

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara yang tercantum dalam UU Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003. Berdasarkan dari Undang-undang tersebut jalur pendidikan di Indonesia terbagi menjadi 3 yaitu pendidikan formal, non formal dan informal, jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan mengalami perubahan, perbaikan dan perkembangan seiring waktu.¹

Pendidikan adalah sarana kita untuk mendapatkan ilmu. Dengan pendidikan kita bisa mengetahui segala hal yang ingin kita ketahui. Di zaman sekarang pendidikan sangatlah penting karena dengan adanya pendidikan, pemikiran kita semua menjadi rasional. Selain itu, pentingnya pendidikan bagi kita adalah agar tercapainya tujuan hidup yang bagus, yang sesuai dengan harkat dan martabat yang ada di lingkungan.

Indonesia sebagai negara dengan mayoritas masyarakat beragama islam tidak terlepas dari pengaruh pendidikan yang telah diwarisi oleh budaya nenek moyang kita yaitu pesantren. Pesantren sebagai salah satu pendidikan informal dan sekaligus di dalamnya juga terdapat pendidikan formal telah berfungsi sebagai pengembangan diri santri melalui berbagai sarana dan prasarana yang disediakan oleh pihak pesantren. Tidak dapat dielak lagi bahwa pesantren

¹ Arsyadani Mishbahuddin, Vira Afriyati dan A. Herawati, "Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Religi Bagi Santri Untuk Mengurangi Stres Akademik Masa New Normal di Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu", Jurnal Abdi Pendidikan, vol 3 no 1 (2022), h.37.

semakin lama semakin menarik perhatian masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan maraknya pesantren dijadikan "bengkel moral" bagi masyarakat untuk membentuk karakter kepribadian anak dan remaja.²

Di zaman sekarang sudah banyak pesantren berbasis modern. Mendengar kata pesantren pasti dibenak kita terbesit tentang kitab-kitab yang harus dipelajari oleh santri. Akan tetapi seiring berjalannya waktu pesantren tidak hanya mempelajari kitab-kitab saja. Sudah banyak kegiatan ekstrakurikuler di dalamnya dan kegiatan lainnya. Seperti halnya di pondok pesantren Al-Fath Cilegon yang di dalamnya terdapat sekolah dan juga berbagai ekstrakurikuler yang harus diikuti para santrinya. Pesantren juga diyakini mampu memberikan dampak positif bagi santri-santrinya. Karena selain didik tentang kegamaan santri juga dididik supaya bisa mandiri.

Menurut bahasa, istilah santri berasal dari bahasa sanskerta, "Shastri" yang memiliki akar kata yang sama dengan kata sastra yang berarti kitab suci, agama dan pengetahuan. Ada pula yang mengatakan berasal dari kata "cantrik" yang berarti para pembantu Begawan atau resi. Seorang cantrik diberi upah berupa ilmu pengetahuan oleh Begawan atau resi tersebut. Tidak jauh beda dengan seorang santri yang mengabdikan di pondok pesantren. Sebagai konsekuensinya ketua pondok pesantren memberikan tunjangan kepada santri tersebut.³

Santri sering kita sebut sebagai orang yang menuntut ilmu dan tinggal di pondok pesantren. Biasanya santri selain ingin menuntut ilmu ia juga ingin mengharap ridho dari Allah SWT. Santri juga sering disebut ilmunya lebih mahir dibandingkan dengan orang yang tidak mondok. Selain itu santri juga dipandang mempunyai akhlak yang baik oleh masyarakat.

Di lingkungan pondok pesantren banyak sekali kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan oleh seorang santri. Dimulai dengan setiap santri diharuskan mengikuti ekstrakurikuler, dirosah, bersih-bersih belum lagi mengerjakan tugas

² Zamzami Sabiq, *Konseling Pesantren*, (Yogyakarta : CV. Bintang Pustaka Madani, 2021), h. 1.

³ Ifal Ghifary, *Santri*, (Surabaya : CV. Garuda Mas Sejahtera, 2014), h. 4-5.

yang diberikan oleh guru sekolah. Saat seseorang menentukan untuk bersekolah dan belajar di pondok pesantren secara bersamaan, ini mengartikan bahwa secara individualnya hal ini menjadi sebuah penambahan daya beban kerja yang harus ditempuh oleh seorang pelajar sekaligus santri. Ini yang menjadi bahan pembahasan terkait kesiapan mental dan fisik dalam menanggung beban kerja yang lebih banyak melebihi pelajar-pelajar yang hanya fokus aktivitasnya adalah akademik dalam sekolah saja. Sejatinya orang normal akan memperoleh tekanan-tekanan dari sebuah proses-proses yang mengandung permasalahan baru yang bagaimanapun harus diatai dengan baik. Tekanan inilah yang menjadi salah satu faktor yang berpotensi dalam proses timbulnya stres pada seseorang.

