

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan menjadi salah satu fasilitas yang berpengaruh besar dalam membentuk sumber daya manusia yang bermutu. Melalui pendidikan dapat membentuk generasi yang berkarakter dan sanggup mengaktualisasikan diri, sehingga menjadi ujung tombak peradaban. Pendidikan mengembangkan potensi manusia baik jasmaniyah maupun ruhaniyah, menumbuhkan hubungan yang harmonis setiap pribadi manusia dengan Allah SWT, manusia, dan alam semesta. Dengan pendidikan seorang akan terhindar dari keterbelakangan perkemangan, kemiskinan dan kebodohan. Karena dengan modal ilmu dan keterampilan yang dimiliki melalui proses pendidikan individu tersebut mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami dalam hidupnya.<sup>1</sup>

Dimana pendidikan merupakan 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 dan keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>2</sup>

Pandemi covid-19 berdampak pada dunia pendidikan. Covid-19 pertama kali muncul di Indonesia pada bulan Maret, dengan adanya laporan warga Depok yang terjangkit virus covid-19 setelah berinteraksi langsung dengan warga Negara Jepang. Penyebaran virus covid-19 di Indonesia mengalami kenaikan yang signifikan setiap hari. Sehingga pemerintahan Indonesia membatasi aktivitas dengan mengalihkannya kerumah. Covid-19 sangat besar dampak terhadap berbagai sektor, terutama pendidikan di Indonesia dengan merubah sistem pendidikan menjadi sistem pendidikan jarak jauh.

---

<sup>1</sup>Haidar, Putra Daulay, 2014, "*Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat*", Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, h. 15.

<sup>2</sup>Prayitno, dkk, 2014, "*Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*", Padang: UNP Press, h. 52.

Hal ini tentu menuntut setiap yang terlibat dalam proses pendidikan untuk bisa beradaptasi, tekhusus siswa. Pembelajaran jarak jauh merupakan hal yang baru bagi siswa, yang biasanya di lakukan secara tatap muka kini dialihkan pembelajaran jarak jauh, dengan memanfaatkan perkembangan teknologi yang ada seperti *Whatsapp, Zoom, Google Meet, Google Classroom*.<sup>3</sup>

Pembelajaran yang dilakukan secara daring memiliki beberapa kelebihan dalam penerapannya pembelajaran daring membuat kegiatan belajar mengajar menjadi dapat dijangkau dari berbagai waktu dan tempat. Penggunaan media daring juga memungkinkan siswa untuk mendapatkan informasi yang lebih luas melalui internet. Pemanfaatan teknologi ini dianggap sangat membantu dalam melangsungkan pembelajaran selama pembatasan sosial di masa pandemi covid-19.

Berbagai kendala juga muncul dalam penerapan pembelajaran daring. Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai. Kendala-kendala juga di hadapai oleh siswa seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, dan tugas sekolah yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres.<sup>4</sup>

*Stress* adalah kondisi yang menekan psikis seseorang untuk mencapai suatu tujuan, namun terdapat batasan atau penghalang. *Stress* akademik adalah stress yang di sebabkan karena terbebani dengan adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik yang semakin meningkat. *Stress* akademik yang di alami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup>Irinna Aulia Nafrin, Hudaidah, 2021, "*Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19*", Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol 3: 2, h. 457.

<sup>4</sup>Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, Linda Fitria, 2020 "*Stress Akademik Akibat Covid-19*", Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Vol 5: 2, h. 95.

<sup>5</sup>Deswita Anggrini, 2021, "*Faktor-Faktor Pemicu Stres pada Siswa Selama Pembelajaran Daring*", Jurnal Psikologi Malahayati, Vol 3: 1, h. 40.

*Stress* dalam kehidupan merupakan suatu bagian dari fenomena kehidupan manusia. stres dapat dialami oleh semua individu di masyarakat. Selain itu gejala stres dapat di alami oleh siapa saja yang fenomena stres sendiri dapat muncul karena diakibatkan oleh beberapa faktor yang dapat membuat semua orang mengalami *stress*. *Stress* merupakan bagian dari kehidupan manusia dan dapat di alami oleh siapa saja, *stress* dapat timbul oleh berbagai sumber. Seperti berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat, atau bahkan bersumber dari diri sendiri.

Sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah dalam QS: Al-Insyirah ayat 1-3: <sup>6</sup>

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ. وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ. الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ.

Artinya: Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan kami telah menghilangkan dari padamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?.

