

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada bulan Maret 2020 lebih dari 800 juta siswa di dunia melakukan pembelajaran dirumah sebagai akibat dari pandemi *covid-19* (Arika, 2020). Kebijakan belajar di rumah ini dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pemerintah dalam mencegah penularan virus corona jenis baru atau *covid-19*. Adanya kebijakan belajar dari rumah berimplikasi terhadap metode pembelajaran, semula dari tatap muka menjadi dalam jaringan (*daring*). Baik tenaga pengajar maupun pelajar beralih memanfaatkan aplikasi seperti *WhatsApp*, *Google Classroom*, *Zoom*, dan fasilitas *daring* lainnya. Berdasarkan hasil survey *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menunjukkan 66 % dari 60 juta peserta didik dari berbagai jenjang pendidikan mengatakan bahwa mereka tidak nyaman melakukan pembelajaran online. Selain itu, sebesar 38 % hasil survey UNICEF mengatakan jika mereka merasa kurang mendapatkan bimbingan dari pembimbing akademik terkait materi yang dipelajari (Kasih, 2020). Banyak orang tua yang mengatakan jika anaknya tidak serius ketika melakukan pembelajaran online (Haryudi, 2021). Hal tersebut dapat terjadi karena pembelajaran online bergantung dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik.

Pembelajaran online ini membuat beban tugas semakin berat karena penugasan seringkali diberikan dalam waktu yang bersamaan (Winangun, 2020). Hal ini sejalan dengan fenomena yang didapati oleh peneliti dilapangan bahwa siswa merasa jenuh dengan tugas yang diberikan disetiap harinya serta ada beberapa siswa yang tidak dapat menuntaskan tugas akademiknya sehingga berakhir di ruang BK dan mendapatkan surat peringatan akan hal tersebut. Dengan adanya beban atau tuntutan akademik yang berlebihan serta terus menerus,

sehingga menyebabkan individu merasakan stres dan berpengaruh pada kondisi mental serta prestasi akademik (Aguayo et al., 2019; Christiana, 2020; Gungor, 2019). Permasalahan yang didapati pada saat konseling kelompok yang telah dilakukan peneliti pada saat dilapangan yaitu siswa mengalami kejenuhan belajar atau lebih dikenal dengan *burnout* akademik (Astaman et al, 2018). Individu yang mengalami *burnout* akademik ditandai dengan kejenuhan secara fisik maupun mental, kehilangan minat atau menghindari dari lingkungan belajar, perasaan tidak berdaya, dan putus asa (Muflihah & Savira, 2021). Kelelahan, jenuh dan bosan ini akan membuat siswa melakukan perilaku menunda-nunda tugas yang telah diberikan. Hal ini lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik yakni perilaku tidak disiplin dari peserta didik berupa menunda-nunda untuk melakukan kewajiban akademiknya seperti belajar dan mengerjakan tugas. Hasil survei yang dilakukan Litbang Kompas, sebanyak 28,3% siswa mengalami stres jika sistem ini berlangsung lama (Mediana, 2020). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan bahwa 79,9% siswa tidak senang belajar dari rumah karena 76,8% guru tidak melakukan interaksi selain memberikan tugas (Fakhri, 2020). Melalui data tersebut dapat dilihat apabila sistem belajar daring menyebabkan potensi stres pada siswa meningkat, stres yang dialami siswa ini sering disebut juga stres akademik.

Menurut Eryanti (2012) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupuns tuntutan akademik. Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya (Muharrifah, 2009). Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Dampak psikologis negatif yang dirasakan siswa antara lain merasa kebingungan, marah, dan gejala stres pasca-trauma, kekhawatiran, frustrasi, kebosanan, persediaan yang tidak memadai, informasi yang terbatas, kerugian materi, dan stigma negatif (Brooks et al., 2020). Stres akademik disebabkan oleh adanya *academic stressor* (Sinaga, 2015). *Academic stressor*

merupakan penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran, seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai atau prestasi dan cemas (Rahmadani, 2014). Faktor penyebab lain seperti faktor internal yang meliputi kemampuan *kognitif*, *gender*, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas.

