

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi diri agar menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki karakter yang baik. Tuntutan tersebut mencakup penyelesaian tugas, pencapaian hasil belajar yang optimal, pemahaman materi pelajaran, serta persiapan menghadapi ujian. Ketika tuntutan tersebut tidak mampu dikelola dengan baik, siswa dapat mengalami tekanan yang berpengaruh terhadap kondisi emosional, fisik, maupun perilaku. Dalam konteks pendidikan, tekanan tersebut dikenal sebagai stres belajar.

Stres belajar sering kali terjadi di kalangan siswa yang dapat mempengaruhi gaya belajar siswa bahkan dapat mempengaruhi prestasi siswa. Menurut Baumel stres akademik merupakan stres yang bersumber dari proses belajar mengajar, keputusan menentukan penjurusan, karir, manajemen waktu, banyaknya tugas, dan kecemasan ujian.<sup>1</sup> Siswa sering kali mengalami stres belajar karena mereka tidak mampu mengatasinya, hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan

---

<sup>1</sup> Vera Sriwahyuningsih and Mufadhal Barseli, "Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (October 2024): 106–14, <https://doi.org/10.26539/teraputik.823157>.

beban tugas yang tinggi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai tuntutan pendidikan yang menuntut kesiapan mental dan kemampuan pengelolaan diri siswa. Tekanan yang muncul dari situasi tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional, fisik, dan perilaku siswa apabila tidak dikelola dengan baik, sehingga berdampak pada efektivitas proses belajar dan pencapaian akademik mereka di sekolah.

Agolla dan Ongori mengatakan bahwa dampak dari adanya stres akademik tersebut dapat berupa kegelisahan, dan kegugupan, yang tidak ada habisnya, dan gangguan pencernaan.<sup>2</sup> Selanjutnya Agolla dan Ongori mengungkapkan, stres akademik yang dapat menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan, serta gangguan pencernaan yang berdampak pada aktivitas belajar siswa.

Farida mengungkapkan bahwa stres nampak dengan berbagai gejala seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan dan kecemasan, sakit fisik (sakit kepala, mulas, gatal-gatal dan diare), kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu membantu peserta didik memahami materi secara lebih mendalam dan bermakna.

Stres juga sering tampak dalam perubahan perilaku, yakni individu menjadi tidak sabaran, lebih cepat marah, menarik diri, menunjukkan

---

<sup>2</sup> Nazila Syifa Thohiroh, Muhammad Ferdiansyah, and Berru Amalianita, Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Man Insan Cendekia Jambi, 12 (2026).

perubahan pola makan. Menurut Ursin dan Eriksen yang dikutip oleh Farida, sebagian individu merasa frustrasi, tidak berdaya, menjadi lesu dan memiliki harga diri rendah.<sup>3</sup> Dalam konteks stres belajar, gejala-gejala tersebut dapat terjadi akibat tuntutan akademik, beban tugas yang menumpuk, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, serta kesulitan memahami materi pelajaran.

Kondisi di atas juga ditemukan pada siswa kelas VII A di UPT SMPN 1, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda stres belajar, seperti perasaan lelah, malas, cemas, takut, serta kesulitan tidur, khususnya pada mata pelajaran IPA. Siswa juga mengungkapkan bahwa beban tugas yang cukup banyak, aturan pembelajaran yang ketat, serta tuntutan untuk menjawab pertanyaan sebelum pulang menjadi faktor yang menambah tekanan dalam belajar. Selain itu, pada mata pelajaran lain seperti IPS dan bahasa Inggris, siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan memahami materi, sehingga menimbulkan rasa jenuh dan pusing dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil observasi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan wali kelas VII A, yang menyatakan bahwa dalam setiap pembelajaran siswa selalu diberikan tugas, baik yang dikerjakan di kelas maupun sebagian pekerjaan rumah dengan batas waktu pengumpulan hingga satu minggu. Namun

---

<sup>3</sup> Farida Aryani, Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling, n.d.

demikian, secara umum minat belajar siswa masih tergolong rendah, dimana sebagian siswa lebih tertarik bermain gadget dibandingkan belajar. Meskipun demikian, dalam proses pembelajaran guru berupaya menciptakan suasana yang nyaman agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan santai.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan oleh guru BK di SMPN 1 Makale, diketahui bahwa tingkat stres belajar siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Kategori stres sedang sebanyak 18 siswa, diikuti oleh kategori stres berat sebanyak 17 siswa, dan kategori stres ringan sebanyak 3 siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres belajar merupakan permasalahan yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian serius, karena apabila berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan fisik, emosional, serta menurunkan motivasi dan keberhasilan belajar siswa. Oleh karena itu, untuk mencegah agar siswa tidak mengalami stres belajar yang lebih berat, guru BK telah melakukan upaya melalui layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan teknik *deep learning* dengan topik mencegah stres belajar.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada awal semester ganjil 2025-2026, guru BK menemukan beberapa siswa mengalami stres dalam belajar. Hal itu terlihat dari banyaknya siswa menunjukkan tanda-tanda, kegelisahan, ketegangan dan kecemasan, sakit fisik, kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Kondisi di atas menunjukkan perlunya peran layanan bimbingan dan

konseling, khususnya melalui bimbingan klasikal, sebagai upaya dan pengembangan untuk membantu siswa memahami sumber stres akademik serta meningkatkan kemampuan pengelolaan diri dalam menghadapi tuntutan belajar.

