

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan siswa, karena dengan pendidikan siswa diharapkan memiliki kualitas kehidupan yang baik dan sekolah menjadi salah satu institusi yang memiliki peran besar dalam proses pendidikan, terutama pendidikan formal. Sekolah pada umumnya sebagai tempat untuk sarana edukasi dan menentukan kualitas kehidupan siswa di masa mendatang, sekolah selain sebagai tempat individu mendapat sebuah pengetahuan ternyata dalam kenyataannya sekolah juga menjadi sumber stres (Singh, 2016).

Dalam proses pendidikan, siswa diwajibkan harus mengikuti proses pembelajaran tergantung pada kurikulum yang diterapkan di sekolah, siswa juga diharapkan mampu memaksimalkan prestasi mereka di sekolah. Tidak hanya itu siswa sering dituntut untuk memiliki intelektualitas yang tinggi dan emosional yang stabil dalam proses pembelajaran. Sejatinya sekolah merupakan tempat yang menyenangkan bagi siswa, namun faktanya. Menurut Rosanti (Desmita, 2022) lingkungan sekolah juga menjadi salah satu sumber masalah yang mengakibatkan stres akademik pada peserta didik.

Fenomena yang terjadi dikalangan remaja yaitu siswa SMP adalah banyaknya siswa yang mengalami kesulitan dalam proses belajar yang diwujudkan dengan menurunnya motivasi belajar, ketidakaktifan siswa, dan seringnya absen di kelas. Fenomena ini disebabkan oleh berbagai tuntutan sekolah, seperti beban tugas yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan, persaingan antar teman sebaya. Sejalan dengan penelitian Rosanti, R., Purwanti, P., & Wicaksono, L (2022) stres akademik dapat disebabkan oleh ekspektasi akademik yang tinggi, persaingan antar teman, ketakutan akan kegagalan, serta kurangnya dukungan dari guru dan orang tua. Sementara itu, Rahma Wardah, Bustaman & Nasution (2020) mengatakan penyebab stres akademik antara lain tuntutan akademik yang tinggi, pekerjaan rumah yang terlalu banyak, tekanan orang tua dan guru, serta sifat kompetitif sistem pendidikan.

Selain banyak waktu yang dihabiskan di sekolah, pada saat yang sama, siswa dihadapkan pada berbagai masalah di sekolah seperti perubahan sosial di lingkungan sekolah, kurikulum sekolah, tata tertib sekolah, serta penugasan, pekerjaan rumah dan warga sekolah misalnya: teman sebaya, kepala sekolah, guru mata pelajaran, guru kelas. Dan Ketidakmampuan siswa menghadapi tuntutan-tuntutan keberadaan sekolah inilah yang pada akhirnya menjadi sumber stres yang mereka alami karena berpikir tuntutan ini di luar kemampuan mereka (Barseli, Ifdil,&Nikmarijal, 2017). Akibat ketidakmampuan ini, siswa sulit untuk mengenali masalah utama yang terjadi pada mereka dan berpikir bahwa orang lain atau keadaan mereka adalah penyebab masalah mereka (Nurmaliyah, 2014).

Stres merupakan tekanan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres salah satu masalah psikologis yang sering terjadi dikalangan siswa baik SD, SMP, SMA bahkan sampai pendidikan yang tinggi (Suyono *et, al*, 2016). Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan dari orang tua, guru, teman sebaya, tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi, persaingan dalam kelas, dan tugas yang menumpuk (Ika, 2019). Stres dapat diartikan sebagai keadaan dimana seseorang akan merasa bahwa tuntutan yang ia terima melebihi sumber daya yang dimilikinya (*The American Institute of Stress*, 2020). Stres yang berlebihan dapat mengurangi kesehatan serta mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara normal (Rayle & Chung, 2017). Selain itu, stres yang dialami siswa menjadi salah satu masalah besar yang dihadapi selama ia menjadi peserta didik (Saqib, & Rehman, 2018). Bahwa salah satu kategori stres yang dirasakan individu sebagai pelajar ialah stres akademik

