

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres akademik dinyatakan sebagai bentuk tekanan psikologis disebabkan akibat tuntutan pembelajaran, beban tugas, evaluasi belajar, serta ekspektasi sekolah dan orang tua terhadap capaian prestasi akademik (Oktavia et al., 2020). Siswa pada jenjang sekolah menengah tidak hanya berada dalam masa perkembangan kognitif, tetapi juga fase kritis pembentukan emosi, identitas sosial, dan regulasi diri. Menurut Barseli et al (2017) tekanan akademik yang dialami tanpa dukungan mental yang memadai berpotensi memunculkan gangguan stres, kecemasan, menarik diri secara sosial, rendah diri, hingga depresi. Dalam konteks pendidikan modern yang kompetitif, stres akademik semakin meningkat seiring naiknya standar capaian pembelajaran, persaingan prestasi, pembelajaran berbasis kinerja, serta tuntutan adaptasi dengan teknologi digital pembelajaran.

Kondisi stres akademik pada siswa SMA LAB UNDIKSHA menjadi salah satu fenomena signifikan yang memerlukan perhatian serius. Hasil observasi awal pada siswa SMA LAB UNDIKSHA menunjukkan adanya gejala stres akademik dengan kategori sedang hingga sangat berat, yang ditandai dengan menurunnya konsentrasi, kelelahan mental, penarikan diri, hingga hilangnya kepercayaan diri. Fenomena ini dipertegas oleh perilaku siswa yang memilih menyendiri, menghindari interaksi kelas, dan menunjukkan ekspresi psikologis negatif terhadap proses belajar. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada capaian belajar, tetapi juga pada kesehatan mental dan relasi sosial siswa yang seharusnya berada pada fase pembentukan identitas dan ketahanan diri. Sebagian siswa cenderung menghindari

interaksi, memilih diam di kelas, dan menunjukkan ekspresi psikologis yang tidak stabil. Dampak langsung dari kondisi ini terlihat pada menurunnya motivasi akademik, performa belajar, serta munculnya pola berpikir irrasional yang berulang seperti “saya tidak berguna,” “saya tidak secerdas teman yang lain,” atau “saya pasti gagal.”

Studi Pascoe et al (2020) mengatakan bahwa pada fase perkembangan remaja, kegagalan dalam menangani tekanan akademik dapat menimbulkan ketidakseimbangan psikologis yang lebih serius. Kesejahteraan psikologis tidak hanya menjadi faktor pendukung keberhasilan akademik, tetapi juga fundamental bagi kestabilan kepribadian remaja jangka panjang. Berdasarkan wawancara awal dengan guru BK, layanan konseling di SMA LAB UNDIKSHA selama ini lebih bersifat kuratif daripada preventif. Ini berarti intervensi diberikan setelah gejala muncul secara ekstrem, bukan melalui pemantauan psikologis berkala sebagaimana diharapkan dalam sistem pendidikan yang responsif terhadap kesehatan mental siswa. Dengan demikian, sekolah membutuhkan bentuk intervensi psikologis yang *evidence-based* (sudah terukur) untuk menekan gejala stres akademik dan memperkuat sistem dukungan internal.

Siswa sering kali dituntut mencapai standar kurikulum, mengikuti ujian berulang, menyelesaikan tugas, serta mematuhi sistem evaluasi akademik yang ketat. Di saat yang sama, siswa juga menghadapi dinamika relasi sosial, penyesuaian terhadap lingkungan pertemanan, kompetisi antar kelas, tuntutan keluarga, dan ekspektasi keberhasilan di masa depan. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tersebut sering kali mendorong munculnya distorsi kognitif. Pola pikir yang menyimpang dari realitas seperti merasa “selalu gagal”, “tidak

setara dengan teman,” atau “tidak mampu menghadapi pelajaran tertentu” semakin memperparah kondisi stres akademik yang dialami.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik sangat berkaitan dengan persepsi individu terhadap tuntutan akademik, bukan semata fakta objektif beban yang diterima. Dengan kata lain, tekanan tidak hanya berasal dari faktor eksternal, tetapi dari cara individu memaknai tuntutan tersebut. Penelitian oleh (Ari et al (2020) menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMA. Temuan tersebut diperkuat oleh Adawiyah & Pratiwi (2022) yang menyatakan bahwa teknik restructuring dalam CBT membantu mengubah pola kognitif yang maladaptif menjadi lebih rasional, sehingga siswa memiliki sudut pandang yang lebih positif dalam menghadapi tuntutan belajar.

