

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa SMP merupakan periode remaja awal yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Pada fase ini, kestabilan emosi serta dukungan dari lingkungan sekitar memegang peranan penting dalam menentukan sejauh mana siswa mampu menghadapi beban belajar dan tuntutan akademik yang ada. Bedewy dan Gabriel mengemukakan suatu kerangka teori yang menjelaskan bahwa stres akademik timbul akibat interaksi antara tekanan dari tuntutan akademik, banyaknya beban tugas, serta cara pandang siswa yang cenderung negatif terhadap kapasitas dirinya sendiri.¹ Dengan kata lain, stres akademik dapat dipahami sebagai bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasa melampaui batas kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

Secara ideal, siswa diharapkan berada pada tingkat stres akademik yang relatif rendah serta memiliki kapasitas untuk beradaptasi terhadap berbagai tekanan melalui penerapan strategi koping yang konstruktif, misalnya pengaturan waktu yang baik, keterlibatan dukungan sosial, dan aktivitas-aktivitas positif yang dapat menenangkan diri. Di lingkungan sekolah, layanan

¹ Dalia Bedewy dan Adel Gabriel, "Examining perceptions of academic stress and its sources among university students : The Perception of Academic Stress Scale," no. October (2024), <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>.

konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan yang dipandang efektif dalam membantu siswa untuk lebih mengenali, memahami, sekaligus mengelola berbagai tekanan akademik yang mereka alami sehari-hari. Namun, kondisi yang ditemukan di SMP Islam Al Azhaar memperlihatkan adanya jarak yang cukup lebar antara kondisi ideal tersebut dengan realitas di lapangan.

Tekanan yang dialami siswa kerap kali bersumber dari ketidaksesuaian antara harapan atau keinginan pribadi mereka dengan situasi nyata di lingkungan belajarnya, seperti beban kurikulum yang padat, kebutuhan mengambil keputusan terkait kelanjutan studi, relasi dengan guru maupun teman sebaya yang memiliki karakter beragam, hingga ekspektasi tinggi dari orang tua yang menginginkan anaknya berprestasi secara akademik. Akumulasi tuntutan akademik yang berat, baik yang berasal dari sekolah maupun dari luar sekolah, pada akhirnya membuat siswa rentan mengalami kejenuhan, kehilangan motivasi, merasa bosan, serta secara bertahap mengalami penurunan rasa percaya diri yang berdampak pada kurang optimalnya kualitas belajar mereka.

Tingginya intensitas tuntutan dalam dunia akademik berpotensi memicu munculnya stres pada diri siswa. Mengacu pada pandangan Sarafino dan Smith, kondisi stres yang dialami siswa pada dasarnya bersumber dari adanya kesenjangan antara harapan terhadap suatu situasi dengan keadaan biologis, psikologis, ataupun sistem sosial yang dimiliki oleh individu tersebut.²

² Bedewy dan Gabriel.

Fenomena semacam inilah yang kemudian dikenal dengan istilah stres akademik. Secara konseptual, stres akademik dapat dipahami sebagai bentuk tekanan yang muncul akibat adanya stresor-stresor akademik dalam proses pembelajaran ataupun hal-hal lain yang berkaitan dengan aktivitas belajar, seperti misalnya dorongan untuk meraih nilai tinggi, batas waktu pengumpulan tugas sekolah, rasa cemas saat menghadapi ujian, durasi belajar yang panjang, dan berbagai kondisi serupa lainnya.³

Fenomena yang ditemukan di SMP Islam Al Azhaar Tulungagung. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, diketahui bahwa beberapa siswa kelas IX menunjukkan gejala yang mengarah pada stres akademik. Gejala tersebut tampak ketika siswa mengaku merasa cemas menjelang ujian, sulit berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran, mudah merasa lelah ketika harus menyelesaikan tugas sekolah, serta merasa khawatir tidak mampu mencapai target nilai akademik dan target hafalan Al-Qur'an yang telah ditetapkan oleh sekolah. Selain itu, beberapa siswa juga terlihat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran, sering mengeluhkan banyaknya beban yang harus diselesaikan, serta mengalami kesulitan membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan keagamaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik

³ Indah Maulida et al., "Strategi Coping pada Mahasiswa Penerima Bidikmisi yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Studi Akademik Coping Strategies of Bidikmisi Scholarship Students Experiencing Delays in" 3, no. 3 (2025): 517–25.

yang dialami siswa tidak hanya memengaruhi proses belajar, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional dan perilaku mereka.