Stres akademik (*academic stress*) merupakan kondisi stres disebabkan oleh *stressor academic*. Desmita (2017) menjelaskan stres akademik ialah kondisi tertekan yang dihadapi siswa yang bersumber dari proses pembelajaran dengan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Sedangkan menurut Swanty (2021) *Academic stressor* adalah stres yang berasal proses belajar, seperti proses kenaikan pangkat, terlalu lama belajar di kelas, menyelesaikan banyak tugas, memperoleh nilai rendah, stres terkait pemilihan jurusan yang akan dipilih seseorang untuk melanjutkan ke universitas dan menentukan karier, serta

ketakutan menghadapi ujian sekolah. Stres akademik akan menjadi salah satu sumber bagi siswa di lingkungan sekolah (Calaguas, dalam Desilia, 2021).

Sumber stres akademik ini meliputi segala aktivitas atau tuntutan siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Senada dengan Yeo (2017) bahwa sumber stres akademik bisa terjadi karena suasana tidak nyaman saat belajar, kesulitan dalam belajar, dan hilangnya motivasi belajar. Namun stres ini tergantung bagaimana penilaian kognitif siswa tersebut dalam menilai dan menginterpretasikan stresor. Olejnik & Holschuh (2016) menyampaikan bahwa sumber stres terdiri dari, ujian, menulis dan kecemasan, prokrastinasi, dan standar nilai akademis yang tinggi.

Dampak dari stres akademik yang mengakibatkan peserta didik tidak semangat dalam belajar, gagal dalam pelajaran atau tidak konsentrasi saat pembelajaran berlangsung, kemampuan yang dimiliki tidak berkembang. Stres akademik juga berdampak negatif pada kapasitas belajar dan prestasi akademik siswa (Pascoe *et al.*, 2020). Serta berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Stres akademik dapat menyebabkan siswa menjadi difungsional di dalam aktivitasnya selama di sekolah sebagai respon keseimbangan antara beban tugas, kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan kemampuan untuk menyelesaikan berbagai masalah di sekolah (Miyono, *et al.*, 2019).

Stres akademik dapat mengakibatkan efek positif maupun negatif (Barseli *et al.*, (2017). Efek positif dapat menstimulasi dan memotivasi kehidupan individu. Sedangkan efek negatif stres dapat memberi pengaruh pada keadaan fisiologis dan mental seseorang (Damayanti *e.,al.*, (2021). Artinya, stres akademik dapat berpengaruh positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu.

Stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan kondisi akademik, yang diwujudkan dalam reaksi fisik, perilaku berpikir, dan munculnya emosi negatif (Barseli, *et al.* (2017). Sedangkan menurut Sun, *et al.* (2011) Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis seseorang dari aspek-aspek tertentu dari pembelajaran akademik yang lebih besar dari peristiwa kehidupan. Berdasarkan hal tersebut,

stres akademik bersumber dari proses kognitif yang dilakukan oleh siswa terhadap situasi di lingkungan pendidikan, baik secara eksternal dan internal yang kemudian dapat mempengaruhi dirinya.

Banyak faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami stres akademik. Menurut penelitian Safiany *et, al*, (2018) menjelaskan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor Eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, keyakinan diri, dan pola pikir, serta faktor eksternal meliputi pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial. Sedangkan menurut Oktavia *et, al*, (2019) faktor yang menyebabkan individu mengalami stres akademik yaitu faktor internal, berupa *self efficacy*, *hardines*, dan motivasi; dan faktor eksternal berupa dukungan sosial.

Stres akademik merupakan hal yang umum dialami oleh siswa SMP seiring dengan meningkatnya tuntutan prestasi akademik yang semakin tinggi. Stres akademik dipandang sebagai tekanan yang muncul akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Senada dengan hal tersebut Taufik, M. *et al*, (Barseli, 2020) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa SMP Mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Sahara *et, al*, (2022) Mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMP dimasa pandemik menunjukkan bahwa sebanyak 57,47% siswa SMP mengalami stres akademik yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Rosanti dkk, (2022) mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMP Negeri 18 Pontianak menunjukkan bahwa 69.7% siswa SMP mengalami tingkat stres ademik yang tinggi. Sedangkan menurut survei yang dilakukan oleh kemendikbud pada tahun (2020), sebanyak 47,5% siswa di indonesia mengalami stres akademik pada saat pandemi Covid-19, terutama terkait dengan beban tugas yang berat dan kurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya. Penelitian