Dalam studi lain, Paramitha & Soetikno (2023) menjelaskan bahwa CBT juga berhasil meningkatkan *self-esteem* dan penyesuaian diri pada remaja, yang berdampak langsung pada penurunan kecemasan dan stres akademik. CBT tidak hanya memfokuskan diri pada gejala emosional, tetapi juga pada proses terbentuknya pikiran negatif yang berulang. Intervensi ini dirancang untuk membantu siswa mengenali pikiran otomatis negatif, menilai keabsahannya secara rasional, lalu membangun gagasan baru yang lebih adaptif. Dengan demikian, CBT bekerja secara sistematis mencakup pikiran, emosi, dan perilaku.

Sejalan dengan pendekatan kognitif, afirmasi positif menjadi salah satu teknik psikologis yang dapat memperkuat hasil CBT. Afirmasi positif adalah bentuk pernyataan verbal yang digunakan untuk memprogram ulang keyakinan kognitif sehingga siswa mampu memodifikasi pikiran negatif dengan konstruksi pikiran

yang lebih sehat serta mendukung penerimaan diri. Dalam penelitian Yuangga et al (2022), afirmasi terbukti meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, serta sikap positif terhadap tantangan akademik. Afirmasi positif memungkinkan siswa memaknai dirinya secara lebih realistik dan optimis, serta membantu mengelola emosinya terhadap tekanan belajar.

Intervensi CBT yang dikombinasikan dengan afirmasi positif dalam penelitian ini diterapkan pada subjek dengan kategori stres berat hingga sangat berat yang diukur menggunakan instrumen DASS-21. DASS-21 memberikan klasifikasi tingkat stres berdasarkan skor total, sehingga memudahkan peneliti memantau perubahan stres sebelum, selama, dan setelah intervensi (Nada et al., 2022). Menurut Rahayu & Widyana (2019) Penggunaan metode *Single Subject Design* (SSD) model A-B-A memungkinkan peneliti memantau kemajuan intervensi secara detail pada tiap fase. Pada fase A pertama (baseline), tingkat stres siswa diukur tanpa intervensi. Pada fase B (intervensi), peneliti memberikan terapi CBT berfokus afirmasi positif. Sedangkan pada fase A kedua (baseline setelah intervensi), peneliti kembali mengukur tingkat stres untuk melihat konsistensi efek intervensi.

Metode SSD dipilih karena mampu menggambarkan progres penurunan stres pada masing-masing subjek secara individual. Pendekatan ini sangat relevan untuk intervensi psikologis, di mana perubahan emosi dan kognitif dapat terjadi secara gradual dan berbeda antar siswa. Dalam implementasinya, CBT dengan afirmasi positif diharapkan tidak hanya menurunkan gejala stres, tetapi juga meningkatkan regulasi emosi, kemampuan berpikir rasional, adaptasi sosial, serta memulihkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Disimpulkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang memerlukan penanganan segera terutama pada siswa SMA LAB UNDIKSHA yang menunjukkan gejala psikologis intens. Dengan menggabungkan CBT dan afirmasi positif melalui pendekatan SSD A-B-A, penelitian ini diharapkan mampu memberikan landasan empiris bagi pengembangan intervensi kesehatan mental dalam konteks pendidikan.. Penanganan stres dalam konteks ini tidak hanya bertujuan meredakan gejala, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis siswa, membantu mereka mencapai tujuan akademik, serta menumbuhkan kesadaran sekolah akan pentingnya dukungan konseling berbasis ilmiah.

1.2 Identifikasi Masalah

Mengacu pada pemaparan latar belakang di atas, sejumlah permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingginya tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di SMA LAB UNDIKSHA
2. Keterbatasan layanan konseling dan kurangnya program pengelolaan stres yang terstruktur terhadap siswa kelas XI di SMA LAB UNDIKSHA

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk mencegah terjadinya penyimpangan dari fokus penelitian sehingga pembahasan dapat berlangsung secara lebih terarah. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada aspek yang berkaitan dengan “Penerapan Konseling *Cognitive Behavioral* Dengan Teknik Afirmasi Positif Untuk Meminimalisir Stres Siswa Kelas XI di SMA LAB UNDIKSHA”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik afirmasi positif efektif dalam meminimalir stres pada siswa?
2. Bagaimana Perubahan tingkat stres pada siswa setelah mengikuti konseling

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik afirmasi positif

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dipadukan dengan teknik afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres siswa kelas XI. Tujuan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Menguji kefektifinan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik afirmasi positif dalam meminimalisir stress pada siswa.
2. Menganalisis tingkat stres yang dialami oleh siswa kelas XI di SMA LAB UNDIKSHA.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, bagi berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan layanan konseling cognitive behavioral dengan teknik afirmasi positif

dalam meminimalisir stres siswa

2. Bagi Guru BK dan Konselor

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres siswa dengan mendorong pemahaman diri yang lebih adaptif.

3. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa memahami dan mengetahui sejauh mana perkembangan siswa dalam meminimalisir stres siswa meningkatkan dengan layanan konseling afirmasi positif.