Menurut Lazarus dan Folkman, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai stres akademik apabila peserta didik menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dengan demikian, gejala seperti kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, menurunnya motivasi belajar, dan munculnya perasaan tertekan merupakan bentuk respons individu terhadap tekanan akademik yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan suatu layanan konseling yang tidak hanya membantu peserta didik mengurangi tekanan akademik, tetapi juga mampu memfasilitasi siswa dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara positif. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok dengan media Mandala Art Therapy, karena melalui dinamika kelompok dan aktivitas mewarnai mandala, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, meningkatkan relaksasi, serta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Selama mengikuti program Praktik Pengalaman Lapangan. Berdasarkan lamanya waktu pembelajaran di sekolah dan pemberlakuan sistem *full day school* yang dimulai pada hari Senin-Sabtu dengan jam awal pembelajaran dari pukul 07.00-15.30. Penerapan sistem *full day school* di SMP Islam Al Azhaar tentu diharapkan memberikan banyak manfaat untuk para siswa, tetapi tidak semua siswa mampu untuk menjalankan pembelajaran dengan sistem *full day*

school sehingga *full day school* ini disinyalir bisa menyebabkan adanya stres akademik pada siswa. Siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar yang mempunyai tuntutan seperti nilai akademik yang bagus, hafalan Kitab “Khaifa Tusholli”, hafalan Al-Qur’an juz 30, kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti, tugas-tugas dari guru mata pelajaran, serta belum lagi bimbel untuk mendukung kemampuan mereka saat ujian.

Siswa SMP Islam Al Azhaar Tulungagung menunjukkan bahwa kelas IX cukup sering mengalami tekanan akademik yang terlihat dari meningkatnya keluhan mengenai kesulitan belajar, kecemasan menjelang ujian, dan ketidakmampuan mengelola emosi. Berdasarkan laporan mingguan layanan konseling, rata-rata terdapat 11-14 siswa setiap minggu yang mengajukan bantuan terkait stres belajar, kendala hafalan kitab, hafalan al-qur’an, seperti rasa tertekan akibat banyaknya tugas, ketakutan menghadapi ujian, atau konflik dengan teman sebaya yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Selain itu, perilaku siswa di kelas juga menunjukkan adanya tanda-tanda stres akademik, seperti mudah tersinggung, menarik diri, kehilangan motivasi, atau kesulitan fokus saat mengikuti pembelajaran. Guru mata pelajaran pun menyampaikan bahwa sebagian siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti menjadi lebih pasif, kurang berpartisipasi, atau tampak kelelahan secara emosional.

Guru BK telah menggunakan berbagai pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling seperti bimbingan klasikal, layanan informasi, konseling individu, dan konseling kelompok. Namun, jumlah siswa yang membutuhkan bantuan sering kali lebih banyak dibandingkan dengan waktu

layanan yang tersedia, sehingga penanganan tidak selalu dapat dilakukan secara menyeluruh. Beberapa siswa menunjukkan perbaikan sementara, namun kembali mengalami stres ketika tuntutan akademik meningkat, menunjukkan bahwa layanan yang ada belum cukup konsisten dalam mengurangi tekanan psikologis siswa. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa siswa membutuhkan intervensi yang tidak hanya memberikan pemahaman, tetapi juga mampu menggali pengalaman emosional mereka secara lebih mendalam dan memberi ruang untuk mengekspresikan stres yang mereka alami. Oleh karena itu, diperlukan metode yang lebih kreatif, ekspresif, dan mudah diterima oleh remaja.

Menurut Bedewy & Gabriel apabila kondisi stres akademik dibiarkan tanpa intervensi, dampaknya dapat meluas baik terhadap aspek psikologis maupun akademik siswa. Secara teoritis, stres akademik yang berkepanjangan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik siswa.⁴ Penelitian oleh Wulandari mengungkapkan bahwa stres akademik yang tinggi secara signifikan menurunkan hasil belajar siswa.⁵ Selain itu, stres akademik yang tidak terkelola juga berpotensi menyebabkan kelelahan emosional (burnout), kecemasan, gangguan tidur, bahkan menurunnya kesejahteraan sosial-emosional siswa.⁶ Kondisi ini tentu

⁴ Bedewy dan Gabriel, "Examining perceptions of academic stress and its sources among university students : The Perception of Academic Stress Scale."

⁵ Oktaviana Dastika Suriani, Dhiu Margaretha, dan Matilda Pia Bone, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang" 5, no. 2 (2025), <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1392>.