Barseli, dkk (2018) menyatakan sekitar 23% siswa mengalami tingkat stres kategori yang tinggi dan sekitar 41% dengan kategori sedang. Sedangkan dalam penelitian sebelumnya menyampaikan yaitu oleh Didik Sudarsana (2019) terdapat terdapat fenomena stres yang dialami siswa sekolah. sekitar 54% siswa merasa pelajaran disekolah terlalu berat. 56% sedih ketika mendapatkan tugas yang berat. 59% lelah dengan waktu belajar lama. 71% cepat bosan dengan pelajaran di sekolah. 70% malas belajar. 60 % takut nilai turun dan materi sulit dipahami sampai 54% siswa suka melamun ketika pelajaran. Hasil penelitian Ines Rahayu (2022) menunjukkan tingkat stres akademik siswa (SMP) berada dalam kategori sedang. Fakta empirik menunjukkan stres yang dialami siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan kondisi serius yang harus segera ditangani.

Dalam penelitian Damayanti *et, al* (2021) mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik tingkat tinggi. Stres akademik terjadi karena karena tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dirasakan siswa untuk mengatasinya. Ketika siswa mengalami stres akademik maka akan terjadi sebuah tekanan seperti reaksi fisik, prilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan di sekolah atau akademik (Barseli, M, Ifdil,I., & Nikmarijal, N 2017).

Menurut penelitian dan surat edaran yang dilakukan oleh kementerian pendidikan dan kebudayaan, pada tahun (2020), terdapat peningkatan tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) di indonesia, terutama akibat terjadi setelah pandemi Covid-19 yang memaksa siswa untuk belajar dari rumah dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara mandiri. Selanjutnya, hasil penelitian Wingki (2022) menunjukkan (1) tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%), (2) stres tinggi dengan responden (27,2%), stres sedang dengan 22 responden (25,%), sangat rendah 9 responden (10,2%) dan 8 responden (9,1%). Hasil penelitian Siska Damayanti (2022) menunjukkan bahwa 161 responden (70%) mengalami tingkat stres akademik tinggi.

Tingkat stres akademik yang tinggi pada siswa dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional siswa, seperti kecemasan, depresi, dan kurangnya motivasi belajar (Shankar & Park, 2016). Hal ini dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan siswa (Branon & Feist, suyono, 2016). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013-2018 menunjukkan bahwa 6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional dan tahun 2018 menunjukkan peningkatan menjadi 9% mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan menurut Kemenkes RI (2019) menyatakan bahwa di Indonesia, stres merupakan pemicu utama hipertensi yang mencapai 25%. Salah satu kategori stres yang dirasakan individu sebagai pelajar ialah stres akademik.

Stres akademik siswa dapat berdampak besar pada diri mereka, antara lain rendahnya motivasi siswa, kegagalan dalam menguasai isi mata pelajaran, dan kegagalan dalam memenuhi standar kelulusan yang telah ditetapkan, yang pada gilirannya mempengaruhi pengembangan diri dan menurunnya prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, dilihat dari masalah stres akademik yang dirasakan siswa di sekolah, perlu adanya pertolongan segera.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, pemahaman terhadap stres akademik siswa menjadi penting dalam mengatasi stres akademik siswa dengan memberikan pemahaman, pemeliharaan, pembinaan, dan pengembangan kepada siswa yang mengalami stres akademik. Serta perlunya pekerjaan bimbingan dan konseling yang ditujukan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi siswa dalam melaksanakan kegiatan belajarnya, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan segala kebutuhannya, seperti ulangan harian, pelajaran tambahan, penguasaan dan pembelajaran mata pelajaran, dan lain-lain.

Terkait dengan pentingnya upaya mengatasi masalah stres akademik siswa, konselor harus mampu merancang layanan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Sehingga hal ini perlu adanya analisis kebutuhan atau (*Needs Assessment*). Tahap Analisis kebutuhan dalam ranah Bimbingan dan konseling sangat penting untuk mengidentifikasi masalah atau kebutuhan konseli serta membantu merumuskan program layanan konseling yang lebih relevan dan efektif sesuai dengan kebutuhan siswa atau konseli. Maka dari itu bentuk layanan yang

dapat dikembangkan untuk mengatasi stres akademik ialah pelatihan manajemen stres.

Penelitian sebelumnya, banyak memberikan kontribusi untuk menangani stres akademik pada siswa. Pada penelitian Mundzir&Khoirini, (2023) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa dengan menggunakan pelatihan manajemen stres dapat membantu individu dalam mengatasi stres akademik dengan cara mengajarkan teknik-teknik relaksasi, meditasi, manajemen waktu. Selain itu bahwa pelatihan manajemen stres efektif dalam menurunkan tingkat stres pada siswa (Anggrainy *et al.*, 2023). Adapun menurut penelitian Kurniasih&Liza (2018) intervensi dalam mengatasi stres akademik adalah dengan melakukan pelatihan manajemen stres dengan menggunakan teknik CBT yang berfokus pada manajemen stres.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Tingkat Stres Akademik serta melihat derajat Tingkat Stres Akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Ciawi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling, seperti memberikan layanan bimbingan belajar individual, bimbingan kelompok, bimbingan belajar klasikal, dan lain-lain, serta untuk memfasilitasi dan meringankan stres akademik siswa pada penelitian yang berjudul “Profil Tingkat Stres Akademik Siswa SMP se-Kecamatan Ciawi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan fenomena dan kebutuhan dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan yang menjadi dasar dalam penelitian ini, yaitu :

1. Tingginya tingkat Stres akademik pada siswa dapat mempengaruhi produktivitas belajar dan prestasi akademik, serta berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka.
2. Siswa yang mengalami stres akademik dalam waktu yang lama, jika tidak menindaklanjuti, maka akan mengalami keterlambatan akademik, seperti prokrastinasi akademik, penurunan kebiasaan belajar, rendahnya semangat

belajar, keterampilan manajemen waktu yang buruk. Semua itu memerlukan manajemen stres yang baik, yang harus ditanamkan kepada siswa.

3. Tidak adanya konkret untuk menurunkan level stres akibat tuntutan akademik bagi siswa SMP, serta minimnya research terkait stres akademik dengan layanan Bimbingan dan Konseling. Hal ini menjadi perlu diteliti guna mencari tahu gambaran tingkat stres akademik pada siswa dan Implikasi penanganannya serta manajemen stres yang baik pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa permasalahan yang perlu dijawab melalui penelitian ini. Oleh karena itu, rumusan dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri se-Kecamatan Ciawi?
2. Bagaimana Gambaran Stress Akademik dilihat Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP Negeri se-Kecamatan Ciawi?
3. Bagaimana Implikasi layanan Bimbingan dan konseling terhadap Stres Akademik?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa SMP se-Kecamatan.
2. Untuk Mengetahui Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.
3. Untuk Memberikan Implikasi Yang Efektif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP.

E. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasi Penelitian ini akan membantu mengembangkan teori tentang stres akademik di kalangan siswa sekolah menengah pertama. Temuan ini dapat menginformasikan bidang bimbingan dan konseling dan pendidikan untuk memperkaya pemahaman mereka tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres akademik.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Konselor Sekolah

Dari hasil penelitian yang dilakukan, manfaat terhadap konselor yaitu untuk memperkaya pemahaman mereka tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres akademik serta praktek penanganan siswa yang mengalami stres akademik.

b. Bagi Siswa

Temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam menurunkan stress akademk yang dialaminya.

c. Bagi Sekolah

Temuan penelitian ini dapat memberikan manfaat langsung bagi guru dan orang tua dalam mengembangkan program pengembangan psikologis dan pengurangan stres yang dapat meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa. Sekolah dapat mengambil tindakan pencegahan untuk kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu, hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi pemangku kepentingan seperti dinas pendidikan setempat atau kelompok sosial yang peduli terhadap masalah anak.

