

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dilihat dari usianya, siswa di sekolah menengah atas atau sederajatnya diklasifikasikan sebagai remaja. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai penduduk laki-laki atau perempuan yang berusia 10 hingga 19 tahun. Di usia ini remaja mengalami periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Sarwono dalam Hastuti, 2021: 9). Akibatnya, terjadi perubahan yang beragam diantaranya perubahan pola pikir, perubahan luapan emosional, perubahan sosial, dan perubahan minat yang dalam kaitannya dengan suatu hal yang baru. Selain itu, terjadi pula perubahan tekanan baik dari lingkungan sosial maupun akademis. Sehingga dibandingkan dengan tahap perkembangan sebelumnya, remaja memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda.

Adapun Haryono & Kurniasari (2018: 76) berpendapat bahwa perubahan yang signifikan pada masa remaja berasal dari faktor fisik dan psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama masa remaja merupakan masa yang unik pada perkembangan manusia. Oleh sebab itu, penting untuk memberikan perhatian khusus karena berbagai perubahan yang terjadi dapat menyebabkan remaja lebih rentan terhadap stres. Salah satu stres yang dapat dialami remaja adalah stres akademik (Haryono & Kurniasari, 2018: 76).

Menurut Brown dkk. (2006:435) akademik merupakan sumber stres yang paling besar yang dirasakan siswa maupun mahasiswa diseluruh dunia. Hal tersebut

dapat terjadi karena remaja sulit beradaptasi dengan program pendidikan yang memiliki beban pelajaran cukup berat disekolah. Selain itu, remaja sering mengalami tekanan dari orang tua atau guru, yang biasanya berupa permintaan agar mereka mendapatkan hasil tes yang tinggi (Taufik et al., 2013: 144). Sehingga, hal tersebut berindikasi menjadi gangguan psikologis berupa stres akademik.

Stres akademik merupakan stres yang terjadi pada setting sekolah (Barseli, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, 2017: 144). Istilah "stres akademik" mengacu pada persepsi negatif tentang keadaan ketika tuntutan akademik tidak sesuai dengan sumber daya aktual siswa. Kondisi ini disebabkan oleh tekanan aktivitas pembelajaran, tugas yang menumpuk, lingkungan pergaulan, kekhawatiran nilai, dan ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri. Stres akademik telah diidentifikasi sebagai penyebab utama dari fenomena yang mengkhawatirkan.

Di Indonesia, fenomena tentang stres akademik banyak terjadi dan terus berkembang setiap tahunnya. Komisi Nasional Perlindungan Anak 2012 dalam (Barseli et al., 2020: 73), menyatakan bahwa sepanjang tahun 2011 stres akademik di Indonesia mencapai angka presentase sebesar 98%. Angka tersebut mengalami peningkatan dibanding tahun sebelumnya. Tidak sedikit siswa yang mengalami stres akademik terlibat dalam perilaku kekerasan bahkan mengambil nyawa mereka sendiri maupun orang lain. Fenomena tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan (Ang & Huan, 2006: 524) bahwa stres akademik berpengaruh besar terhadap gangguan mental dan perilaku, seperti depresi, kecemasan, bahkan perilaku bunuh diri. Beberapa gejala dari stres akademik juga terjadi di MAN 2 Bandung (Wawancara dengan Bu Siti Kulsum selaku Guru BK, 19/01/2023).

MAN 2 Bandung merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang MA di Solokanjeruk Kecamatan Solokanjeruk Kabupaten Bandung. Dalam menjalankan kegiatannya MAN 2 Bandung berada dibawah naungan Kementrian Agama. Kurikulum yang digunakan mengarah kepada kooperatif dengan pendekatan saintifik. Namun tidak semua siswa mampu sejalan dengan penerapan kurikulum tersebut sehingga MAN 2 Bandung memfasilitasi pelayanan tambahan dengan membentuk klinik mata pelajaran bagi siswa yang kesulitan dalam pembelajaran, konseling dan karir maupun kelanjutan pendidikan. Berdasarkan wawancara awal bersama Guru BK diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami stres akademik dengan penyebab yang beragam mulai dari adanya tuntutan akademik yang tinggi, tekanan orang tua, jam belajar yang panjang, terdapat kekhawatiran terhadap nilai yang diperoleh serta khawatir tidak memenuhi harapan diri, guru dan orang tua. (Wawancara dengan Bu Siti Kulsum selaku Guru BK, 19/01/2023).