⁶ Suriani, Margaretha, dan Bone.

berpengaruh negatif terhadap proses belajar mengajar dan perkembangan kepribadian siswa.

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang berkorelasi dengan permasalahan dalam penelitian yang diteliti pada jenjang pelajar hingga mahasiswa yang membahas tentang efektivitas penggunaan media *mandala art therapy* dalam menurunkan stres akademik seperti penelitian; Ravina Khristi, Yurianto dkk., Ardini dkk., Fan dan Hui, Dyna Salawaty dkk., Saputri, dan Roni Apriyana dkk. berdasarkan beberapa penelitian terdahulu ini, didapatkan hasil penelitian bahwa media *mandala art therapy* baik melalui kegiatan mewarnai mandala, menggambar mandala, maupun penerapannya dalam ranah konseling kelompok dan tanpa pendekatan konseling secara konsisten terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik pada peserta didik dari jenjang SMP, SMA, hingga mahasiswa.

Sebagai bentuk kebaruan (*novelty*), penelitian ini tidak hanya mengombinasikan layanan konseling kelompok dengan Mandala Art Therapy, tetapi secara khusus merancang intervensi yang menargetkan penyebab stres akademik, seperti kecemasan menghadapi ujian, tekanan tugas, kelelahan belajar, dan ketegangan emosional yang umum dialami siswa kelas IX. Pendekatan ini menawarkan kontribusi baru karena *Mandala Art Therapy* tidak hanya digunakan sebagai aktivitas seni yang menyenangkan, tetapi juga diposisikan sebagai media untuk membantu siswa mengidentifikasi sumber stres, mengekspresikan beban akademik secara nonverbal, dan membangun kesadaran diri melalui proses refleksi kelompok. Selain itu, penelitian ini

mengintegrasikan nilai-nilai religius sekolah Islam seperti prinsip *ketenangan hati, kesabaran, dan muhasabah* ke dalam proses bimbingan, sehingga teknik regulasi stres akademik tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual.

Intervensi yang dikembangkan menjadi lebih kontekstual, relevan dengan budaya sekolah, dan menawarkan pendekatan baru dalam menangani stres akademik yang belum banyak diteliti pada konteks SMP Islam. Penelitian ini juga menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol agar hasilnya lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan kontribusi baru secara metodologis dan kontekstual, sekaligus memperluas penerapan *mandala art therapy* dalam layanan konseling kelompok di sekolah menengah berbasis Islam.

Pemilihan konseling didasarkan pada karakteristik stres akademik yang tidak hanya dialami individu tertentu, tetapi bersifat umum pada sebagian besar siswa sehingga lebih sesuai ditangani melalui pendekatan kuratif yakni pencegahan. Menurut Prayitno dan Amti, konseling kelompok efektif digunakan untuk membantu siswa memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengelola tekanan belajar dalam suasana dinamika kelompok yang suportif berbeda dengan konseling yang lebih ditujukan untuk permasalahan mendalam dan membutuhkan pendekatan individual atau kelompok kecil secara terapeutik.⁷

⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2015).

Secara teoritis, pendekatan ini didukung oleh teori konseling kelompok yang menekankan pada dinamika interaksi, saling dukung antar anggota, dan pembelajaran sosial untuk mengembangkan kemampuan diri. Dalam situasi kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan menemukan strategi mengatasi stres secara kolektif. Sementara itu, teori *art therapy* sebagaimana dijelaskan oleh Malchiodi menyebutkan bahwa aktivitas seni seperti menggambar mandala dapat membantu individu mengatur emosi, menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi kecemasan. Kombinasi kedua pendekatan ini dianggap efektif untuk mengelola stres akademik karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan sosial dalam proses konseling. *Mandala art therapy* dalam konteks konseling kelompok memberikan pengalaman terapeutik yang menyenangkan sekaligus reflektif, sehingga dapat menjadi alternatif inovatif bagi guru BK dalam menangani stres akademik siswa SMP.

Dengan demikian, penelitian ini berangkat dari fenomena nyata tingginya stres akademik di kalangan siswa kelas IX serta kebutuhan akan inovasi dalam layanan konseling kelompok di sekolah. Melalui penerapan media *mandala art therapy*, diharapkan siswa mampu mengekspresikan emosi mereka dengan cara positif, meningkatkan keseimbangan emosional, dan mengurangi tekanan akademik yang mereka alami. Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan teknik konseling kelompok kreatif serta kontribusi praktis bagi guru BK di sekolah Islam untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi bahwa stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang umum dialami oleh siswa SMP, khususnya pada jenjang kelas IX yang menghadapi tekanan akademik menjelang ujian akhir dan persiapan menuju SMA. Fenomena ini menunjukkan adanya beban psikologis yang tinggi akibat tuntutan prestasi, tekanan dari lingkungan, dan ketidakmampuan dalam mengelola stres secara efektif. Kondisi ini berpotensi menghambat pencapaian prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Meskipun layanan bimbingan dan konseling di sekolah sudah berjalan, masih ditemukan keterbatasan dalam penerapan teknik kreatif yang mampu menarik minat siswa dan membantu mereka mengatasi stres dengan cara positif.

