

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa kelas XII SMA menghadapi berbagai tuntutan akademik yang rumit, seperti ujian akhir, syarat kelulusan, dan persiapan melanjutkan pendidikan. Tuntutan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis jika siswa tidak memiliki kemampuan adaptasi yang memadai. Adom et al., (2020) menjelaskan bahwa stres psikologis terjadi ketika seseorang menilai tuntutan yang dihadapinya melebihi sumber daya yang ia miliki untuk mengatasinya. Tekanan akademik yang terus-menerus dapat mengganggu kesejahteraan psikologis siswa dan menghambat pencapaian tujuan belajarnya

Fenomena stres akibat beban pelajaran merupakan isu yang sangat umum dirasakan oleh para peserta didik di jenjang pendidikan menengah. Dampak dari tekanan ini cukup luas, mencakup perubahan pada kondisi fisik, gejala emosi, hingga modifikasi perilaku peserta didik (Barselii et al., 2017). Dampak fisik ditunjukkan melalui kelelahan dan gangguan kesehatan, dampak emosional ditandai dengan kecemasan, ketegangan, dan perasaan tertekan, sedangkan dampak perilaku terlihat dari menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, dan keterlibatan dalam kegiatan akademik. Fakta ini menegaskan bahwa tekanan akademis bukanlah masalah sederhana, melainkan sebuah persoalan kompleks yang menuntut penanganan serta perhatian yang sungguh-sungguh.

Kemampuan mengelola tuntutan akademik secara adaptif merupakan

kondisi ideal yang seharusnya dimiliki oleh setiap peserta didik. Kemampuan tersebut dapat diwujudkan melalui manajemen waktu yang baik, regulasi emosi yang efektif, serta pemanfaatan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua peserta didik memiliki kemampuan tersebut. Banyak peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik sehingga rentan mengalami stres yang dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan dirinya.

Fenomena stres akademik pada peserta didik SMA telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Pascoe et al. (2019) menjelaskan bahwa tekanan akademik yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, kecemasan, depresi, serta penurunan prestasi akademik peserta didik. Temuan serupa juga terlihat pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan yang menunjukkan gejala berupa menurunnya motivasi belajar, meningkatnya kecemasan menjelang ujian, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya perasaan tertekan akibat tuntutan akademik yang harus dipenuhi.

Kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas tersebut menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan penanganan secara tepat. Apabila tidak ditangani, stres akademik dapat berdampak pada menurunnya kesehatan fisik dan psikologis peserta didik, rendahnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, serta terganggunya pencapaian tujuan pendidikan. Maka dari itu, peserta didik sangat membutuhkan suatu bentuk pendekatan yang terukur untuk membantu mereka menurunkan stres yang bersumber dari tuntutan akademis.

Konseling kelompok kerap digunakan untuk membantu peserta didik menghadapi masalah psikologis maupun akademik. Melinda et al. (2025) menjelaskan bahwa layanan ini memberi ruang bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman, mendapat dukungan sosial, dan mengasah keterampilan memecahkan masalah lewat dinamika kelompok. Setiawati et al. (2024) melaporkan temuan yang sejalan: berbagai teknik relaksasi dapat meredakan kecemasan dan stres pada remaja. Sementara itu, Delianti & Pertiwi, (2024) mendapati bahwa terapi musik ikut membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Teknik relaksasi berbasis musikalisis religi adalah pendekatan integratif yang menggabungkan unsur relaksasi, musik, dan spiritualitas. Hamdani et al., (2022) menjelaskan bahwa teknik relaksasi merupakan seperangkat strategi untuk memperbaiki respons fisiologis tubuh terhadap stres, sehingga individu bisa mencapai kondisi tenang baik secara fisik maupun psikologis. Sejalan dengan itu, Linnemann et al., (2018) menemukan bahwa mendengarkan musik dapat menurunkan tingkat stres subjektif seseorang, dan efek ini akan semakin terasa apabila durasi mendengarkan musik lebih lama. Di sisi lain, Koenig, (2020) memaparkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual dan religius berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis serta kemampuan seseorang menghadapi berbagai tekanan hidup. Namun, penelitian yang secara khusus memadukan ketiga unsur ini, relaksasi, musik, dan spiritualitas, dalam layanan konseling kelompok masih jarang dilakukan, sehingga celah ini penting untuk dikaji lebih lanjut. Menindaklanjuti penjabaran sebelumnya, studi ini digagas guna mengevaluasi tingkat keberhasilan

penerapan konseling kelompok melalui metode relaksasi bermedia musikalisasi religi dalam upaya menekan stres akademik di kalangan pelajar kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan. Luaran dari penelitian ini diproyeksikan membawa implikasi ganda. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi rujukan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang solutif, modern, serta mengedepankan unsur keagamaan. Sementara dari segi teoretis, riset ini ditujukan untuk memperluas literatur keilmuan BK, khususnya mengenai strategi reduksi stres belajar melalui pendekatan relaksasi spiritual.

B. Batasan Masalah

Peneliti membatasi ruang lingkup kajian pada beberapa hal berikut ini dengan tujuan agar hasil pembahasan menjadi lebih terpusat dan mendalam.

1. Subjek Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan sebagai subjek penelitian. Penetapan kelas XII sebagai sasaran penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok tersebut menanggung beban akademik yang secara relatif lebih tinggi dibandingkan kelas X maupun kelas XI, sehingga dinilai lebih representatif untuk mengkaji permasalahan stres akademik. Dengan demikian, peserta didik kelas X dan XI, serta peserta didik dari satuan pendidikan lain, tidak termasuk dalam cakupan penelitian ini.