Maksud beban disini ialah lebih lanjut menurut Hasan (2008) Surah Al-Insyirah telah di telah di pergunakan untuk menggambarkan stres yang jelas yaitu menggunakan kata beban (pada punggung) untuk menggambarkan masalah berat yang di hadapi manusia dalam prinsip mekanika beban di sebut stres. Dalam surah Al-Insyirah juga terdapat solusi untuk menghadapi stres yaitu dengan memahami, menghayati dan melakukan visualisasi dengan aspek-aspek psikologis dari surah Al-Insyirah yaitu sabar, optimis,, ketenangan jiwa, percaya kepada kemampuan diri dan tawakkal. Dan beratnya stres ketika cobaan menghampiri sementara ia berpaling dari ALLAH SWT juga di ungkapkan dalam surah Thoha ayat 124.

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى

Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sungguh, dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.

Berbagai permasalahan muncul selama di berlakukannya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dengan guru

<sup>6</sup>Departemen Agama RI, 2010, *Al-Qur;An dan Terjemahan*, Bandung: Diponegoro,h. 596.

BK di SMA Negeri 1 Ranto Baik, adanya masalah siswa yang kesulitan memahami dan berkonsentrasi saat proses pembelajaran sehingga siswa sering melamun, pelupa, dan gugup. Dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar siswa sehingga siswa sering cemas mudah marah-marrah, pikiran kacau, *mood* yang berubah-ubah. Hal ini disebabkan siswa kesulitan dalam mengelola dan memaksimalkan waktunya antara belajar dan bermain dan kurangnya peranan orang tua dalam mendampingi belajar siswa selama belajar dari rumah.

Sikap seorang mukmin dalam menghadapi masalah dengan ketakwaannya kepada Allah Ta'ala, memiliki kebahagiaan yang hakiki dalam hatinya, maka masalah apapun yang dihadapinya di dunia ini tidak membuatnya mengeluh atau stres, apalagi berputus asa. Hal ini disebabkan karena keimanannya yang kuat kepada Allah Ta'ala sehingga membuat dia yakin bahwa apapun ketetapan yang Allah Ta'ala berlakukan untuk dirinya maka itulah yang terbaik baginya. Dengan keyakinannya ini Allah Ta'ala akan memberikan balasan kebaikan baginya berupa ketenangan dan ketabahan dalam jiwanya. Inilah yang dinyatakan oleh Allah Ta'ala dalam firman-Nya,

عَلَيْمٌ شَيْءٍ بِكُلِّ وَاللَّهُ قَلْبَهُ يَهْدِي اللَّهُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُؤْمِنُ وَمَنْ اللَّهُ بِأَذْنِ إِلَّا مُصِيبَةً مِنْ أَصَابَ مَا

“Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa (seseorang) kecuali dengan izin Allah; Dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk ke (dalam) hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Qs At Taghaabun: 11)

Ibnu Katsir mengatakan, “Makna ayat ini: seseorang yang ditimpa musibah dan dia meyakini bahwa musibah tersebut merupakan ketentuan dan takdir Allah, sehingga dia bersabar dan mengharap (balasan pahala dari Allah Ta'ala), disertai (perasaan) tunduk berserah diri kepada ketentuan Allah tersebut, maka Allah akan memberikan petunjuk ke (dalam) hatinya dan menggantikan musibah dunia yang menimpanya dengan petunjuk dan keyakinan yang benar dalam hatinya, bahkan bisa jadi Dia akan menggantikan apa yang hilang darinya dengan yang lebih baik baginya.” (Tafsir Ibnu Katsir, 8/137) Inilah sikap seorang mukmin dalam menghadapi musibah yang menimpanya. Meskipun Allah Ta'ala dengan hikmah-

Nya yang maha sempurna telah menetapkan bahwa musibah itu akan menimpa semua manusia, baik orang yang beriman maupun orang kafir, akan tetapi orang yang beriman memiliki keistimewaan yang tidak dimiliki oleh orang kafir, yaitu ketabahan dan pengharapan pahala dari Allah Ta'ala dalam menghadapi musibah tersebut. Tentu saja semua ini akan semakin meringankan beratnya musibah tersebut bagi seorang mukmin.