Menurut Ariska, Non Syafriaedi, Donal Bimbingan Klasikal merupakan suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa, dalam suatu layanan bimbingan yang diberikan oleh konselor kepada sejumlah siswa dalam satuan kelas yang dilaksanakan di kelas.<sup>4</sup> Layanan ini bertujuan membantu siswa dalam mengembangkan diri serta mengatasi permasalahan belajar dan perkembangan pribadi.

Bimbingan klasikal adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa dalam satuan kelas dan dilaksanakan oleh konselor secara langsung di ruang kelas sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Layanan ini merupakan bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah yang disusun secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Menurut Henni dan Abdillah bimbingan klasikal termasuk ke dalam strategi untuk layanan dasar bimbingan. Layanan dasar ini ditujukan kepada seluruh siswa tanpa terkecuali.

---

<sup>4</sup> Ariska Dwi Putri, Non Syafriaedi, and Donal Donal, "Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan, Perencanaan, Eksplorasi, Pengambilan Keputusan Karir Siswa Tentang Sekolah Kedinasan," *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 2 (July 2024): 957–69, <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2384>.

Oleh karena itu, pelaksanaan program yang telah disusun mengharuskan guru BK untuk berinteraksi secara langsung dengan siswa di dalam kelas. Menurut Henni dan Abdillah layanan bimbingan klasikal dilaksanakan secara terjadwal, guru BK memberikan layanan bimbingan kepada siswa melalui kegiatan orientasi dan penyampaian informasi mengenai berbagai hal yang dianggap penting dan bermanfaat.<sup>5</sup> Layanan bimbingan klasikal adalah layanan yang bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai berbagai permasalahan yang mereka alami, termasuk yang berkaitan dengan stres belajar.

Melalui kegiatan ini, konselor memfasilitasi siswa untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres, seperti tuntutan akademik, banyaknya tugas, serta tekanan untuk meraih prestasi. Selain itu, dalam bimbingan klasikal siswa juga memperoleh pengetahuan tentang dampak stres terhadap kegiatan belajar dan diarahkan untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan diri yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

Layanan bimbingan klasikal merupakan bentuk layanan yang memberikan pemahaman kepada siswa mengenai berbagai permasalahan yang mereka hadapi, termasuk stres belajar. Dalam pelaksanaannya Konselor dapat menerapkan teknik *deep learning* sebagai pendekatan yang mendorong

---

<sup>5</sup> Henni Syafriana Nasution and Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori Dan Aplikasinya* (Medan; Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), n.d.).

proses pembelajaran yang lebih mendalam dan bermakna. Fatmawaty, yang dikutip oleh Baharuddin bahwa pendekatan *deep learning* memiliki peran penting pada pemahaman konsep yang lebih mendalam melalui analisis, evaluasi, dan menerapkan pengetahuan pada kehidupan nyata.<sup>6</sup> Melalui pendekatan ini, konselor tidak hanya membimbing siswa mengenali faktor penyebab stres, seperti tuntutan akademik dan tekanan pencapaian, tetapi juga mengarahkan mereka untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman dan respons pribadi yang muncul.

Dengan demikian, penerapan teknik *deep learning* dalam bimbingan klasikal membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, memahami pengaruh stres terhadap kegiatan belajar, serta mengembangkan kemampuan pengelolaan diri secara lebih efektif dan berkelanjutan. *Deep learning*, berfokus pada pengembangan pemahaman yang lebih dalam dan kritis, serta mengajak siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Aspek terakhir dari *deep learning* yaitu *joyful learning*, menggarisbawahi pentingnya suasana belajar yang menyenangkan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Suasana yang positif dan interaktif dapat mengurangi kecemasan belajar serta mendorong eksplorasi intelektual yang lebih luas.<sup>7</sup> Berdasarkan penjelasan

---

<sup>6</sup> Baharuddin, "Pendekatan Deep Learning Dari Segi Perspektif Teori Belajar: Analisis Kognitif, Humanistik, Dan Konstruktivistik," *Jurnal Citra Pendidikan* 5, no. 3 (July 2025): 33–43, <https://doi.org/10.38048/jcp.v5i3.6054>.