Stres merupakan suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Menurut Yusuf menyatakan bahwa, “stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang menjalani kehidupannya”. Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia itu berbeda-beda. Salah satu bentuk situasi stres di dunia pendidikan di sekolah yaitu perubahan fisik dan psikis yang dialami siswa.

Sesuai dengan pendapat di atas, Santrock menyatakan perubahan ini rentan terjadi pada masa pubertas yang ditandai dengan perubahan bentuk fisik, munculnya tanggung jawab dan kemandirian diri, memiliki banyak guru dan teman, adanya keinginan berprestasi, dan memiliki cita-cita yang lebih tinggi. Taufik & Ifdil menyatakan bahwa tuntutan belajar juga dapat menyebabkan munculnya gejala stres, kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa. Adapun kondisi stres akademik ini disebabkan oleh masalah akademik yang dialami oleh siswa di sekolah. Selanjutnya, juga dijelaskan oleh Taufik & Ifdil bahwa perubahan tuntutan belajar dapat berpotensi menimbulkan kondisi stres akademik.⁴

⁴ Husrin Konadi, Mudjiran dan Yeni Karneli, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa”, *Konselor*, vol.6 no.4 (2017), h. 120-121.

Stres dapat dialami oleh siapa saja dan dapat berpengaruh negatif pada kehidupan jika tidak ditangani atau diberikan cara yang tepat dalam menghadapinya. Stres jika tidak segera ditangani bisa menimbulkan dampak negatif. Pada santri, dampak negatif yang akan dialami secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi dalam belajar, sulit untuk mengingat pelajaran dan sulit memaknai pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya.

Stres dapat berdampak negatif, namun terkadang stres dapat berdampak positif yang bermanfaat bagi kesehatan. Ada dua jenis stres, yaitu *eustress* (stres positif) dan *distress* (stres negatif). *Eustress* adalah stres positif yang bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson mengemukakan *frase joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni. Sedangkan *distress* adalah stres yang merugikan dan berdampak negatif bagi tubuh. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.⁵

Dari uraian di atas, stres positif adalah jenis stres yang membuat manusia merasa lebih bersemangat dalam hidup. Meski dianggap sebagai pengalaman yang negatif, stres bisa membuat kita merasa tertantang dan membantu kita berkembang menjadi individu yang lebih baik. Sedangkan stres negatif merupakan stres yang merugikan bagi tubuh.

Karena subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah pelajar sekaligus santri, maka konsentrasi pembahasan tentang stres adalah jenis stres akademik. Adapun stres akademik menurut Desmita adalah sebuah perasaan yang tidak

⁵ Nur Ilmi Utami Arham, "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020", skripsi, Fakultas Kedokteran (2021)

menyenangkan, tidak nyaman akibat tuntutan akademik yang dinilai menekan, dan menuntut sehingga mengakibatkan potensi timbulnya ketegangan fisik, psikologis, perubahan perilaku dan juga mempengaruhi terhadap prestasi belajar.⁶

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*(Q.S.Al-Baqarah:286)⁷

Berdasarkan ayat di atas dapat dipahami bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dan ini merupakan janji Allah, jadi sesungguhnya tidak mungkin Allah membebani hambanya dengan ujian yang tidak sanggup, walaupun banyaknya tugas yang di terima selama di sekolah hingga akhirnya siswa tetap dapat beradaptasi dengan baik dan tidak mengenal stres akademik.⁸

Stres akademik muncul karena banyaknya faktor. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik di antaranya adalah pola pikir, individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa. Kepribadian, kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis. Keyakinan, penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri

⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung : PT Rosdakarya Offset), h. 290

⁷ Departemen Agama RI, 2005, *Al-qur'an Dan Terjemahnya*, Bandung : CV Penerbit Diponegoro, h. 38

⁸ Agusriani Najamatussyifa Ritonga, "Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stress Akademik Siswa MTsN 3 MEDAN HELVETIA", skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan (2020).

memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu pelajaran yang lebih padat, kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat. Tekanan untuk berprestasi, para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri. Dorongan status sosial, pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya. Orang tua saling berlomba, pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.⁹