Dalam menjelaskan hikmah yang agung ini, Ibnu Qayyim mengatakan, “Sesungguhnya semua (musibah) yang menimpa orang-orang yang beriman dalam (menjalankan agama) Allah senantiasa disertai dengan sikap ridha dan ihtisab (mengharapkan pahala dari-Nya). Kalaupun sikap ridha tidak mereka miliki maka pegangan mereka adalah sikap sabar dan ihtisab (mengharapkan pahala dari-Nya). Ini (semua) akan meringankan beratnya beban musibah tersebut. Karena setiap kali mereka menyaksikan (mengingat) balasan (kebaikan) tersebut, akan terasa ringan bagi mereka menghadapi kesusahan dan musibah tersebut. Adapun orang-orang kafir, maka mereka tidak memiliki sikap ridha dan tidak pula ihtisab (mengharapkan pahala dari-Nya). Kalaupun mereka bersabar (menahan diri), maka (tidak lebih) seperti kesabaran hewan-hewan (ketika mengalami kesusahan).

Upaya guru BK dalam membantu siswa untuk mereduksi stres di masa pandemi covid-19 dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan untuk membantu kelompok mencari solusi bagi beberapa orang yang memiliki masalah yang sama. Bimbingan kelompok juga merupakan suatu layanan bimbingan yang diberikan terhadap siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi lebih kuat dan mandiri dalam menjalani proses belajar mengajar. Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan yang pada akhirnya mengakibatkan *stress* pada siswa.

Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami. Teknik-teknik tersebut antara lain, bimbingan kelompok, konseling individu, dan konseling

kelompok. Kegiatan bimbingan sebagai upaya membantu seseorang untuk mengelola stres yang di alaminya mencakup kegiatan pemberian informasi mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan stres remaja. Maka teknik bimbingan kelompok merupakan teknik yang dapat di gunakan untuk membantu siswa mengolah stres. Isi bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak di sajikan dalam bentuk pelajaran.<sup>7</sup>

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan kelompok (8-15 orang) dalam pelaksanaannya. Dalam proses bimbingan kelompok, anggota kelompok sadar dan mempunyai persepsi bersama akan hubungan mereka dengan orang lain. Kegiatan bimbingan sebagai upaya membantu seseorang untuk mengelola stres yang di alaminya mencakup kegiatan pemberian informasi mengenai stres remaja maka teknik bimbingan kelompok merupakan teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola *stress*. Kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok disekolah adalah guru BK. Dimana guru BK bertanggung jawab untuk membantu siswa sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, dan bentuk upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah adalah saling bekerja sama antara kepala sekolah, wali kelas, guru bidang studi serta guru BK dalam membimbing siswa yang bermasalah. Melalui bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa ini diharapkan siswa lebih paham mengenai bimbingan kelompok yang diberikan, serta mampu mengurangi permasalahannya.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti persoalan tentang “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Stress* Siswa di Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek”.

---

<sup>7</sup>Armila, 2020, “*Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Stress*”, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol 2: 1, h. 114.



## B. Identifikasi Masalah

Alasan-alasan yang mendorong peneliti untuk memilih judul penelitian di atas, maka diidentifikasi permasalahan tersebut:

1. Kurangnya pemahaman dan adaptasi siswa mengenai proses pembelajaran secara daring.
2. Siswa merasa tertekan dalam mengerjakan tugas secara daring.
3. Tidak mendukungnya sarana dan prasarana dalam menunjang proses pembelajaran siswa secara daring.
4. Sebagian siswa tidak mampu mengolah waktunya antara belajar dan bermain selama covid-19.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa *stress* yang dialami siswa di masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek?
3. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek?

## D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, dapat di ketahui tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui apa *stress* yang dialami siswa di masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek.
2. Mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek.
3. Mengetahui faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek.

## E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap untuk dapat memberikan manfaat berupa:

### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap agar penelitian ini memberikan manfaat dalam membangun ilmu pengetahuan dan dapat memberikan wawasan baru bagi pembaca, terkhusus mahasiswa program studi bimbingan dan konseling pendidikan islam. Selain itu, peneliti berharap agar nantinya temuan yang ada di lapangan dapat memberikan rujukan baru dalam ilmu pengetahuan tentang layanan bimbingan kelompok yang ada di sekolah.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan berharga bagi perkembangan dunia pendidikan khususnya yang berkecimpung di bidang bimbingan dan konseling. Di harapkan juga bisa menjadi acuan dalam perumusan strategi penanganan berbagai masalah siswa yang terjadi di sekolah.

#### a. Bagi kepala sekolah

Penelitian ini di harapkan mampu memberikan dampak yang positif guna meningkatkan mutu layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

#### b. Bagi guru mata pelajaran

Di harapkan dapat membantu guru mata pelajaran dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran siswa.

#### c. Bagi guru BK

Di harapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan masukan bagi guru bimbingan konseling dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baek.

#### d. Bagi peneliti



Dapat menambah pengalaman dan wawasan mengenai bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN