

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Sekolah adalah suatu lembaga yang berperan sebagai tempat yang menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas serta mendidik peserta didik yang berfungsi mencerdaskan kehidupan bangsa (Rahmayati & Lubis, 2013). Secara umum program pendidikan dari pemerintah mewajibkan peserta didik menempuh pendidikan wajib belajar selama dua belas tahun, salah satunya pada tingkatan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut Undang-Undang RI NO 14 tahun 2018 pelajar yang menempuh SMP maksimal berusia lima belas tahun.

Siswa SMP merupakan masa awal dari kanak-kanak akhir menuju ke masa remaja awal (Wibowo & Oktarina, 2020). Penelitian yang dikemukakan oleh Izatty dkk. (2007) bahwa masa remaja sebagai periode penting yang artinya bahwa perkembangan fisik dan mental yang pesat akan menimbulkan penyesuaian pada mental, pembentukan sikap, serta nilai dan minat yang baru. Hal ini menjadikan remaja lebih siap dalam menghadapi perubahan yang baru namun jika mereka tidak dapat mengelola dan menjalani dengan baik akan berdampak stres.

Ciccareli dan Meyer (2006) menyatakan bahwa masa remaja berada pada rentang umur 13 – 19 tahun. Pada masa remaja, mereka dituntut melakukan perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku. Selain itu mereka diharapkan dapat memenuhi berbagai tanggung jawab sebagai orang dewasa.

Menurut Hurlock (dalam Izzaty, Suardiman, Ayriza, Purwandar, Hiryanto, & Kusmaryani 2007) perubahan yang terjadi pada masa remaja ada empat yaitu emosi yang tidak stabil, perubahan fisik, berubahnya sebuah ketertarikan dan pola perilaku dan adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Kegagalan sering terjadi saat mereka ingin melakukan perubahan akibat belum memiliki berbagai pengalaman, hal ini dapat menimbulkan masalah dan mengalami stres. Seringkali masa pancaroba ini memengaruhi aspek pendidikan. Transisi dari SD ke SMP atau dari SMP ke SMA dan tanggung jawab baru akan menimbulkan stres (Anderman & Mueller dalam Slavin, 2018).

Stres merupakan tekanan dari luar yang tidak sesuai dengan keinginan dan kekuatan yang dimiliki oleh individu (Lazarus & Folkman dalam Nurmaliyah, 2014). Lazarus & Folkman (dalam Nurmaliyah, 2014) menjelaskan ketidakmampuan individu dalam memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial dapat menimbulkan stres. Sejalan dengan penjelasan di atas stres adalah suatu tekanan dalam diri individu yang terjadi karena ketidaksesuaian antara ekspektasi dan realita yang diinginkan seseorang, baik secara jasmani maupun rohani (Sukadiyanto, 2010).

Menurut Nasution (2007) stres memiliki dua jenis yaitu ringan dan berat, stres ringan biasanya ditandai dengan perasaan jenuh di dalam kehidupannya, sedangkan stres yang berat atau berlebihan akan mengakibatkan berbagai gangguan dan membahayakan kesehatan. Namun tidak semua individu mengalami ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang menjadikan mereka stres (Sukadiyanto, 2010). Stres pada individu pada dasarnya tidak dapat dihindari sepenuhnya dan disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor internal yang terdiri dari aspek pola pikir, kepribadian, efikasi diri. Selanjutnya,

faktor eksternal terdiri dari padatnya pelajaran, tekanan prestasi akademik, status sosial, dan tuntutan dari orang tua (Siregar & Putri, 2019).

Gejala stres memiliki aspek-aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Menurut Bressert (dalam Musabiq & Karimah, 2018) dampak stres pada fisik diantaranya adalah susah tidur, deg-degan, otot tegang, pusing, demam dan kekurangan gizi. Lalu, pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kekhawatiran, kepanikan, mudah lupa dan kebingungan. Pada aspek emosi, dapat ditandai dengan adanya mudah marah, sensitif, mudah kesal dan merasa lemah. Terakhir, aspek perilaku dapat dilihat dari hilangnya keinginan untuk bergaul, selalu ingin sendiri, rasa malas dan menghindari orang lain.

Sekolah dapat menjadi pemicu sumber stres di kalangan peserta didik seperti kondisi ruangan yang kurang memuaskan dan keberadaan seorang guru yang memberatkan siswa (Miyono, Muhdi, Nyoman & Wuryani, 2019). Stres yang dirasakan oleh siswa disebut dengan stres akademik (Nurmaliyah, 2014). Menurut Alsulami dkk. (2018) stres akademik adalah respon tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa. Sejalan dengan pendapat Vijayalaxmi (dalam Hutagalung, 2019) Stres akademik dapat dipengaruhi karena keputusasaan dalam menjalani proses pendidikan, terancam atas ketidakberhasilan bahkan kesadaran dalam kegagalan proses pembelajaran.

Barseli, Ifdil dan Nikmarijal (2017) mendefinisikan stres akademik adalah tekanan akibat persepsi individu terhadap suatu kondisi akademik, tekanan ini melahirkan respon siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik. Gejala-gejala yang

menggambarkan stres akademik seperti gejala emosional, gejala fisik, dan gejala perilaku.

Peneliti telah melakukan wawancara dengan dua siswa kelas VII dari SMPN 17 Semarang yang dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2022 dengan pertanyaan seperti “ Apakah ada kesulitan saat transisi metode pembelajaran dari *hybrid* ke *offline*? Mengapa ?”