Selanjutnya sebelum peneliti melakukan penelitian, sebagai bahan pendukung untuk latar belakang pada penelitian ini, peneliti melakukan

⁹ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil dan Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal Konseling dan pendidikan*, vol.5 no.3, 2017, h. 144-146.

observasi pra penelitian. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan adalah Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon merupakan suatu lembaga pendidikan Islam berbasis Pondok Pesantren modern yang di dalamnya terdapat sekolah juga. Akan tetapi, sekolah Al-Fath ini belum termasuk ke dalam kategori sekolah negeri. Pada penelitian ini subjek penelitian diambil dari santri yang berusia 16-17 tahun dimana mereka memasuki fase remaja akhir dan berjumlah 10 orang. Contoh salah satu responden yang mengalami stres akademik ditunjukkan dengan sikap kurangnya konsentrasi dalam belajar, pola tidur dan pola makan yang tidak teratur, perubahan *mood* secara cepat, adanya perubahan fisik karena mengalami stres. Faktor pemicu terjadinya stress akademik pada santri yaitu kebiasaan santri dalam menunda-nunda tugas sekolah dan pondok (*prokrastinasi*) sehingga tugas tersebut menumpuk dan membuat santri kesulitan dalam menyelesaikannya. Selain sekolah dan mengerjakan tugas-tugasnya, para santriwan dan santriwati juga dianjurkan untuk mengikuti kegiatan pengembangan bakat santri atau yang lebih populer dengan sebutan ekstrakurikuler, diantaranya adalah tahfidz, cabang olahraga, pramuka, hadroh, qori, kaligrafi, qiro 'atul kutub, tapak suci, dakwah, Marhaban, futsal, volley dan badminton. Jadwal Pelajaran mereka sangatlah padat mulai dari pagi sampai pukul 22.00 Wib dan hanya libur setiap hari jumat untuk dirosah dan minggu libur untuk sekolah. Banyaknya mata pelajaran baik di sekolah maupun di pesantren sering kali membebani para santri harus belajar lebih ekstra dan bertambahnya tugas yang didapatkan dihari belajar, sehingga mereka keteteran dalam mengerjakannya. Dalam persoalan ini maka dapat memicu timbulnya permasalahan bagi santri yaitu stres akademik. Dampak yang terjadi dari stres akademik ini adalah adanya ketidaknyamanan santri dalam proses belajar disekolahnya/pesantren. Santri yang mengalami stres akademik akan selalu merasa tidak semangat, mengalami ketakutan, malas belajar, prestasi rendah, sulit beradaptasi dengan lingkungan sekolah/pesantren, berpikir negatif dan berperilaku negatif.¹⁰

¹⁰ Hasil observasi pra penelitian, 20- November- 2022

Pelaksanaan REBT dalam membantu mengatasi stres akademik siswa dapat melalui format kelompok dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok atau individu agar aktif, dinamis dalam berkomunikasi, dan berani mengemukakan pendapat agar dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu untuk lebih mandiri dan tidak terbebani dengan tugas-tugas sekolahnya. Ellis menjelaskan “*Group work affords many opportunities to agree on homework assignments, to practice assertiveness skills, to challenge self-defeating thinking, to learn from the experiences of others*”. Penjelasan tersebut dapat dimaksudkan bahwa kerja kelompok memberi banyak kesempatan untuk mendukung pada homework assignment, melatih kemampuan melalui latihan asertif, kemampuan ketegasan, untuk menantang pemikiran diri sendiri, untuk belajar dari pengalaman orang lain. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa kegiatan bimbingan kelompok dapat membantu anggota kelompok atau individu untuk melatih diri salah satunya yaitu melalui penyampaian pikiran, sehingga individu dapat belajar dari pemikiran maupun pengalaman orang lain.¹¹

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, untuk itu peneliti melakukan penelitian tentang “*Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan REBT pada Santri untuk Mengatasi Stres Akademik*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan juga identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka perlu dirancang program bimbingan dan konseling untuk mereduksi stress akademik pada remaja. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada santri di ponpes Al-Fath Cilegon ?
2. Bagaimana layanan bimbingan kelompok di ponpes Al-Fath Cilegon ?

¹¹ Husrin Konadi, Mudjiran, dan Yeni Karneli, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa”, *Konselor*, vol 6 no 4 (2017), h.121.