2. Jenis Intervensi

Intervensi yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi secara spesifik pada penerapan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi. Teknik

intervensi ini diimplementasikan dengan memanfaatkan musik bernuansa religius sebagai media utama dalam membantu peserta didik mencapai kondisi rileks secara psikologis sekaligus spiritual. Adapun teknik-teknik intervensi lain di luar metode yang telah ditetapkan tersebut tidak menjadi bagian dari pembahasan dalam penelitian ini.

3. Variabel Penelitian

Dalam kajian ini, peneliti memfokuskan telaah pada teknik relaksasi dengan pendekatan musikalisasi religi (variabel bebas) dan pengaruhnya terhadap stres akademik (variabel terikat). Selanjutnya, indikator yang digunakan untuk menilai stres akademik dipersempit pada reaksi emosional, kognitif, dan jasmani peserta didik ketika mereka berhadapan dengan tuntutan pendidikan di sekolah.

C. Rumusan Masalah

Merujuk pada pemaparan latar belakang serta batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam riset ini adalah: Apakah konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi efektif dalam mereduksi stres akademik peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi untuk mengurangi stres akademik peserta didik kelas XII SMA.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan studi ini mencakup dua signifikansi utama, yaitu secara teoretis dan praktis, di antaranya:

1. Manfaat Teoritis

Pada tataran teoretis, hasil studi ini diproyeksikan mampu memberikan sumbangsih bermakna bagi pengembangan literatur pada disiplin ilmu Bimbingan dan Konseling. Khususnya dalam hal penanganan stres akademik peserta didik dengan penerapan konseling kelompok serta penggunaan teknik relaksasi yang mengintegrasikan unsur musikalisasi religi sebagai upaya menurunkan stres akademik peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan sumbangsih praktis yang bersifat aplikatif bagi berbagai kalangan, di antaranya:

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menyusun dan menerapkan layanan konseling kelompok yang lebih kreatif dan inovatif, terutama melalui pemanfaatan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu peserta didik mengurangi tekanan akademik yang dialaminya.

b. Bagi Peserta didik

Penelitian ini diharapkan mampu membekali peserta didik dengan pemahaman dan kemampuan dalam menghadapi serta mengelola stres akademik secara lebih konstruktif, melalui penguasaan

teknik relaksasi yang dapat mendukung kestabilan emosi, meningkatkan fokus dalam belajar, serta menjaga kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan orang tua mengenai betapa pentingnya peran dukungan emosional dan spiritual dalam mendampingi anak menghadapi tekanan akademik, serta dapat menjadi panduan praktis dalam mendampingi proses belajar anak di lingkungan rumah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber referensi sekaligus landasan pengembangan bagi penelitian-penelitian berikutnya, khususnya yang berkaitan dengan intervensi konseling kelompok maupun penerapan teknik relaksasi dalam menangani berbagai permasalahan psikologis peserta didik, terutama yang berkaitan dengan stres akademik.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini dirumuskan berdasarkan variabel-variabel yang termuat dalam judul penelitian, yakni teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi dan stres akademik. Perumusan definisi operasional ini dimaksudkan untuk memberikan kejelasan konseptual sekaligus operasional mengenai cara setiap variabel diukur, diamati, dan dianalisis secara empiris dalam konteks penelitian.

1. Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Berbasis Musikalisasi Religi

Konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi diadaptasi dari pendekatan konseling humanistik sebagai bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan secara berkelompok dengan mengoptimalkan dinamika kelompok serta latihan relaksasi yang dipadukan dengan alunan musik bernuansa religi, guna membantu peserta didik mencapai kondisi yang tenang baik secara fisik maupun psikologis. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahapan diantaranya, (1) Pada tahap pembentukan, konselor membangun suasana yang nyaman serta menjelaskan tujuan kegiatan kepada anggota kelompok. (2) Tahap peralihan bertujuan membantu peserta menyesuaikan diri agar siap mengikuti proses konseling secara aktif. (3) Pada kegiatan inti peserta diberikan latihan relaksasi secara terstruktur dengan menggunakan media musikalisasi religi untuk membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, dan menciptakan suasana batin yang lebih rileks dan (4) tahap penutup dilakukan dengan evaluasi, penyampaian kesan dan pesan, serta penguatan hasil kegiatan yang telah diperoleh peserta selama proses konseling berlangsung. Intervensi ini dijalankan dalam sejumlah 3 kali sesi pertemuan dengan durasi 40 menit dan prosedur yang telah ditetapkan dalam rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok, serta diorientasikan untuk membantu peserta didik dalam mengurangi tingkat ketegangan dan beban tekanan akademik yang mereka rasakan.

2. Stres Akademik

Secara operasional, studi ini memaknai stres akademik sebagai suatu bentuk keadaan tertekan pada diri peserta didik usia remaja akibat beratnya tuntutan sekolah yang harus mereka penuhi. Indikator yang digunakan dalam mengetahui stres akademik mencakup tiga aspek, yakni aspek (1) emosional seperti munculnya perasaan cemas dan tertekan, (2) aspek kognitif seperti menurunnya kemampuan konsentrasi dan munculnya pikiran negatif terhadap tugas, (3) aspek fisiologis seperti rasa kelelahan dan gangguan pada pola tidur. Stres akademik pada penelitian ini akan diukur dengan instrumen skala stres akademik yang diperoleh peserta didik.