuan penelitiannya adalah:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan.
2. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan.
3. Untuk mengetahui kendala dari pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi semua pihak yang terkait utamanya bagi pihak-pihak berikut ini:

1. Kegunaan Teoritik

- a. Dapat menambah pengetahuan mengenai teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan.
  - b. Dengan adanya penelitian ini dapat memperoleh gambaran lengkap mengenai pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar di MAN 1 Pamekasan.
2. Kegunaan Praktis
- a. Bagi Institut Agama Islam Negeri Madura  
Dari hasil peneliti ini, peneliti harapkan mampu menjadi salah satu sumber kajian bagi kalangan mahasiswa, baik sebagai pengayaan materi perkuliahan maupun untuk kepentingan penelitian yang mungkin memiliki kesamaan.
  - b. Bagi Madrasah Aliyah Negeri 1 Pamekasan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk MAN 1 Pamekasan.
  - c. Bagi Peneliti  
Sebagai bahan latihan dalam penulisan karya ilmiah, sekaligus sebagai tambahan informasi mengenai bimbingan dan konseling dan lebih signifikan adalah teknik relaksasi yang ada di lembaga sekolah khususnya di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pamekasan.

## **F. Definisi Istilah**

Sesuai dengan judul “Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Dalam Belajar”, maka batasan pengertian di atas meliputi:

1. Relaksasi adalah suatu tindakan pengurangan tekanan mental, fisik, dan emosi melalui suatu aktivitas dengan tujuan tertentu yang dapat menenangkan pikiran dan fisik seseorang.<sup>15</sup>
2. Stres adalah reaksi atau respon tubuh seseorang ketika seseorang tersebut sedang mengalami tekanan yang diakibatkan oleh adanya sebuah tuntutan yang sedang diberikan, dimana tuntutan tersebut lebih besar dari kemampuan yang dimiliki oleh seseorang tersebut sehingga hal itulah yang menyebabkan orang tersebut mengalami stres.
3. Belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk menambah ilmu pengetahuan, keterampilan, dan nilai positif sebagai suatu pengalaman materi yang sudah dipelajari oleh individu itu sendiri.

Efektifitas teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stres dalam belajar yaitu teknik yang dapat membantu siswa mengontrol diri dan memfokuskan perhatiannya pada saat mengalami ketegangan serta dapat membantu mengurangi stres dalam belajar yang dialami oleh siswa di MAN 1 Pamekasan.

---

<sup>15</sup>Tetti Solehati & Cecep Eli Kosasih, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), hlm. 174.