Jika masalah stres akademik yang dialami siswa tidak diatasi, sangat memungkinkan terjadi stres yang berkepanjangan. Tentu akan timbul berbagai efek yang merugikan terhadap kondisi fisik dan juga mental peserta didik, termasuk kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri dan keputusasaan, perilaku kesehatan yang buruk, sakit kepala, gangguan pola tidur, dan lain-lain (Oman et al., 2008: 569). Berdasarkan temuan Barseli, Ifdi, & Nikmarijal, (2017: 146) dalam penelitiannya disimpulkan bahwa permasalahan mengenai stress akademik yang dialami oleh siswa bukan suatu hal yang baru. Namun, tidak ada upaya signifikan mengenai pengelolaan stres akademik khususnya di Indonesia. Sehingga untuk

mengurangi jumlah stres akademik yang dialami oleh siswa, disarankan khususnya bagi Guru BK untuk meningkatkan, mengembangkan, dan mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling untuk mengelola stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Salah satu cara untuk mengoptimalkan layanan yang diberikan adalah dengan memanfaatkan media agar guru BK dapat berkreasi dan berinovasi dalam proses layanan konseling (Cooley & Robertson, 2020: 2).

Salah satu dari banyaknya pendekatan kreatif dan inovatif yang digunakan guru BK di MAN 2 Bandung dalam melakukan proses bimbingan dan konseling adalah dengan pendekatan *eco art*. Pendekatan ini efektif digunakan dalam bimbingan dan konseling (Kulsum, 2022: 136). Pendekatan *Eco art* merupakan strategi yang menggunakan alam sebagai alat utama dalam melakukan proses penyembuhan. Istilah "*eco art*" mengacu pada pendekatan holistik dan integratif untuk kesehatan mental di mana klien dibantu oleh terapis, memanfaatkan persediaan dan lingkungan seni alami, proses kreatif, dan karya seni yang dihasilkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental, fisik, dan emosional mereka (Pike, 2021: 38).

Pendekatan *Eco art* telah ditunjukkan dalam studi tertentu untuk memperkuat hubungan seseorang dengan alam, serta untuk mengurangi stres yang terkait dengan pekerjaan, keseimbangan, dan perhatian, serta untuk menumbuhkan kreativitas, imajinasi, intuisi, dan kesenangan (Chang & Netzer, 2019: 3). Selain itu, Cutcher dan Boyd (2018) dalam Miranda (2022: 5) yang mempelajari *eco art* menemukan bahwa proses belajar anak-anak mendapat manfaat dari suatu kreativitas. Temuan ini mendukung pernyataan literatur bahwa kegiatan berbasis

alam dan seni menumbuhkan kreativitas dan meningkatkan pembelajaran (Pike, 2021: 38).

Berdasarkan permasalahan tersebut, yang menjadi daya tarik dilakukannya penelitian ini adalah penggunaan bahan alam (*eco*) dalam *art therapy* yang merupakan cara baru dalam pendekatan bimbingan dan konseling. Namun hingga saat ini, masih sedikit penelitian yang membahas mengenai bimbingan dengan pendekatan *eco art*. Maka dari itu penelitian ini sangat penting dilakukan, terutama bagi bidang Bimbingan dan Konseling itu sendiri. Selain dilakukan untuk membantu siswa dalam mengurangi stres akademik, penelitian ini juga diharapkan mampu menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya dan untuk menambahkan teknik atau metode alternatif yang dapat diberikan oleh guru BK dalam memberikan layanan kepada siswa.

B. Fokus Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah dan tepat sasaran maka peneliti akan memfokuskan penelitian ini pada kondisi stres akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung, proses bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* dalam mengurangi stres akademik siswa, dan hasil yang diperoleh setelah siswa diberi bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art*.

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi stres akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung?
2. Bagaimana proses bimbingan kelompok dengan Pendekatan *Eco Art* dalam mengurangi stres akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung?