Stres yang dialami siswa secara bertahap akan menurunkan respon adaptif mereka (Gupchup et al., 2004). Selain itu, stres juga memengaruhi performa siswa (Trockel et al., 2017). Hal ini menunjukkan adanya kontribusi signifikan stres terhadap keterlambatan studi peserta didik (Sukma & Adam, 2016). Jika hal ini dibiarkan dapat menimbulkan permasalahan yang serius dimasa mendatang seperti, menurun motivasi belajar, putus sekolah dan meningkatnya gangguan kejiwaan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Pascoe et al., 2020). Sejalan dengan yang di laporkan media sebanyak 74 siswa jenjang SMA tidak melanjutkan pendidikannya atau *drop-out* di tahun akhir sekolah nya (www.suarasurabaya.com). Untuk dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi, diperlukan kapasitas untuk dapat merespon setiap kesulitan dengan adaptif. Banyak siswa mengalami stres akademik yang berat, namun ada beberapa yang mampu menanggapi tekanan akademiknya sehingga hanya mengalami stres akademik ringan atau tidak mengalaminya sama sekali. Kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan akademik yang dihadapinya dikenal dengan resiliensi. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Resiliensi mempunyai tujuh aspek yaitu pengaturan emosi, kontrol terhadap *impuls*, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain. Sejalan dengan hasil penelitian Azzahra (2016) menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh negatif, artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin

rendah *distres psikologis*, dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi *distres psikologis*.

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi adalah sebuah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Sejalan dengan pendapat Munawaroh & Mashudi (2018:10) menyatakan bahwa resiliensi berasal dari kata latin '*resilire*' yang artinya melambung kembali. Resiliensi berarti juga kemampuan untuk pulih dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula yang dibengkokkan, ditekan atau diregangkan. Remaja yang resilien dicirikan sebagai individu yang memiliki kompetensi secara sosial, dengan ketrampilan-ketrampilan hidup seperti: memecahkan masalah, berpikir kritis, kemampuan mengambil inisiatif, kesadaran akan tujuan dan memprediksi masa depan yang positif bagi dirinya sendiri. Kemudian Rutter (1985) mengatakan bahwa ada dua faktor yang mendorong terbentuk atau tidaknya resiliensi pada individu, yaitu faktor resiko dan faktor protektif. Berbeda dengan Henderson & Milstein (2003), yang mengatakan bahwa dapat dua faktor yang membentuk resiliensi, yaitu faktor protektif Internal dan faktor protektif eksternal.

Beberapa penelitian mengungkap resiliensi mampu meminimalisir dan terbukti memiliki efek protektif terhadap kondisi stres maupun depresi terhadap lingkungan yang sulit dan penuh tekanan (Shatté, et al., 2017). Untuk mengelola situasi menekan ini siswa diharapkan menerima situasi tersebut dengan lapang dada serta bersabar, lalu menenangkan pikiran dan menghibur diri. Sikap perhatian dan baik kepada diri sendiri ini sering disebut juga dengan istilah *welas asih* diri. Selain menghibur diri, siswa juga membutuhkan keterampilan lain yaitu menghargai diri. Individu yang dapat menghargai dirinya akan lebih berpikir positif dalam menghadapi sebuah permasalahan, serta lebih menghargai dirinya. Sejalan dengan hasil penelitian Utami (2017) mengatakan bahwa terdapat korelasi positif harga diri terhadap resiliensi, dimana semakin meningkatnya harga diri maka resiliensi juga ikut meningkat. Dumont & Provost (1999) mengungkapkan hal yang sama yakni bahwa siswa yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung

memiliki resiliensi yang tinggi dan memiliki strategi yang baik untuk menghadapi stres yang baik. Strategi yang dimaksud ialah usaha-usaha yang efektif untuk mengatasi tekanan atau masalah. Usaha untuk menghadapi tekanan tersebut dikenal dengan istilah koping.

Menurut Araya, et al., (2007) koping sebagai respon individu terhadap situasi yang negatif atau menekan . Saat berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan, remaja membutuhkan suatu kemampuan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan. Adapun kemampuan untuk melakukan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan dikenal dengan istilah strategi koping. Strategi koping adalah suatu pilihan strategi atau metode berupa respon tingkah laku atau pemikiran dan sikap, yang digunakan untuk memecahkan masalah yang ada dan beradaptasi dengan lingkungan yang penuh tekanan. Strategi koping didefinisikan oleh Chouhan & Vyas (dalam Hendriani, 2018) sebagai proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan. Strategi koping adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Strategi koping dibagi menjadi dua yaitu, strategi koping yang berfokus pada masalah dan strategi koping yang berfokus pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi koping yang berfokus pada masalah, merupakan strategi koping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. Strategi koping yang berfokus pada emosi merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh sumber stres, tanpa berusaha untuk mengubah situasi tersebut. Endler & Parker (1990) mempunyai pendapat berbeda yakni strategi koping terbagi menjadi tiga jenis yaitu, strategi koping yang berfokus pada masalah, strategi koping yang berfokus pada emosi, dan penghindaran. Strategi koping yang berfokus pada masalah yaitu individu menghadapi masalahnya langsung (misalnya, orang tersebut mengambil tindakan untuk memperbaiki atau menyelesaikan masalah). Kemudian strategi koping yang berfokus pada emosi, individu mencoba untuk mengurangi negatifnya emosi karena stres (misalnya,

orang tersebut menonton TV atau tidur seharian sebagai pengalih perhatian). Ada juga strategi koping penghindaran melibatkan menghindari emosi negatif dan tidak menemukan solusi masalah, dengan harapan masalah akan hilang dengan sendirinya (misalnya, orang tersebut menunda tugas penting karena menimbulkan ketidaknyamanan tanpa mencoba mengerjakan tugas tersebut).

Menurut Kumpfer (1999) strategi koping memiliki peran yang signifikan dalam proses mengembangkan resiliensi. Hal ini dikarenakan individu untuk melakukan penyesuaian antara, kemampuan adaptasi dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya memerlukan sebuah strategi. Sejalan dengan pendapat Hendriani (2019) penggunaan strategi koping yang efektif terhadap situasi yang menekan akan menghasilkan adaptasi yang lebih positif. Dengan demikian kemampuan siswa dalam menggunakan strategi koping dapat dilihat dalam penyelesaian tugas-tugas yang diberikan sekolah. Sehingga dapat dikatakan bahwa strategi koping mempengaruhi resiliensi seseorang. Menurut Li (2008) resiliensi merupakan hasil dari penggunaan koping aktif seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah. Siswa yang resilien adalah siswa yang biasanya memiliki koping adaptif serta secara signifikan memberi kontribusi pada prestasi belajar (King, 2009; Lee, 2009; Solomon, 2013; Yang, 2014; Zuill, 2016).

Oleh karena itu, untuk mampu memahami bagaimana strategi koping yang digunakan siswa yang memiliki resiliensi atau untuk memahami bagaimana remaja resilien atau tangguh beradaptasi dengan situasi yang merugikan maka perlu adanya penelitian yang meneliti gambaran strategi koping pada siswa yang resiliensi. Selain itu sekolah diharapkan memberikan inovasi dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling guna menangani psikologis siswa yang mengalami stres akademik. Program bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu siswa agar mengenal serta memahami dirinya agar dapat mengarahkan diri lalu mengaktualisasikan dirinya dalam kehidupan nyata (Yusuf & Nurihsan, 2014). Siswa juga diharapkan dapat menentukan skala prioritas untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar, serta meningkatkan tanggung jawab dimana individu menumbuhkan kesadaran akan peran dirinya dalam

menyesuaikan diri dengan lingkungan (Juliana, 2019). Keluarga diharapkan menjadi *support system* bagi siswa yang belajar dari rumah, dengan menyediakan fasilitas untuk mendukung kegiatan belajar siswa. Sekolah diharapkan juga dapat memberikan dukungan kepada siswa, salah satu bentuk dukungan sekolah yaitu memfasilitasi guru BK dalam memberi layanan kepada siswa.

B. Identifikasi Masalah

Adanya kebijakan belajar dari rumah atau *daring* akibat *covid-19*, membuat para siswa mengalami stres akademik, dimana tugas sekolah yang menumpuk dan berbagai harapan yang muncul baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya untuk meraih prestasi akademik meningkat, hal itu yang membuat siswa mengalami stres akademik. Dampak dari stres akademik, siswa mengalami tekanan psikologis seperti merasa jenuh, menurun motivasi belajar, kebingungan, marah, dan merasa bosan, kuota internet serta sinyal yang tidak memadai, informasi yang terbatas, kerugian materi, dan stigma negatif.

Untuk mengatasi permasalahan diatas dibutuhkannya kerjasama antara semua pihak baik keluarga, sekolah dan siswa. Siswa diharapkan memiliki resiliensi serta strategi koping. Keluarga diharapkan menjadi *support system* bagi siswa yang belajar dari rumah dengan menyediakan fasilitas untuk mendukung kegiatan belajar siswa. Selain itu sekolah diharapkan memberikan inovasi dalam proses mengajar agar siswa tidak mengalami permasalahan diatas, serta sekolah dapat memberikan pelayanan bimbingan dan konseling guna menangani psikologis siswa yang mengalami stres akademik. Salah satu bentuk dukungan sekolah yaitu memfasilitasi guru BK dalam memberi layanan kepada siswa. Diharapkan juga siswa dapat menentukan skala prioritas untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar, serta meningkatkan tanggung jawab dimana individu menumbuhkan kesadaran akan peran dirinya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan siswa membutuhkan kemampuan seperti resiliensi dan strategi koping.

Resiliensi sebagai salah satu variabel yang mampu meminimalisir stres. Semakin tinggi daya tahan siswa terhadap tekanan maka kondisi stres semakin dapat diminimalisir. Sedangkan strategi koping adalah suatu pilihan strategi atau metode berupa respon tingkah laku atau pemikiran serta sikap, digunakan untuk memecahkan masalah yang ada untuk beradaptasi dengan lingkungan yang penuh tekanan. Strategi koping didefinisikan oleh Chouhan & Vyas (Hendriani, 2018) sebagai proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan. Siswa yang memiliki resiliensi dan strategi koping dalam dirinya dapat menangani permasalahan yang dihadapinya.

C. Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi permasalahan dalam penelitian, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum resiliensi akademik di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
2. Bagaimana gambaran umum dimensi resiliensi akademik di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
3. Bagaimana gambaran umum resiliensi akademik berdasarkan jenis kelamin di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
4. Bagaimana gambaran umum strategi koping di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
5. Bagaimana gambaran umum strategi koping berdasarkan jenis kelamin di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
6. Bagaimana korelasi antara strategi koping dengan resiliensi akademik di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
7. Bagaimana Rancangan layanan dalam meningkatkan resiliensi akademik melalui pelatihan strategi koping di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran umum resiliensi akademik di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
2. Mengetahui gambaran umum dimensi resiliensi akademik di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
3. Mengetahui gambaran umum resiliensi akademik berdasarkan jenis kelamin di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
4. Mengetahui gambaran umum strategi koping di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
5. Mengetahui gambaran umum strategi koping berdasarkan jenis kelamin di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
6. Mengetahui korelasi antara strategi koping dengan resiliensi akademik di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya
7. Mengetahui Rancangan layanan dalam meningkatkan resiliensi akademik melalui pelatihan strategi koping di kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengembangan dalam dunia pendidikan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling terkait hubungan antara strategi koping dengan resiliensi akademik. Selain itu diharapkan dapat memperkaya hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan menjadi bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait, diantaranya :

a. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan pendidikan mengenai hubungan korelasi antara strategi koping dengan resiliensi akademik yang dapat dijadikan bahan rujukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian pada variabel strategi koping pada siswa yang resiliensi.

b. Siswa

Penelitian ini dapat dapat memberikan bahan informasi yang berguna bagi siswa untuk memahami strategi koping dan resiliensi akademik untuk menghadapi berbagai permasalahan termasuk masalah akademik. Dengan harapan siswa dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi.

c. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dalam melakukan pengawasan terhadap kerjasama antara guru Bimbingan dan Konseling dan guru mata pelajaran dalam memahami strategi koping siswa.