G, siswa SMP kelas VII menyatakan :

“lumayan kesulitan, kalo waktu pas belajar di rumah paling tidak punya catatan karena biasanya cuma dengerin presentasi guru lewat video, terus jadi kurang fokus karena malah jadi main hp, deadline pengumpulan tugas lebih cepat. Kalo pas offline tugas ga begitu banyak karena bisa langsung kerjain di sekolah tapi pulang sekolah jadi lebih lama daripada belajar di rumah jadi lebih mudah kelelahan dan kalo masih ada tugas kadang harus begadang untuk menyelesaikanya dan ujian dilakukan secara langsung jadi lebih deg-degan”

D, siswa SMP kelas VII menyatakan :

“iya, waktu pas belajar dirumah tugas lebih banyak tapi ada kakak dan Ibu yang bantuin jadi aku merasa kebantu dan lebih suka dirumah kadang ada beberapa materi yang kurang paham, tapi pas offline ada rasa canggung dan malu karena baru pertama kali bertemu dengan teman-teman karena belum terbiasa, merasa lebih lelah karena pulang lebih lama terus pulang naik sepeda ke rumah jadi mudah capek dan bawaannya malas harus bangun terlalu pagi”

Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua siswa dapat disimpulkan bahwa terdapat tuntutan akademik yang dirasakan siswa dan membuat siswa menjadi stres akademik yang sesuai dengan gejala-gejala pada stres akademik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ildil dan Ardi (2013) dengan melibatkan siswa SMA Negeri di Padang yang dibagi menjadi tiga kelompok sekolah yakni di pusat kota, tengah kota dan pinggiran dengan total sampel 319 siswa dengan memperoleh hasil, sebanyak 13,2% siswa SMA Negeri di Kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi siswa SMA Negeri Kota Padang merasakan stres akademik akibat berbagai tuntutan yang tinggi berkaitan dengan akademik.

Kenyataan yang sama juga dihasilkan dari penelitian Khairul, Mayangsari, dan Rusdi (2019), remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri dengan subjek 300 orang dan diperoleh hasil sebanyak tiga puluh orang subjek (10%) pada kategori stres. Penelitian yang dilakukan oleh Liu dan Lu (2011) kepada 466 subjek menunjukkan sebanyak 87% siswa mengalami stres akademik disebabkan oleh kurangnya prestasi akademik, tugas sekolah, dan berbagai ujian. Menurut Phillips, Halder, dan Hasib (2020) stres akademis telah menjadi masalah serius antara lembaga pendidikan dan pembuat kebijakan karena meningkatnya insiden bunuh diri diantara siswa di seluruh di dunia.

Menurut Agolla dan Onogiri (dikutip Izzati, Tentama & Suyono, 2020) faktor yang memengaruhi stres akademik yaitu temperamen positif, efikasi diri, kepercayaan diri, keterampilan pemecahan masalah, hubungan baik dengan orang lain, pola asuh otoritatif, dan dukungan sosial.

Efikasi diri adalah salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik (Izzati dkk., 2020). Bandura menyatakan (dalam Mukhid, 2009) efikasi diri adalah keyakinan diri tentang kemampuan individu untuk merencanakan suatu tujuan dan melaksanakan sebuah tindakan untuk pencapaian hasil. Siswa yang memiliki tingkat efikasi yang bagus dapat memengaruhi keyakinan bahwa dirinya mampu berhasil dalam kehidupan akademisnya. Hal ini berbanding terbalik ketika siswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, sehingga akan menghadapi permasalahan dalam menghadapi ujian seperti perasaan khawatir dan ketakutan atas kegagalan dalam ujian. Kondisi tersebut tentu menghambat kesuksesan siswa dalam menghadapi tantangan akademik karena berada dalam kondisi psikologis yang tidak mendukung (dalam Permana, Harahap, & Astuti, 2016).

Menurut (Mukti dan Tentama (2019) individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dapat memengaruhi perilakunya untuk lebih rajin dan giat dalam aktivitas akademik, sebaliknya jika individu yang mempunyai efikasi diri akademik yang rendah akan merasa ragu pada kemampuannya sendiri, sehingga akan memengaruhi performa akademis atau mengurangi prestasi akademis, individu juga akan kerap menunda tugas-tugas.

Berdasarkan teori Bandura (dalam Mukhid, 2009) efikasi diri memengaruhi pilihan seseorang dalam merencanakan dan melakukan tindakan yang akan mereka capai. Seseorang dapat fokus menjalankan tugas yang mereka rasa mampu serta percaya akan menyelesaikannya dan cenderung menunda tugas yang tidak dapat dikerjakan. Menurut Alwisol (dalam Permana dkk., 2016) efikasi diri adalah pandangan diri individu terhadap seberapa penting dan berfungsi kita dalam mengerjakan sesuatu, efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tindakan.

Peneliti mengemukakan fakta yang telah dilakukan oleh Utami (2015) dengan judul jurnal hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. Subjek penelitian ini terdiri dari 136 siswa dan hasilnya adalah terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, sehingga dapat diartikan semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasfrentia (2016) yaitu mengenai adanya hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang.

Penelitian selaras yang dilakukan oleh Safiany dan Maryatmi (2018) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dengan stres akademik pada sampel 136 kelas XI siswa-siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Tamba dan Santi (2021) dengan sampel penelitian siswa kelas satu SMA Negeri 1 Manado sebanyak 63 responden menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama.

### **1.2. Tujuan Penelitian**

Untuk menguji secara empirik hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMP.

### **1.3. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis bagi para siswa dan tenaga pendidik yaitu:

#### **1. Manfaat teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan sebagai sumbangan dalam psikologi pendidikan yang terkait dengan stres akademik dan efikasi diri pada siswa SMP.

#### **2. Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada instansi sekolah terkait mengenai hubungan efikasi diri dengan tingkat stres pada siswa.