3. Bagaimana hasil bimbingan kelompok dengan Pendekatan *Eco Art* dalam mengurangi stres akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti mengangkat topik mengenai bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* adalah untuk mengurangi stres akademik. Secara khusus, tujuan peneliti mengangkat topik ini adalah untuk:

1. Mengetahui kondisi stres akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.
2. Mengetahui proses bimbingan kelompok dengan Pendekatan *Eco Art* dalam mengurangi stress akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.
3. Mengetahui hasil bimbingan kelompok dengan Pendekatan *Eco Art* dalam mengurangi stress akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara akademis maupun praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang kontribusi keilmuan terutama dibidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya yang berhubungan dengan pemberian layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Eco Art* dalam mengurangi stres akademik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling/konselor, penelitian ini dapat menjadi alternatif pemberian layanan bagi guru bimbingan dan konseling dalam

meningkatkan keahlian untuk memberikan bantuan kepada siswa melalui Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Eco Art* untuk mengurangi stres akademik.

- b. Bagi siswa yaitu penelitian ini khususnya Pendekatan *Eco Art* dapat menjadi salah satu alternatif dalam melakukan self-healing dalam mengurangi stres akademik pada siswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan dan masukan terutama yang membahas mengenai Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Eco Art*.

E. Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan, peneliti telah menemukan beberapa referensi jurnal serta skripsi yang peneliti jadikan sebagai referensi atau rujukan dalam penelitian ini, diantaranya:

Pertama, Khairuna Amanda dengan judul skripsi “Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Pasca Pembelajaran Daring (Penelitian di SMA Pesantren Terpadu Hayatan Thayyibah Kota Sukabumi)” yang diterbitkan pada tahun 2022 oleh Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok di SMA Pesantren Terpadu Hayatan Thayyibah mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa dilihat dari penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial peserta didiknya seperti halnya peserta didik yang optimis dengan kemampuannya, berteman dengan siapa saja tanpa memandang status, mencium tangan orang tua ketika hendak keluar rumah, mengucapkan salam ketika bertemu guru, dan bersedia

membantu orang lain tanpa imbalan. Sama halnya dengan penelitian tersebut, penelitian ini juga membahas mengenai bimbingan kelompok hanya saja tujuan layanannya berbeda yaitu untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa sedangkan penelitian ini untuk mengurangi stres akademik siswa.

Kedua, Hafsa Khoerunnisa Hanifa dengan judul skripsi yaitu “Program Bimbingan Kelompok Art Therapy Untuk Mereduksi Stres Akademik pada Remaja” yang diterbitkan pada tahun 2022 oleh Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik remaja kelas XII di SMA X berada pada kategori sedang, kemudian hal tersebut dijadikan dasar untuk merancang program Bimbingan Kelompok art therapy. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada permasalahan yang diangkat yaitu stres akademik. Namun perbedaannya adalah treatment atau layanan yang diberikan, penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan art therapy saja sedangkan penelitian ini menambahkan unsur alam dalam pendekatan bimbingannya yang disebut *Eco Art*.

Ketiga, Skripsi Resa Agustia yang diterbitkan oleh Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2014 yang berjudul “Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa” memiliki hasil bahwa sebagian besar peserta didik memiliki stres akademik dalam kategori sedang yang ditampilkan pada aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran, dan aspek emosi. Selain itu, program bimbingan belajar yang dirancang layak untuk diterapkan di lokasi penelitian. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah pembahasan tentang upaya mengurangi stres akademik. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis program layanan, penelitian

terdahulu menggunakan bimbingan belajar sedangkan penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Eco Art*.

Keempat, Artikel jurnal oleh Siti Kulsum, Anne Hafina, dan Eka Sakti Yudha yang diterbitkan pada tahun 2022 oleh Madaris: Jurnal Guru Inovatif dengan judul “Efektivitas *Eco Art Therapy* dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa”. Fokus penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui efektivitas *eco art therapy* terhadap stres akademik siswa. Kemudian didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan konseling dengan pendekatan *eco art therapy*, jumlah siswa yang mengalami stres akademik berkurang sehingga dapat dikatakan pendekatan tersebut efektif. Berbeda dengan penelitian ini, fokus penelitiannya adalah untuk mengetahui proses bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* terhadap stres akademik siswa.

F. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

Teori-teori yang digunakan untuk melandasi penelitian ini diantaranya Bimbingan Kelompok, Pendekatan *Eco Art*, dan Stres Akademik.

Pertama, Bimbingan Kelompok. Mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh Lahmuddin (2011: 57) bahwa Bimbingan kelompok adalah bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa untuk mempelajari informasi baru dari guru bimbingan (konselor) atau untuk mendiskusikan mata pelajaran atau topik tertentu yang berguna untuk mendukung pemahaman dan kehidupan sehari-hari, dan atau untuk perkembangan mereka baik sebagai individu maupun sebagai peserta didik, untuk membuat keputusan tertentu atau mengambil tindakan tertentu. Bimbingan

kelompok adalah tugas yang dilakukan oleh sekelompok individu dengan menggunakan dinamika kelompok (Prayitno, 1995: 178).

Menurut Satriah (2016: 6) bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dan dipandu oleh pemimpin kelompok yang menyediakan informasi-informasi bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dengan saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Sukardi (2005: 48) mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai suatu pelayanan yang memungkinkan beberapa siswa untuk secara kolektif memperoleh informasi dari narasumber tertentu (khususnya guru bimbingan/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik bagi individu sebagai siswa, anggota keluarga, maupun masyarakat serta untuk membantu ketika mengambil keputusan.

Sedangkan Wibowo dalam (Satriah, 2016: 6) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah kegiatan berbasis diskusi yang menunjang pertumbuhan sosial dan pribadi setiap anggota kelompok sekaligus meningkatkan kerja sama kelompok untuk mendukung pengembangan optimal setiap siswa, yang dimaksudkan untuk mendapatkan secara pribadi dari pengalaman pendidikan. Jelas dari beberapa definisi bimbingan kelompok yang dipaparkan di atas bahwa itu adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok individu yang memanfaatkan dinamika kelompok, khususnya untuk pertukaran pendapat, reaksi, saran, dan sebagainya.

Kedua, Pendekatan Eco Art. Eco Art merupakan salah satu pendekatan post modern yang baru-baru ini diterapkan dalam Bimbingan dan Konseling.

Penggunaan *eco art* sebagai pendekatan dalam bimbingan dan konseling dapat menyeimbangkan secara ideal dan bersamaan antara dunia maya dan dunia fisik (Selby, 2021: 25). Pike (2021: 38) mendefinisikan *eco art* sebagai terapi kesehatan mental holistik dan integratif di mana klien dibantu oleh terapis yang menggunakan bahan dan pengaturan seni organik, proses kreatif, dan karya seni yang dibuat untuk meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan emosional. *Eco Art* melibatkan interaksi dengan alam dengan mempelajari dan memanfaatkan bahan alami (Kulsum, 2022: 17). Dalam upaya penyembuhannya terapis menggunakan bahan alam seperti biji-bijian, dedaunan, batu, tanah, pasir dan lain-lain.

Hughes dalam (Selby, 2021: 10) menjelaskan bahwa *Eco Art* adalah konseling luar ruangan yang berfokus pada kesadaran dan kefanaan, yang memadukan penggunaan praktik terapi seni dalam latar terapi eko, memanfaatkan sumber daya alam yang ada untuk berkreasi. Selanjutnya Pike dalam (Kulsum, 2022: 17) menjelaskan bahwa klien dapat memproses peristiwa, tempat, hubungan yang signifikan dan bermakna dengan bantuan bahan alami, subjek dan lingkungan. Dengan menghilangkan stres dan kelelahan, memunculkan nada emosional, dan mendorong perkembangan tuntutan estetika melalui objek, penggunaan seni ramah lingkungan sebagai alat terapi menjamin keharmonisan interaksi dalam trias Manusia-Alam-Masyarakat (Sweeney dalam Kulsum, 2022: 18). Berdasarkan beberapa pendapat di atas *eco art* merupakan pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan seni alam sebagai media penyembuhannya.

