

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan sarana dalam mewujudkan pembangunan nasional. Dengan pendidikan yang baik maka dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Pendidikan berperan penting dalam pembentukan manusia yang berprestasi. Menurut Ervannudin (2015) pendidikan bagi sebuah bangsa yang berperadaban merupakan nyawa dari keberlangsungan peradaban. Semua warga bangsa meningkatkan kualitas hidup melalui jalur pendidikan. Bangsa yang mempunyai kualitas pendidikan tentu arah peradabannya juga menuju pada kemajuan. Negara merupakan tingkatan tertinggi dalam menentukan arah perkembangan pendidikan. Negara merupakan pemegang kekuasaan tertinggi penentu kebijakan mengenai pendidikan. Perkembangan pendidikan diusahakan dengan keragaman budaya dan tujuan yang akan dicapai bangsa tersebut.

Penentuan kebijakan mengenai pendidikan dijalankan secara formal melalui bangku lembaga pendidikan. Indonesia menggunakan beberapa tingkatan penyelenggaraan proses pendidikan. Pendidikan terendah di Indonesia adalah TK/PAUD, dilanjutkan pendidikan sekolah dasar (SD), pendidikan menengah dibagi menjadi dua yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang terakhir adalah perguruan tinggi (Ervannudin, 2015).

Salah satu lembaga pendidikan yang mampu mencetak sumber daya manusia yang siap bersaing di dunia kerja adalah pendidikan kejuruan (Narwoto, 2013). Sekolah Menengah Kejuruan atau disingkat dengan SMK sebagai lembaga pendidikan kejuruan berperan dalam menyiapkan peserta didik agar siap bekerja, baik bekerja secara mandiri maupun mengisi lowongan pekerjaan yang ada (Premono, 2010). Selain itu, SMK menciptakan industri kreatif sebagai upaya memenuhi kebutuhan akan kompetensi sumber daya manusia di dunia industri dan mengurangi pengangguran (Santoso, Suhardjono, & Hariyani, 2012). SMK harus dapat meningkatkan kualitas lulusannya agar dapat dipercaya dan digunakan oleh industri. Pengetahuan dan ketrampilan yang relevan dengan dunia industri, harus diterapkan pada para siswa di SMK sebagai bekal masuk ke dunia industri.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pelayaran "AKPELNI" didirikan dan dibina oleh para pengurus Yayasan Wiyata Dharma pada tahun 2009. Mereka adalah para alumni AKPELNI yang telah berhasil di perusahaan pelayaran serta di bidang pendidikan. SMK Pelayaran "AKPELNI" bekerja sama dengan perusahaan Pelayaran "Lintas Samudra" yang beroperasi melayari baik di dalam negeri maupun ke luar negeri. Dengan demikian para taruna SMK Pelayaran "AKPELNI" Semarang mempunyai masa depan yang baik untuk praktek kerja berlayar (proyek laut), serta berpeluang kerja yang sangat baik.

Stres akademik merupakan stres yang didapatkan dalam lingkungan sekolah atau pendidikan yang dialami para peserta didik. Goodman & Leroy (McKean dan Misra, 2000) mengemukakan salah satu pemicu stres sering datang dari lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman untuk perkembangan fisik dan psikis peserta didik. Bagi sebagian peserta didik

kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar guru yang terlalu menuntut atau menekan, lingkungan pergaulan sebaya yang tidak sehat, serta banyaknya tugas dan waktu pengumpulan tugas yang sangat singkat memicu timbulnya stres.

Agolla dan Ongori (2009) mengidentifikasi stresor akademik dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, relasi yang kurang antar sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester dan kekurangan sumber belajar. Stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik (stressor akademik). *Academic Stressor* yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar, stres yang dialami meliputi tekanan untuk naik kelas, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2011).

Tahapan seleksi masuk SMK Pelayaran Akpelni yaitu tes akademik berupa tes pelajaran matematika, bahasa Inggris dan kejuruan, tes kesehatan, tes samapta atau tes fisik berupa lari, *pull up*, *sit up*, tes psikologi dan bakat, dan yang terakhir wawancara tentang apa motivasi siswa masuk ke SMK tersebut. Tes yang paling diutamakan adalah tes kesehatan. Dalam tes kesehatan ini para calon siswa tidak boleh ada yang buta warna bahkan buta warna parsialpun tidak bisa lolos. SMK Pelayaran Akpelni mencari calon siswa yang berkarakter tangguh, kuat dan bisa mengikuti instruksi yang diberikan saat berlayar. Maka kesehatan fisik, ketangguhan, karakter yang lebih diutamakan daripada akademik. Walau siswa sudah lolos mengikuti berbagai persyaratan tes seleksi masuk SMK, tetapi kenyataannya pada proses belajar masih terdapat siswa yang mengalami kecemasan dikarenakan tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di ruang BK SMK Pelayaran Akpelni pada tanggal 2 Mei 2019, dikatakan bahwa SMK Pelayaran Akpelni Semarang merupakan SMK yang mencetak calon taruna taruni yang nantinya bekerja di bidang perkapalan. SMK tersebut dalam pendidikannya diberlakukan pendidikan semi militer. Selain belajar teori di kelas, siswa setiap hari juga harus praktek yaitu praktek laboratorium perkapalan dan juga praktek fisik olahraga. Disisi lain sekolah ini dari segi kerapian seragam setiap hari dinilai maka seragam harus rapi dan lengkap. Banyaknya peraturan yang harus dipatuhi dan juga dengan lama pendidikannya yaitu 3 tahun ditambah 2 tahun untuk menjadi perwira, lamanya proses pendidikan yang ditempuh juga tidak luput dari permasalahan yang dihadapi. Lebih lanjut stres yang dialami siswa di sekolah faktornya dikarenakan padatnya proses belajar mengajar di sekolah, dan juga proses pembelajaran yang monoton. Setiap hari siswa harus datang ke sekolah pukul 06.00 pagi untuk apel pagi, latihan fisik kemudian dilanjutkan materi pembelajaran dikelas, praktikum di laboratorium dan diakhiri dengan apel sore dan latihan fisik kembali pada pukul 18.00. Kegiatan tersebut dilakukan terus-menerus setiap hari, dampaknya siswa merasa kelelahan dan jenuh.

