

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting, karena memegang peranan dalam meningkatkan sumber daya manusia yang maju. Pendidikan juga dapat membuat seseorang untuk mau mengembangkan potensi dan mewujudkan cita-cita pribadi, dan dengan pendidikan juga seseorang dapat mengembangkan kemampuan serta talenta yang ada. Dalam UU No.20 pada tahun 2003 pada pasal 6 ayat 1 tertulis bahwa setiap warga negara yang berusia tujuh tahun sampai dengan lima belas tahun wajib mengikuti pendidikan dasar. Artinya bahwa setiap warga negara Indonesia diwajibkan untuk mengikuti pendidikan jenjang Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Pertama (SMP).

SMP merupakan jenjang pendidikan menengah dan merupakan jenjang peralihan dari SD menuju ke jenjang SMA. Umumnya para pelajar SMP berkisar pada usia 12 – 15 tahun, yang artinya berada dalam tahap perkembangan usia remaja. Pada masa remaja, seseorang berada dalam tahap penyesuaian dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa peralihan atau penyesuaian remaja merupakan masa yang paling unik dalam hidup, karena remaja dianggap masih dalam tahap pencarian jati diri, sehingga menyebabkan remaja tidak stabil secara emosi, lebih sensitif, agresif dan juga lebih gegabah dalam menyikapi permasalahan yang terjadi. Ketidakstabilan emosi membuat remaja sangat rentan terkena stres (Khasanah & Mamnuah, 2021)

Menurut Morgan (2014) ulangan merupakan pemicu dari stres pada remaja. Stres yang disebabkan oleh ulangan atau persoalan pendidikan dapat disebut sebagai stres akademik. Akademik merupakan hal yang berkaitan dengan pendidikan atau pembelajaran yang sifatnya ilmiah dan berdasar pengetahuan.

Stres akademik menurut Sarafino dan Smith (dalam Oktavia, Fitroh, Wulandari & Fitri, 2019) merupakan kegagalan dan ketidakmampuan siswa dalam melalui tantangan pendidikan. Menurut Barseli, Ildil, dan Nikmarijal (2017) stres akademik merupakan tekanan akibat dari ketidaksesuaian antara harapan dengan realita kondisi akademik yang ada, sehingga memunculkan perilaku serta reaksi negatif karena tuntutan akademik. Siswa akan mengalami stres akademik ketika dirinya memiliki patokan untuk mencapai standar akademik, kekhawatiran atas pengaturan waktu, serta kekhawatiran akan nilai yang didapatkan.

Beberapa orang menganggap stres akademik sebagai sesuatu hal yang sepele, dan dapat dengan mudah diatasi, sehingga membiarkannya begitu saja. Pada kenyataannya jika dibiarkan terus menerus stres akademik dapat memberikan dampak yang negatif dan berakibat fatal jika berkepanjangan (Aryani, 2016).

Individu yang mengalami stres akan memunculkan berbagai gejala baik secara pemikiran, respon tubuh, perilaku juga perasaan. Gejala pemikiran berupa rasa percaya diri yang menurun, perasaan cemas, hingga adanya perasaan takut akan ketidakberhasilan, sulit untuk memusatkan perhatian. Gejala respon tubuh akan ketidakberhasilan, sulit untuk memusatkan perhatian. Gejala respon tubuh seperti kepala pusing atau sakit kepala, denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat terus menerus. Gejala perilaku meliputi kesulitan tidur atau lebih sering tidur, hilangnya nafsu makan atau nafsu makan meningkat, menarik diri dari lingkungan. Gejala perasaan seperti lebih mudah menyalahkan, mudah marah,

merasa sedih, muram, dan adanya perasaan bimbang (Olejnik dan Holschuh, 2016)

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap 5 siswa SMP dengan inisial nama A,B,C,D dan E. Siswa A mengalami cemas karena dirinya merasa memiliki banyak sekali tugas dan ditambah dengan presentasi materi. Siswa A juga menjelaskan bahwa kadang dirinya merasa marah dan jengkel ketika tidak bisa mengerjakan suatu soal, karena menjadi siswa SMP membuatnya belajar memahami materi dan mengerjakan soal secara mandiri tanpa dampingan orang tua. Siswa C juga mengungkapkan bahwa dirinya kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas, kadang dirinya juga merasa pusing karena level materi meningkat dan sangat berbeda dengan materi SD. Siswa D selalu cemas, kadang berfikir tentang kegagalan, karena adanya standar akademik yang tinggi dikelas, perebutan nilai dengan teman teman membuat dirinya cemas. Siswa B dan E mengungkapkan bahwa mereka baik baik saja dan tidak merasakan gejala apapun dalam diri mereka

Berdasarkan wawancara singkat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa 3 dari 5 orang siswa SMP mengalami gejala stres akademik. Kondisi seperti banyak tugas dan presentasi materi, level materi yang meningkat atau materi materi baru dan sulit, standar akademik yang tinggi, membuat beberapa dari mereka mengalami stres akademik. Gejala stres meliputi cemas, pusing, marah, kurang percaya diri, pikiran gagal atau takut gagal. Dapat disimpulkan dari beberapa siswa bahwa mereka kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki, sehingga menjadikan mereka cemas dan selalu berpikir tentang kegagalan, hal-hal tersebut merupakan *urgensi* dalam penelitian ini.

Menurut Utami (2015) faktor yang memengaruhi stres akademik pada pelajar diantaranya adalah banyaknya materi pembelajaran yang harus segera dipelajari dan dimengerti, tugas dengan bobot yang berat, pelajaran yang padat. Adanya kompetisi antar siswa untuk mendapatkan nilai terbaik, juga tekanan dari orang tua yang mengharuskan anak untuk unggul dalam akademik, selain itu adanya pandangan mengenai anak yang memiliki prestasi dan nilai yang baik akan dihargai dalam masyarakat. Faktor lain mengenai stres akademik menurut Yusuf dan Yusuf (2020) faktor yang memengaruhi stres akademik meliputi optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dukungan dukungan dari orangtua, *hardiness*, dan *self efficacy*.

Kurangnya *self efficacy* juga merupakan salah satu faktor pelajar mengalami stres akademik, dimana siswa cemas karena merasa tugas yang dikerjakannya belum maksimal. *Self efficacy* merupakan keyakinan akan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang serta meyakini bahwa dirinya dapat mencapai hasil yang diinginkan (Rachmah, 2013). Bandura dan Woods (dalam Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017) berpendapat bahwa *self efficacy* adalah kecakapan seseorang dalam meningkatkan motivasi diri, kemampuan kognitif, serta perilaku atas kondisi atau situasi yang sedang dihadapi. *Self efficacy* yang tinggi atau rendah dapat memengaruhi seberapa kuat seseorang dalam menghadapi tekanan atau *stressor* yang ada.

Memiliki *self efficacy* yang tinggi juga merupakan salah satu cara agar siswa dapat mengatasi hal hal yang berhubungan dengan stres akademik. Tingginya *self efficacy* akan membuat pelajar lebih percaya diri akan segala sesuatu yang sedang dikerjakan. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memandang tugas yang diberikan bukan sebagai hambatan melainkan sebuah tantangan yang

layak untuk dihadapi sebagai bagian dari pengembangan diri, sebaliknya jika siswa memiliki *self efficacy* yang rendah maka siswa akan merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, dan merasa diri kurang mampu dalam menghadapi setiap pembelajaran yang diberikan (Crego, Carrillo-Diaz, Armfield, & Romero, 2016).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasfrentia (2016) mengenai hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada pelajar di SMAN 1 Tuntang didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres pada pelajar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Utami (2015) mengenai hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Utami tersebut didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stres pada siswa.

Berdasarkan penjabaran dan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa dengan subjek penelitian yang berbeda yaitu siswa SMP, karena siswa SMP merupakan siswa sekolah yang berada pada rata rata usia 12-15 tahun, serta pada usia tersebut siswa SMP sedang dalam tahap perkembangan emosi, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada pelajar SMP.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMP

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan bagi ilmu psikologi terkhusus psikologi pendidikan dan klinis tentang *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa smp.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca yaitu siswa dan guru mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMP.