Ketiga, Stres Akademik. Stres akademik adalah stres yang dialami oleh individu serta terjadi dalam setting pendidikan. Mulya & Indrawarti (2016: 297)

menggambarkan stress akademik sebagai perasaan tertekan yang dialami oleh peserta didik baik pada tingkat fisik dan emosional sebagai akibat dari tekanan dari profesor atau orang tua untuk menyelesaikan tugas dengan cepat dan baik tanpa menerima bimbingan apa pun. Sejalan dengan pendapat Firdaus & Navion (2021: 2) diatas stres akademik ialah kecemasan yang disebabkan dalam proses pembelajaran, dimana individu dituntut untuk melakukan tugas-tugas diluar kemampuannya sehingga menyebabkan stres dalam dirinya.

Selanjutnya Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, (2017: 144) memandang stres akademik adalah persepsi subjektif siswa terhadap suatu kondisi akademik yang dimanifestasikan sebagai respons fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif sebagai akibat dari kewajiban akademik. Nurmaliyah (2014: 274) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah ketegangan yang bersumber dari masalah akademik yang dialami anak-anak di sekolah. Ketegangan ini menyebabkan distorsi dalam pikiran siswa dan berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan perilaku mereka. Rahmawati (2012: 15) juga menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh meningkatnya berbagai tekanan dan tuntutan.

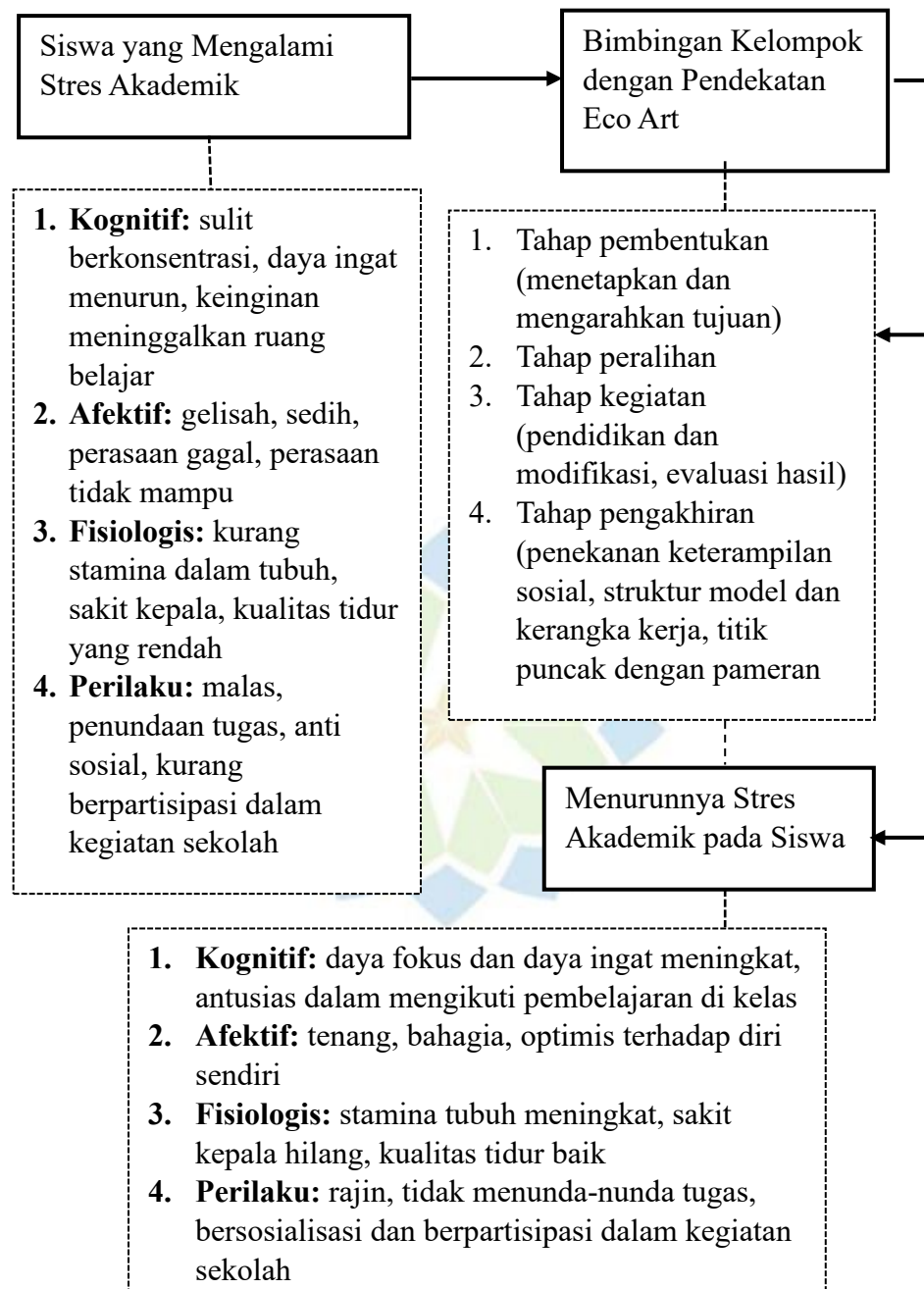
Berdasarkan berbagai definisi stres akademik diatas bahwa stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa yang berkaitan dengan kemampuan menguasai ilmu pengetahuan. Kondisi tersebut dapat menjadi dampak munculnya respon negatif baik dari sikap, kognitif, emosi maupun fisiknya.