Dari hasil wawancara dengan enam siswa kelas XI di perpustakaan sekolah, pada tanggal 15 Mei 2019. Enam siswa tersebut dipilih untuk diwawancarai karena memiliki catatan khusus mengalami gejala stres akademik yang dicatat guru BK SMK Pelayaran Akpelni Semarang. Siswa mengeluhkan sakit kepala, susah tidur, lelah atau kehilangan energi untuk belajar. Selain itu mereka juga merasa sulit berkonsentrasi, cemas, merasa tertekan dan mudah marah. Gejala ini sejalan dengan gejala kognitif, fisiologis, psikologis yang merupakan gejala stres akademik dikarenakan padatnya proses belajar

mengajar, tuntutan sekolah, tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan usaha menunjukkan keunggulan dalam persaingan akademik yang meningkat sehingga beban yang dirasakan pun semakin besar oleh berbagai macam tekanan dan tuntutan karena di setiap akhir semester di setiap tahunnya sekolah akan memberikan *reward* kepada taruna atau taruni terbaik di setiap angkatan. Akibatnya siswa mengalami dampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan kemampuan mereka untuk melakukan tugas sekolah secara efektif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang mengalami stres dikarenakan peraturan sekolah yang begitu ketat dengan sistem *punishment*, point dan surat peringatan, misalnya apabila siswa tidak mengerjakan tugas siswa akan diberi hukuman berupa poin dan bersih-bersih di sekolah atau bahkan diberi hukuman fisik seperti *push up*. Siswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami dampak negatif pada kesehatan fisiknya misalnya mudah sakit kepala apabila banyak tugas dan kegiatan di sekolah, dalam kognitif mengalami sulit mengingat dan tidak bisa berkonsentrasi dalam pelajaran bahkan lupa mengerjakan tugas, merasa tertekan dengan adanya tugas sekolah yang banyak, merasa tidak mampu mencapai target nilai bahkan tidak berani melaporkan nilai kepada orangtua bila mendapat nilai jelek. Tingkah laku yang mereka lakukan tidur di kelas apabila tidak menyukai guru yang mengajar, mudah mengeluh apabila mendapatkan tugas dari guru dan enggan bertanya kepada teman atau guru apabila mengalami kesulitan. Dari beberapa dampak stres yang dialami siswa diatas mempengaruhi kondisi biologis, kognitif, emosi dan tingkah laku siswa.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres yang dialami siswa. Salah satunya adalah efikasi diri. Stres akademik yang dialami siswa terkait

dengan kondisi internal siswa yang cenderung tidak yakin dapat melaksanakan tugas terkait dengan konsep efikasi diri (*self efficacy*). Menurut penelitian Noviani (2013) yang berjudul Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa Kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta faktor terbesar sekitar 84% dipengaruhi oleh keyakinan diri. Penelitian ini membahas faktor penyebab stres akademik khususnya pada aspek keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah (Noviani, 2013). Keyakinan diri yang dimaksud dapat juga disebut dengan efikasi diri (Noviani, 2013), yang dibatasi sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya menentukan cara menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya fenomena stres peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah. Penelitian Desmita (2011) tentang stres akademik di MAN Model Bukittinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan di sekolahnya (*agent of excellence*) telah menimbulkan stres di kalangan siswa khususnya stres akademik. Selain itu, berdasarkan penelitian Sri Dewi Utami fenomena stres akademik juga dialami oleh siswa MAN 3 Yogyakarta. MAN 3 Yogyakarta merupakan Sekolah Menengah Atas yang berbasis keagamaan, sehingga disebut dengan Madrasah

Aliyah Negeri yang menekankan pendidikan berbasis agama, sehingga sekolah ini memerlukan waktu jam pelajaran yang banyak. Oleh karena itu siswa MAN 3 berpotensi mengalami stres akademik, karena terdapat pemadatan jumlah waktu pembelajaran dan memiliki jumlah mata pelajaran yang banyak. Selain itu di sekolah tersebut terdapat tuntutan agama yang berkaitan dengan ilmu kerohanian tentang perasaan dosa dan tidak dosa, yang pada kenyataannya ilmu tersebut tidak terpakai saat seleksi memasuki perguruan tinggi dan mencari pekerjaan. Oleh karena itu akan menimbulkan suatu kesenjangan antara ilmu yang didapatkan dengan kenyataan dalam kehidupannya, sehingga akan mudah mengalami stres akademik (Utami, 2015).