3. Bagaimana Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik santri ponpes Al-Fath Cilegon ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun, maksud dan tujuan peneliti mengangkat topik mengenai bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT ini adalah untuk mereduksi stres akademik pada santri. Secara khusus, tujuan peneliti mengangkat topik dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui gambaran stres akademik pada santri di ponpes Al-Fath Cilegon
2. Mengetahui layanan bimbingan kelompok di ponpes Al-Fath Cilegon
3. Mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik santri ponpes Al-Fath Cilegon.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis yang dijabarkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berhubungan dengan pemberian layanan Bimbingan Kelompok dengan REBT dalam mereduksi stress akademik pada santri.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini semoga dapat menambah wawasan seluruh pendidik sekolah atau ponpes dalam mengembangkan strategi belajar untuk memberikan pengaruh positif kepada peserta didik selama proses belajar mengajar dan membantu mengurangi tingkat stres akademik.
- b. Bagi Guru BK atau penyuluh di ponpes, hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dalam melaksanakan tugasnya dan memberikan layanan sesuai permasalahan yang dialami siswa atau santri.
- c. Bagi siswa atau santri, semoga hasil penelitian ini mendorong siswa atau santri lebih aktif dalam kegiatan bimbingan konseling dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Terdapat beberapa persamaan antara judul peneliti dengan penelitian terdahulu yang relevan, hal ini perlu peneliti sebutkan untuk mengetahui bagian yang membedakan antara penelitian terdahulu yang relevan dan penelitian yang akan dilakukan.

1. *Pertama*, skripsi yang ditulis Agusri Najamatussyifa Ritonga, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan (2020). Dengan judul “Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa MTsN 3 MEDAN HELVETIA“. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (action research). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu Pelaksanaan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa MTsN 3 Medan Helvetia. PTBK adalah penelitian mengenai suatu tindakan yang dilakukan pada sebuah kelas/tempat khusus dengan tujuan memperbaiki mutu layanan. Guru pembimbing atau konselor menginginkan terjadinya perbaikan, peningkatan, dan perubahan pelayanan yang baik agar tujuan pelayanan dapat dicapai secara optimal. Penelitian ini dirancang khusus oleh guru pembimbing atau konselor untuk peningkatan kualitas layanan yang dilaksanakan disekolah. Pada penelitian yang dilaksanakan di MTsN 3 Medan Helvetia kelas VII-2 di siklus I berlangsung dalam dua pertemuan, hasil yang didapat dalam pertemuan pertama setelah penyebaran angket stres akademik belum terlihat mengalami penurunan tingkat stress akademik, peneliti melanjutkan ke tahap kedua, dimana dari hasil yang didapatkan di kelas VII-2 siswa mengalami penurunan berupa 67 % sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan dikategorikan cukup.¹²

Perbedaan penelitian Agusri Najamatussyifa Ritonga dengan penelitian peneliti adalah layanan konseling yang diberikan berbeda, yaitu

¹² Agusri Najamatussyifa Ritonga, “Pelaksanaan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Stress Akademik Siswa MTsN 3 MEDAN HELVETIA“, skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan (2020).

Agusrini Najamatussyifa Ritonga memberikan layanan konseling kelompok, namun saya memberikan layanan bimbingan kelompok. Perbedaan selanjutnya terdapat pada subjek penelitian, dalam penelitian Agusrini Najamatussyifa Ritonga subjek penelitiannya adalah remaja awal, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penelitiannya adalah remaja akhir.

2. *Kedua*, skripsi yang ditulis Durrotun Nafisa, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2021). Dengan judul “Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stres Akademik terhadap Siswi SEKOLAH DASAR di Surabaya“. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan jenis penelitian, peneliti menggunakan penelitian naratif (narrative research) yang merupakan rancangan penelitian dengan melibatkan individu yakni memahami kehidupan individu-individu baik dari diri individu itu sendiri ataupun orang-orang di kehidupan individu. Setelah mendapat informasi, peneliti menceritakan kembali dalam kronologi naratif dan peneliti menggabungkan antara asumsi individu yang terkait dengan asumsi pribadi peneliti di akhir penelitian. Dengan adanya permasalahan konseli ini, konselor membantunya dengan memberikan treatment. Setelah dilakukan treatment menunjukkan adanya hasil yang cukup signifikan pada konseli. Adapun perubahan tersebut yaitu konseli terlihat lebih bersemangat dalam mengerjakan tugas sekolah online. Selama mengerjakan tugas sekolahnya, konseli sering memperlihatkan memotivasi dirinya sendiri dengan mengutarakan jargon penyemangat “semangat dikit lagi selesai” sambil mengepalkan tangan dan tersenyum. Ia juga lebih berkontribusi dalam mengerjakan tugasnya. Terkadang konseli sendiri yang meminta tugas sekolahnya kepada sang ibu.¹³