Mandala art therapy merupakan salah satu teknik terapi seni yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan akademik. Namun, implementasi teknik ini dalam konteks layanan konseling kelompok di tingkat SMP, khususnya di sekolah Islam seperti SMP Islam Al Azhaar Tulungagung, masih jarang dilakukan dan belum teruji efektivitasnya secara empiris. Berdasarkan hal tersebut, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

1. Terdapat sejumlah siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung yang mengalami stres akademik yang diakibatkan karena tekanan belajar, nilai akademik yang bagus, hafalan al-qur'an, hafalan kitab, kegiatan ekstrakurikuler, dan tuntutan ujian.

2. Layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan belum memanfaatkan media kreatif secara optimal untuk menurunkan stres akademik.
3. Media *mandala art therapy* memiliki potensi sebagai sarana ekspresi diri dan regulasi emosi, namun belum diterapkan secara sistematis dalam layanan konseling kelompok di sekolah tersebut.
4. Belum diketahui secara empiris seberapa efektif konseling kelompok dengan media *mandala art therapy* dalam mengurangi stres akademik bagi siswa SMP.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas agar penelitian ini fokus, terarah, dan dapat dilaksanakan sesuai dengan kemampuan waktu, biaya, dan kemampuan peneliti maka masalah yang dipilih dibatasi peneliti. Peneliti hanya meneliti pada permasalahan yang akan diteliti yaitu pada hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada stres akademik siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung Tahun Pelajaran 2025/2026.
2. Jenis layanan yang digunakan adalah konseling kelompok yang diselenggarakan dengan menggunakan media *mandala art therapy*.
3. Fokus penelitian adalah menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan media *mandala art therapy* dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa, bukan membahas aspek lain seperti kecemasan umum, depresi, atau motivasi belajar.

4. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen) desain *pretest-posttest control group design* untuk melihat perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan.
5. Subjek penelitian dibatasi pada sejumlah siswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*).

Dengan pembatasan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan temuan yang jelas, terukur, dan relevan dengan tujuan utama penelitian, yaitu untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan media *mandala art therapy* dalam mengatasi stres akademik siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas penerapan konseling kelompok dengan menggunakan media *mandala art therapy* dalam menurunkan stres akademik pada siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *mandala art therapy* untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas IX SMP Islam Al Azhaar Tulungagung.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling kelompok Dengan Media *Mandala Art Therapy* Untuk Menurunkan Stres Akademik Kelas IX

SMP Islam Al Azhaar Tulungagung” ini diharapkan memberikan kontribusi ganda, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang layanan konseling kelompok dengan pendekatan *art therapy*. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teoretis tentang efektivitas terapi berbasis seni dalam mengelola stres akademik siswa, sekaligus memperluas penerapan teknik konseling kreatif di lingkungan pendidikan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan model intervensi baru berbasis seni visual dalam konteks konseling kelompok di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini turut memperkuat dasar teoretis bahwa *mandala art therapy* dapat dijadikan salah satu strategi efektif dalam intervensi stres akademik.

2. Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan pendidikan, antara lain:

a. Bagi Guru BK dan Konselor Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai inovasi strategi layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengatasi

stres akademik melalui kegiatan yang menyenangkan, reflektif, dan terapeutik. Guru BK dapat memanfaatkan *mandala art therapy* sebagai media visual untuk memfasilitasi relaksasi, ekspresi diri, dan peningkatan kesadaran emosional siswa.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini memberikan dasar bagi pihak sekolah untuk mengembangkan program layanan bimbingan konseling berbasis seni dan kreativitas. Penerapan media seperti *mandala art therapy* dapat memperkaya metode pembinaan karakter dan kesejahteraan mental siswa di lingkungan sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian lanjutan mengenai efektivitas berbagai bentuk *art therapy* atau terapi ekspresif lain dalam konteks pendidikan, khususnya untuk menangani stres akademik dan permasalahan emosional siswa.