<sup>7</sup> Endi, *Pengelolaan Deep Learning Di Sekolah Dasar Pendekatan Pembelajaran Mendalam Untuk Meningkatkan Kualitas Pendidikan* (Lampung Selatan; Itera Press, n.d.).

tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan *joyful learning* menekankan terciptanya lingkungan belajar yang menyenangkan dan interaktif sehingga peserta didik lebih termotivasi, aktif terlibat dalam pembelajaran, serta mampu mengurangi rasa cemas saat belajar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson, emosi positif dalam proses belajar dapat memperluas kapasitas kognitif siswa serta meningkatkan kemampuan mereka dalam berpikir kreatif dan pemecahan masalah. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa keadaan emosional yang positif berperan penting dalam menunjang proses pembelajaran peserta didik. Hasil ini memberikan gambaran bahwa emosi yang baik dapat membantu meningkatkan kemampuan berfikir serta memudahkan siswa dalam memahami materi yang dipelajari. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam penelitian terdahulu yang membahas pengaruh kondisi psikologis peserta didik terhadap proses dan keberhasilan belajar. Setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal, sebagian besar siswa sudah tahu cara mengatasi stres sehingga tidak mengalami stres, namun masih ada beberapa siswa yang belum mampu mencegah stres dalam belajar. maka guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *deep learning*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Dira dan kawan-kawan, menjelaskan penelitian yang serupa yang relevan guna memperkuat landasan teoritis dan empiris dalam penelitian ini. Menurut hasil penelitian yang



dilakukan oleh Dira, Denok, dan Indah di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo, analisis statistik dari uji normalitas *One-Sample* Kolmogorov-Smirnov Test yang digunakan untuk menguji distribusi data tingkat stres peserta didik normal atau tidak memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,026 berada di bawah tingkat signifikansi 0,05 yang mengindikasikan bahwa distribusi data tidak normal. Temuan ini penting karena menunjukkan adanya peserta didik yang mengalami stres dengan intensitas yang sangat rendah atau sangat tinggi, bukan hanya berada pada tingkat sedang.

Hasil statistik deskriptif juga menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres peserta didik kelas VII berada pada nilai mean 86,49 dengan standar deviasi sebesar 17,515. Nilai minimum stres yang ditemukan adalah 40 sementara nilai maksimum 124 yang menunjukkan rentang cukup luas dalam tingkat stres yang dialami oleh peserta didik. Data ini mengidentifikasi bahwa mayoritas peserta didik kelas VII mengalami tingkat stres sedang, terutama di kalangan peserta didik perempuan.<sup>8</sup> Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres peserta didik bervariasi sehingga diperlukan upaya penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah, salah satunya melalui bimbingan klasikal dengan teknik *deep learning* untuk membantu siswa mengelola stres belajar.

---

<sup>8</sup> Dira Ayunanda Oktavia, Denok Setiawati, and Indah Ayu Mardiningsih, *Profil Stres Akademik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo menggunakan Student Stres Inventory*, n.d.

Itu sebabnya sampai hari ini belum ada penelitian yang mengkaji secara mendalam tentang analisis layanan bimbingan klasikal yang telah dilakukan oleh guru di SMPN Negeri 1 Makale. Oleh karena, itu penulis tertarik agar hasil penelitian ini menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam merancang evaluasi layanan bimbingan klasikal. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Analisis Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan *Deep learning* untuk Mencegah Sters Belajar Siswa Kelas VII A di SMPN Negeri 1 Makale.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana layanan bimbingan klasikal menggunakan pendekatan *deep learning* dalam mencegah stres belajar siswa kelas VII A UPT SMPN 1 Makale?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan layanan bimbingan klasikal menggunakan pendekatan *deep learning* dalam mencegah stres belajar siswa kelas VII A UPT SMPN 1 Makale.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam bidang bimbingan konseling khususnya dalam mata kuliah strategi pembelajaran dan praktikum bimbingan klasikal.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru BK

Menjadi bahan refleksi bagi guru BK dalam merancang layanan bimbingan klasikal dalam mengurangi stres belajar siswa.

### b. Bagi Sekolah

Memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling serta mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan kondusif.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi dan perbandingan untuk penelitian yang relevan di masa mendatang.

## E. Sistematika Penulisan

Penelitian ini memuat sistematika dengan langkah-langkah yang akan ditempuh sepanjang penulisan, sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, Pada bagian ini dijelaskan latar belakang masalah yang akan dikaji, tujuan penelitian, serta manfaat teoritis maupun praktis. Selain itu, pada bab ini juga disajikan sistematika penulisan yang menjelaskan susunan pembahasan dalam setiap bab pada penelitian ini.

BAB II landasan teori yang menjadi landasan dalam penelitian. Pembahasan meliputi layanan bimbingan klasikal, yang mencakup pengertian, tujuan, fungsi, tahap. Selain itu, pada bab ini juga menguraikan konsep deep learning dalam proses pembelajaran serta pembahasan mengenai stres belajar pada peserta didik, yang meliputi pengertian, faktor penyebab, siri-ciri, dampak, dan indikator.

BAB III Metode penelitian bab ini menjelaskan metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian. Di dalamnya diuraikan mengenai setting atau lokasi penelitian serta rancangan penelitian yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan observasi, wawancara, serta teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah dan menafsirkan data yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung.

BAB IV Hasil penelitian dan analisis yang mencakup deskripsi hasil, analisis hasil

BAB V Penutup yang mencakup kesimpulan dari hasil penelitian dan saran