2. Kerangka Konseptual

Permasalahan yang ditemui pada siswa kelas XI di MAN 2 Bandung adalah stres akademik. Masalah tersebut disebabkan karena adanya tuntutan akademik yang tinggi dan jam belajar yang panjang. Selain itu, siswa memiliki kekhawatiran terhadap nilai yang diperoleh serta khawatir tidak memenuhi harapan diri, guru dan orang tua. Dengan demikian, stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan akademik dan dipersepsikan siswa sebagai beban melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan berbagai reaksi yang mempengaruhi kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku siswa.

Dari aspek kognitif, gejala yang timbul berupa sulitnya berkonsentrasi, daya ingat menurun, dan keinginan meninggalkan ruang belajar. Dari aspek afektif, reaksi yang muncul berupa gelisah/cemas, sedih, perasaan gagal, dan perasaan tidak mampu. Dari aspek fisiologisnya, respon yang dihasilkan berupa kurang stamina dalam tubuh, sakit kepala, dan kualitas tidur yang rendah. Dan dari aspek perilaku ditandai dengan adanya perilaku malas, penundaan tugas, sensitif, dan menghindari lingkungan sosial.

Untuk membantu mengatasi stres akademik yang dialami oleh siswa maka bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* akan digunakan agar siswa mampu mengurangi stres akademiknya yang ditandai dengan adanya perubahan pada aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku siswa. Hal tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1. Kerangka Konseptual

G. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di MAN 2 Bandung yang beralamat di Jl. Sastra No. 21C, Solokanjeruk, Kecamatan Solokanjeruk, Kabupaten Bandung.

Pertimbangan peneliti dalam mengambil penelitian di tempat ini karena adanya fenomena yang menarik dan ditunjang oleh faktor-faktor yang mendukung serta terdapat siswa yang berindikasi mengalami stress akademik. Kegiatan penelitian sepenuhnya dilakukan di lokasi tersebut dengan melakukan wawancara langsung kepada Guru BK dan siswa siswi yang bersangkutan.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini yaitu paradigma konstruktivisme karena paradigma tersebut memandang kebenaran suatu realitas sosial dilihat sebagai hasil konstruksi sosial, dan kebenaran suatu realitas sosial bersifat relatif. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan deskriptif. Karena pada dasarnya, peneliti ingin mengkaji secara mendalam mengenai proses bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* dalam mengurangi stres akademik siswa.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Alasan peneliti menggunakan metode kualitatif karena ingin menggambarkan secara faktual data lapangan tentang proses bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* dalam mengurangi stres akademik.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal bukan

dalam bentuk angka. Jenis data diklasifikasikan menurut pertanyaan yang diajukan dan menghindari jenis data yang tidak relevan dengan pertanyaan. Adapun jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah bahasan yang terkait dengan:

- 1) Kondisi stres akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.
- 2) Proses bimbingan kelompok dengan pendekatan *Eco Art* dalam mengurangi stres akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.
- 3) Hasil bimbingan kelompok dengan pendekatan *Eco Art* dalam mengurangi stres akademik siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.

b. Sumber Data

Sumber data didasarkan atas jenis data yang telah ditentukan yaitu:

1) Sumber Data Primer

Adalah ragam kasus baik berupa orang, barang, binatang atau lainnya yang menjadi subjek penelitian (sumber informasi pertama, first hand dalam mengumpulkan data penelitian). Dalam hal ini yang menjadi data primer adalah data yang diperoleh dari Guru BK dan Siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.