Menurut Bandura (Warsito, 2004) efikasi diri adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dan berhasil. Hal ini akan mengakibatkan bagaimana individu merasa berpikir dan bertindak laku (keputusan yang dipilih, usaha-usaha, dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan). Dengan efikasi diri, individu akan beranggapan bahwa tuntutan yang ada merupakan suatu tantangan atau beban bagi dirinya. Dengan adanya efikasi diri yang tinggi seseorang akan memandang tugas yang sulit sebagai tantangan bagi dirinya (Luszczynka, dkk., 2005).

Efikasi diri menurut Ogden (2000) adalah perasaan individu tentang kepercayaan dirinya, seberapa jauh merasa mampu menampilkan perilaku-perilaku yang diharapkan. Warsito (2004) menjelaskan bahwa namun demikian perlu diingat bahwa efikasi diri bersifat spesifik dalam tugas dan situasi yang dihadapi. Seseorang dapat memiliki keyakinan yang tinggi pada suatu tugas atau situasi tertentu, namun pada situasi dan tugas yang lain tidak. Efikasi diri juga bersifat kontekstual, artinya tergantung pada konteks yang dihadapi. Umumnya

efikasi diri akan memprediksi dengan baik suatu tampilan yang berkaitan erat dengan keyakinan tersebut.

Menurut Lazarus (Zajacova,dkk., 2005) efikasi diri dan stres saling terkait. Menurutnya efikasi diri sangat penting untuk mengevaluasi suatu tuntutan yang berada pada lingkungannya. Gage dan Berliner (Assaat, 2007) menyatakan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan stres, dimana individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung tidak mengalami stres sementara individu yang memiliki efikasi diri rendah akan cenderung mengalami stres, terutama jika berhadapan dengan tuntutan lingkungan.

Penelitian Suhada (2012) yang berjudul Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA RSBI di Kotamadya Semarang mengungkap tuntutan yang harus dijalani oleh siswa SMA RSBI, mulai dari kurikulum, Bahasa pengantar yang menggunakan bahasa inggris, kompetisi di dalam kelas, beban pelajaran yang terlalu banyak dalam sehari, dan tugas yang menumpuk. Kondisi ini dapat menimbulkan stres pada siswa apabila siswa tidak mampu memenuhi tuntutan yang diberikan padanya. Stres akademik yang dialami siswa terkait dengan kondisi internal siswa yang cenderung tidak yakin dapat melaksanakan atau menyelesaikan tuntutan akademiknya tersebut. Keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas terkait dengan konsep efikasi diri.

Penelitian Setianingsih (2015) berjudul Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Akselerasi siswa yang berada di kelas akselerasi dituntut untuk mendapatkan ujian mid semester dengan waktu 2 bualan sekali. Selain itu setiap harinya mereka akan menghadapi ulangan harian hingga 3 ulangan. Ujian, tugas yang berlebihan dan tugas yang monoton akan

menimbulkan tekanan bagi mereka. Besarnya tekanan untuk segera menyelesaikan tugas akademik kerap kali menjadi suatu stressor tersendiri bagi siswa. Faktor lain penyebab stres bagi siswa adalah adanya batasan waktu dalam pengumpulan tugas. Sehari sebelum ujian semester dengan mata pelajaran yang dianggap susah, siswa tersebut mengalami pusing, kemudian teriak-teriak dan marah-marah. Saat hari dimana ujian tersebut dilaksanakan siswa tersebut mengurungkan niatnya untuk masuk dan menunda untuk melakukan ujian. Dari hasil wawancara tersebut didapat bahwa siswa telah mengalami stres akademik dengan *self efficacy* yang rendah. Dimana dirinya kurang yakin untuk dapat menyelesaikan tuntutan tersebut dan lari dari bebannya.

Berbeda dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Pelayaran Akpelni Semarang. Adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik dapat ditunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya dapat mengurangi stres pada siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang. Individu dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai tingkat ketegangan yang rendah, dibandingkan dengan individu yang mempunyai efikasi diri rendah. Ketegangan yang dimaksud adalah ketegangan yang diakibatkan oleh rasa sakit ataupun stresor.

Adanya tekanan dan tuntutan membuat siswa tidak mampu untuk mempertahankan usahanya dan menyelesaikan tugasnya, sehingga menimbulkan pertanyaan peneliti. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMK?

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui secara empirik hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMK.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan terhadap bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis, khususnya dalam kaitannya dengan stres akademik.

1.3.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah memberikan informasi berkaitan dengan stres akademik dan efikasi diri pada guru dan sekolah agar dapat membantu siswa untuk meminimalisir stres akademik dengan memperhatikan efikasi diri siswa.