Perbedaan penelitian Durrotun Nafisa dengan penelitian peneliti adalah layanan konseling yang diberikan berbeda, yaitu Durrotun Nafisa

¹³ Durrotun Nafisa, “Konseling Islam dengan Cerita Islami dalam Mereduksi Stress Akademik terhadap Siswi Sekolah Dasar di SURABAYA”, skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2021).

menggunakan layanan konseling islam dengan cerita islami, namun saya menggunakan layanan bimbingan kelompok. Perbedaan selanjutnya terdapat pada subjek peneliiian, dalam penelitian Durrotun Nafis subjek penelitiannya adalah anak pra remaja sedangkan penelitian ini subjek penelitiannya yaitu remaja akhir.

3. *Ketiga*, skripsi yang ditulis Nurul Badri, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universtas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (2020). Dengan judul "Peran Layanan Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SUMATERA UTARA". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis karena mengungkap sebuah fenomena yang terjadi dengan mendeskripsikan tentang efektivitas konseling individu dalam mereduksi stres akademik siswa. Hasil penelitian juga telah membuktikan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik siswa adalah sebagai mahasiswa baru merupakan kondisi masa transisi, dimana mahasiswa dulu berperan sebagai siswa kemudian ketika memasuki perguruan tinggi berperan sebagai mahasiswa. Tentu ini membutuhkan penyesuaian diri dan adaptasi yang tidak mudah bagi mahasiswa baru. Penyesuaian diri yang mahasiswa lakukan diantaranya; bergabung dengan teman-teman, belajar dan diskusi bersama, membaca buku di perpustakaan, mencari referensi dari sumber yang telah diakui (misal: situs googlescholar). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Santrok bahwa 62 setiap mahasiswa baru mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi.¹⁴

Perbedaan penelitian Nurul Badri dengan penelitian peneliti adalah jenis layanan konseling yang diberikan, yaitu Nurul Badri menggunakan layanan konseling individu, namun saya menggunakan layanan bimbingan

¹⁴ Nurul Badri, "Peran Layanan Konseling Individu dalam Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara", skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan (2020).

kelompok. Perbedaan selanjutnya terdapat pada subjek penelitian, dalam penelitian Nurul Badri subjek penelitiannya adalah masa dewasa sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penelitian pada remaja akhir.

F. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini ada 3 variabel yaitu bimbingan kelompok, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan stres akademik. Karena penelitian ini berfokus kepada layanan untuk mengatasi stres akademik pada santri maka definisi operasionalnya adalah sebagai berikut :

1. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan adanya interaksi antar anggota kelompok dengan saling bertukar pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Ada 4 tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu langkah pertama yaitu tahap pembentukan, pada tahap ini berisi pengenalan anggota, anggota kelompok dijelaskan tentang apa itu bimbingan kelompok, tujuan, asas dan hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam bimbingan kelompok, juga berdo'a sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok.

Langkah kedua yaitu peralihan, yaitu langkah dimana pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk aktivitas lebih lanjut, dan memberikan contoh topik yang akan dibahas (topik tugas ataupun topik bebas). Langkah ketiga dalam pelaksanaan adalah inti kegiatan, yaitu menyampaikan topik, lalu tanya jawab atau diskusi tentang topik yang sudah ditetapkan, setelah itu menegaskan komitmen para anggota kelompok tentang yang perlu dilaksanakan dari topik yang telah dibahas. Langkah terakhir yaitu pengakhiran, dalam langkah ini anggota kelompok mengemukakan kesan serta mengukur kemajuan yang didapat oleh tiap anggota, mengisi lembar layanan segera, dan menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan do'a.

2. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli yaitu : Tahap 1 (Proses penyadaran konseli tentang irasional dan penguatan bahwa konseli memiliki potensi untuk berubah), Tahap 2 (Proses *dispute* pikiran irasional dan implementasi teknik-teknik konseling), Tahap 3 (Proses pengembangan filosofi hidup rasional).

3. Stres Akademik

Stres akademik adalah perasaan tidak nyaman atau tertekan akibat adanya tuntutan akademik yang dinilai menekan sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Ciri-ciri dari individu yang mengalami stres akademik itu ditandai dengan menurunnya konsentrasi belajar, merasa khawatir terus-menerus, pola makan dan pola tidur yang tidak teratur, perubahan fisik yang awalnya normal jadi kurang normal.