2) Sumber Data Sekunder

Adalah ragam kasus baik berupa orang, barang, binatang atau lainnya yang menjadi informasi penunjang (second hand) yang berkaitan dengan masalah penelitian. Dalam hal ini yang menjadi data sekunder berupa literatur seperti buku, artikel, hasil penelitian orang lain dan informasi lainnya yang berkaitan dengan masalah penelitian.

5. Informan dan Teknik Penentuan Informan

Dalam penelitian tentang bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* dalam mengurangi stres akademik ini membutuhkan informan yang memiliki kapasitas pemahaman langsung pada permasalahan penelitian ini. Maka dari itu, informan pada penelitian ini adalah Guru BK dan Siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.

Adapun teknik penentuan informan pada penelitian ini memakai teknik purposive sampling yang digunakan untuk menentukan informan dimana peneliti menentukan informan berdasarkan dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan dalam hal ini yakni orang-orang yang memiliki kriteria dan dianggap paling tahu tentang topik penelitian. Pemilihan informan dalam penelitian ini didasarkan pada orang-orang yang dianggap mampu untuk memberikan informasi secara lengkap dan berkaitan dengan penelitian sehingga data yang diperoleh dapat diakui kebenarannya.

Peneliti mengambil 6 orang siswa dari kelas XI MIPA-I untuk dijadikan objek penelitian/informan. Adapun penentuan informan tersebut didasarkan pada kriteria sebagai berikut:

- 1) Memiliki 4 ciri stres akademik
- 2) Mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art*
- 3) Bersedia diwawancarai

6. Teknik Pengumpulan Data

Untuk menunjang keberhasilan penelitian, teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Sesuai dengan metode pengumpulan data yang peneliti gunakan, maka untuk lebih jelasnya peneliti akan menguraikannya, yaitu:

a. Observasi

Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi non-partisipan dengan melakukan pengamatan di lokasi penelitian tepatnya di MAN 2 Bandung. Teknik pengumpulan data meliputi pencatatan kejadian, perilaku, objek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan guna memperoleh data langsung yang dapat diambil.

b. Wawancara

Wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara semi terstruktur agar pengajuan pertanyaan bersifat fleksibel, bergantung pada arah pembicaraan. Wawancara dilakukan kepada Guru BK dan siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.

c. Dokumentasi

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menggunakan metode dokumentasi dengan menganalisis dokumen atau arsip-arsip yang dimiliki MAN 2 Bandung dan dokumen-dokumen lainnya yang dapat menunjang kematangan data dalam penelitian ini. Teknik ini digunakan peneliti untuk mendokumentasikan kegiatan peneliti saat melakukan penelitian.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Teknik yang digunakan dalam penentuan keabsahan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik triangulasi sumber yang mana peneliti melakukan pencatatan serta analisis kembali data dari berbagai sumber yang sudah didapatkan dari informan secara jelas dan yang diketahui oleh peneliti secara langsung dilapangan.

8. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data peneliti menggunakan data analisis deskriptif. Metode dalam pembahasan penelitian ini akan menggambarkan, dan menguraikan temuan-temuan dilapangan yang dihubungkan dengan literatur kepustakaan, karena data dan informasi yang diperoleh berupa sikap, sifat, dan perilaku gejala individu. Oleh karena itu digunakan analisis kualitatif melalui langkah-langkah yaitu:

a. Pengumpulan data

Mengumpulkan dan menelaah data dari berbagai sumber yakni hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi berdasarkan tujuan penelitian yaitu tentang kondisi stres akademik dan proses sekaligus hasil bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art*.

b. Reduksi data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dipilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dan membuang data yang tidak diperlukan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian berlangsung.

c. Data display (penyajian data)

Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan dan bagan. Bentuk-bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih.

d. *Verification/conclusion drawing* (verifikasi/kesimpulan)

Pada tahap ini peneliti diharapkan dapat menjawab fokus penelitian dengan lebih jelas yang berkaitan tentang bimbingan kelompok dengan pendekatan *eco art* dalam mengurangi stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Bandung.