

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Guru bimbingan konseling (guru BK) dapat berkomunikasi dengan siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh tekanan di lingkungan sekolah atau lingkungan keluarga. Guru BK berdasarkan UU Peraturan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah adalah pendidik yang berkualifikasi akademik minimal Sarjana Pendidikan (S-1) dalam bidang Bimbingan dan Konseling dan memiliki kompetensi di bidang Bimbingan Konseling. Dengan keahlian yang dimiliki guru bimbingan konseling diharapkan dapat membantu siswa menangani kecemasan dan stress yang dialami.

Kesehatan mental remaja di Jakarta cukup memprihatinkan, sebanyak 34% pelajar SMA di Jakarta memiliki indikasi masalah kesehatan mental, 3 dari 10 pelajar sering menunjukkan perilaku marah dan cenderung berkelahi akibat gangguan mental. Dr. Ray selaku ketua tim peneliti HCC (*Health Collaborative Center*) mengungkapkan, data temuan 34% risiko gangguan mental emosional merupakan indikasi gangguan kesehatan jiwa di kota besar seperti Jakarta dan dapat dijadikan angka prevalensi, hasil skrining menggambarkan indikasi gangguan emosional dan kesehatan mental pelajar SMA di Jakarta (Fahmi, 2024).

Hal serupa juga terjadi di Bekasi, berdasarkan berita yang dilansir oleh Radar Bekasi, gangguan kesehatan mental pada remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya lingkungan keluarga, lingkungan bermain, hingga lingkungan sekolah. Bagi pelajar banyak materi

pelajaran yang harus dikuasai, tugas kelompok yang menumpuk hingga kegiatan sekolah lainnya seperti ekstrakurikuler (Arfian, 2022).

Program konseling sekolah yang efektif merupakan upaya kolaboratif antara konselor sekolah, keluarga, pemangku kepentingan masyarakat, dan pendidik lainnya untuk menciptakan lingkungan yang berdampak positif pada prestasi siswa. Peran konselor sekolah memfokuskan keterampilan, waktu, dan energi mereka pada layanan langsung dan tidak langsung kepada semua siswa serta perencanaan program dan dukungan sekolah. Konselor sekolah berpartisipasi sebagai anggota tim Pendidikan dan menggunakan keterampilan, advokasi, kolaborasi untuk mendorong perubahan sistematis.

Konselor sekolah merancang dan melaksanakan program konseling sekolah yang dapat meningkatkan berbagai hasil pembelajaran dan perilaku siswa. Model Nasional ASCA (*American School Counselor Association*) dalam kerangka kerja untuk program konseling sekolah, menguraikan bahwa komponen-komponen program konseling sekolah menyatukan konselor sekolah dengan satu visi dan satu suara, menciptakan kesatuan dan fokus terhadap peningkatan prestasi siswa dan mendukung perkembangan siswa. Hal tersebut karena, program konseling sekolah bersifat komprehensif, dan berkembang, serta merupakan komponen integral dari misi sekolah. Berdasarkan data siswa dan berdasarkan Model Nasional ASCA (*American School Counselor Association*), program konseling sekolah disediakan oleh konselor sekolah yang memiliki sertifikasi negara bagian dan disampaikan kepada seluruh siswa secara sistematis, kurikulum yang sesuai dengan perkembangan yang berfokus pada pola pikir dan perilaku yang dibutuhkan semua siswa untuk keberhasilan pasca Sekolah Menengah Atas. Program konseling sekolah meningkatkan hasil pembelajaran dan perilaku siswa (Savitz-Romer *et al.*, 2022). Melalui komunikasi konseling, guru bimbingan konseling dapat memahami dan mengelola permasalahan baik itu akademik maupun

non-akademik (Alwina, 2023).

Komunikasi konseling merupakan suatu proses penyampaian informasi, pemikiran, sikap (non-verbal) antara konselor kepada klien (konseli) yang terjadi pada konteks tertentu mengenai pengaruh dan terdapat umpan balik sehingga dapat meningkatkan pemahaman informasi diantara kedua belah pihak. Tujuan komunikasi konseling untuk pencapaian pemahaman rasionalitas konseli. Rasionalitas adalah kesadaran tujuan dan pengakuan masalah yang dihadapinya dengan melihat aspek positif dan negatif yang konseli terima (Sumarto & Harahap, 2020). Konseling adalah bentuk komunikasi antara konselor dan konseli.

Konselor sekolah yaitu guru bimbingan konseling memiliki peran penting dalam memberikan dukungan, pemahaman, dan arahan kepada siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks komunikasi konseling sekolah, sering kali menghadapi berbagai masalah yang bersifat akademik maupun non- akademik (Alwina, 2023). Masalah seperti stress akademik yang sering terjadi dilingkungan sekolah menjadi hal yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa dan menghambat kemampuan mereka dalam belajar (Alwina, 2023).

Sumber stress pada peserta didik sangat bermacam-macam, misalnya saat di sekolah, peserta didik merasa dipaksa untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada dan harus mengikuti aturan yang ada (Gusti *et al.*, 2023). Tidak semua peserta didik merasa bahwa stress bersumber dari sekolah, tetapi kondisi di rumah juga termasuk sumber stress. Peserta didik menganggap bahwa rumah seharusnya adalah tempat istirahat, tetapi mereka harus mengerjakan banyak tugas sekolah sehingga mengurangi waktu istirahat (Gusti *et al.*, 2023).

Menurut Maykel dan Bray (2018), tekanan dapat diakibatkan oleh peningkatan jumlah pekerjaan rumah (PR), nilai ujian, jadwal kursus yang ketat, persaingan diantara peserta didik, tekanan dari orang tua,

dan tuntutan lainnya. Tuntutan yang tinggi seringkali menjadi pemicu munculnya stress pada peserta didik, menghadapi beban belajar yang berat, terutama pada remaja SMA. Pada masa ini peserta didik mengalami tekanan dari sekolah dan orang tua meminta anak untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan ke perguruan tinggi favorit (Gusti *et al.*, 2023). Peserta didik yang mengalami stress akademik menunjukkan gejala seperti malas, kurang bersemangat, tidak ada minat terhadap studi, murung serta pesimis.

Salah satu efek dari stress akademik adalah *academic burnout*. Penelitian Maharani (2021) menjelaskan bahwa *academic burnout* bisa terjadi karena faktor lingkungan akademis yang dimana individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian individu menurun. Salah satu penyebab *academic burnout* adalah individu merasa tidak berharga sehingga tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental di sekolah adalah melalui program bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru BK,

Tugas guru bimbingan konseling adalah pendukung unsur pelaksana pendidikan yang mempunyai tanggung jawab sebagai pendukung pelaksana layanan bimbingan pendidikan seperti memahami dan mengetahui keadaan mental siswa, dituntut untuk memiliki wawasan yang memadai terhadap konsep dasar bimbingan dan konseling di sekolah agar dapat membantu siswa dalam menghadapi tuntutan kehidupan (Suyono, 2024). Masalah seperti stress, konflik interpersonal, penyesuaian diri, perasaan cemas, dan masalah emosional lainnya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik dan menghambat kemampuan mereka dalam belajar dan berkembang. Komunikasi untuk mengatasi stress akademik pada peserta didik adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai informasi kesehatan mental yang diadakan di sekolah.

Kesehatan mental menjadi masalah yang serius dan mendapatkan perhatian khusus terutama pada remaja akibat tingginya tingkat penyandang gangguan kesehatan mental pada remaja. Kurangnya perhatian dan wawasan akan kesehatan mengenai kondisi penyandang kesehatan mental, bagaimana cara mencegah, dan seberapa berbahayanya kesehatan mental. Mereka tidak menemukan ruang yang aman untuk berdiskusi dan menjadi tempat untuk berlindung akan masalah yang dihadapi sehingga lebih memilih untuk memendamnya sendiri. Gangguan kesehatan dapat berupa stress yang rentan dialami oleh remaja. Stress merupakan respons dari emosi yang tertekan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan (Afriani, 2020). Stress adalah kondisi tidak nyaman yang timbul akibat lingkungan sekitar. Salah satu faktor utama munculnya stress adalah masalah sosial dan kesehatan. Stress yang berkelanjutan juga dapat berdampak pada masalah kesehatan jiwa seperti kejenuhan (*burnout*), depresi, ansietas, putus sekolah, bahkan hingga bunuh diri. Stress memiliki dampak negatif, maka dari itu cara manajemen stress sangat diperlukan untuk mengurangi dan mencegah stress terjadi (Prameswari, 2020).

Sukardi, (2018) dalam buku “Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah” menyatakan bahwa layanan konseling adalah jantung hati layanan bimbingan secara keseluruhan, oleh karena itu konseling sangat memberi arti dalam proses bimbingan. Priyanto (2009) layanan bimbingan konseling mempunyai fungsi yaitu pencegahan, pemahaman, perbaikan, pemeliharaan dan pengembangan, dan advokasi. Pada awalnya konseling hanya diterapkan pada penanganan kasus dalam bidang psikologi, tetapi seiring dengan berkembangnya keilmuan, praktek konseling dapat diterapkan dalam cabang ilmu seperti, dalam bidang pendidikan, bidang kesehatan, bidang agama dan sebagainya. Beberapa penelitian telah membahas mengenai strategi-strategi yang dilakukan oleh guru BK menangani stress akademik yang dialami oleh para siswa (Mutiar, 2019).

2023; Rindiani, 2020). Namun masih sedikit penelitian yang menganalisis peran guru BK dalam mengatasi stress akademik yang diderita oleh siswa terutama dalam konteks siswa sekolah menengah atas (SMA) di Jakarta. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru BK dalam mengatasi stress akademik siswa SMA.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana guru bimbingan konseling melakukan komunikasi konseling kepada siswa?
2. Bagaimana guru bimbingan konseling mengatasi stress akademik pada siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi teknik komunikasi yang digunakan oleh guru bimbingan konseling dalam proses konseling sekolah.
2. Menganalisis strategi dan pendekatan yang digunakan oleh guru bimbingan konseling dalam mengatasi stress akademik pada siswa SMA.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Penelitian Akademik

Penelitian ini ditujukan untuk sekolah khususnya guru dan pelajar SMA sebagai pembelajaran mengenai komunikasi konseling khususnya stress akademik yang nantinya akan bermanfaat untuk seluruh warga sekolah.

1.4.2 Manfaat Penelitian Praktis

Penelitian ini ditujukan untuk masyarakat mengenai cara mengatasi dan mengenal tentang stress akademik pada remaja.