

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Prioritas utama bagi siswa di SMA yang rata-rata berusia antara 15-17 tahun, adalah menyalurkan keinginan untuk dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan cara mengaktualisasikan diri, memperluas hubungan sosialnya, dan diakui keberadaannya oleh orang lain (Nurmaliyah, 2014). Papalia (2003) menyatakan, siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena siswa akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya, disamping dirinya sendiri juga memiliki keinginan dan harapan.

Tekanan dan hambatan pada diri siswa, menurut Misra dan Mc Kean (2000) banyak dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya.

Tekanan-tekanan itu oleh Lazarus & Folkman (1984) disebut dengan dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat perbedaan antara keinginan dengan kenyataan. Stres dalam lingkungan akademik merupakan pengalaman yang paling

sering dialami oleh para siswa SMA, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi, dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya (Gaol, 2016). Tuntutan akademik pada siswa SMA yang dimaksud seperti mengerjakan tugas di bawah tenggat waktu yang ketat, tugas yang berlebihan, kesulitan dengan guru dan harapan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit (Chen, 2018)

Peneliti menggunakan tuntutan tugas yang menjadi sumber stres pada siswa SMA di Yogyakarta. Sari & Falah (2018) menyatakan bahwa tuntutan tugas merupakan tugas-tugas pelajaran yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres, meliputi tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah dan di rumah, mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mengetahui disiplin sekolah, penilaian, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Atkinson (2002) menyatakan stres terjadi jika siswa dihadapkan dengan peristiwa yang siswa rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Secara umum gejala atau tanda-tanda stres di kelompokkan dalam beberapa kategori, yakni gejala fisik seperti menurunnya nafsu makan, sakit kepala, dan sulit.

Gejala emosi ditandai dengan rasa bosan dan tidak adanya keinginan untuk berpartisipasi pada aktivitas di rumah maupun di sekolah. Gejala kognitif ditunjukkan melalui ketidakmampuan berkonsentrasi atau menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan sekolah. Gejala tingkah laku ditunjukkan dengan

ketidakmampuan mengontrol emosi dan enggan pergi ke sekolah dengan mencari alasan sakit maupun pergi ke luar kota. Catootjie, 2007; Learner & Kline, 2006 (dalam Pujaningsih, 2010).

Salah satu bentuk konflik yang sering dialami oleh siswa yaitu konflik yang disebabkan oleh masalah akademik. Stres di bidang akademik pada siswa muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang siswamiliki (Shahmohammadi, 2011).

Carveth (dalam Misra & McKean, 2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Heiman, & Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Stres akademik adalah ketegangan emosional yang dirasakan siswa SMA dalam mengatasi tuntutan akademis dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mentalnya (Dixit dan Singh, 2015). Sinha, U. K, Sharma, V, & K, Mahendra (2001)

menjelaskan ada empat komponen stres akademik, yaitu : kognitif, afektif, fisik, sosial atau interpersonal dan motivasi. Komponen kognitif ditandai dengan susah konsentrasi, mudah lupa, sering melamun, susah dalam pemecahan masalah, susah memberi tanggapan, ragu dengan kemampuan yang dimiliki dan ragu untuk bertanya.

Komponen afektif ditandai dengan gejala rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, khawatir tentang harapan orang tua dan merasa sedih terhadap suatu hal akan dialami ketika seseorang mengalami stres akademik. Komponen fisik ditandai dengan merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, jantung berdebar cepat. Komponen sosial atau interpersonal ditandai dengan merasa seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami.

Serta komponen motivasi ditandai dengan tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler, susah untuk memahami pelajaran, mudah bosan, merasa seperti tidak ingin melanjutkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, tidak ingin berangkat sekolah kuliah, merasa mengantuk.

Penelitian yang dilakukan oleh Taufik, Ifdil dan Ardi (2013) mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8 %. Hasil penelitian Kinantie, Hernawaty dan Hidayati (2014) di SMA 3 Bandung

tentang stres siswa SMA menjelang ujian nasional menggambarkan tingkat stres akademik 49,74% siswa SMA di kelompokkan pada tingkat stres sedang dan 30,05% dikelompokkan dalam tingkat stres berat. Persentase ini dapat meningkat setiap tahun dan berdampak negatif jika tidak diatasi dengan cara yang tepat.

Wawancara yang peneliti lakukan pada hari Rabu tanggal 13 Mei 2020 hingga Sabtu tanggal 17 Mei 2020 melalui aplikasi *whatsapp* peneliti menanyakan beberapa pertanyaan kepada 5 siswa SMA yang berusia 15-18 tahun, terkait komponen-komponen yang dikemukakan oleh Sinha, U. K, Sharma, V, & K, Mahendra (2001) yakni dari segi kognitif sebanyak 3 siswa menyatakan sulit konsentrasi dan mudah lupa, dari segi afektif 5 siswa menyatakan merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan akademik yang siswa rasakan baik di sekolah maupun di rumah, dari segi fisik 5 siswa mengalami sakit kepala, segi sosial atau interpersonal 4 siswa lebih suka menyendiri dan merasa tidak di mengerti oleh orang lain, dan dari segi motivasi 4 siswa merasa mudah bosan di kelas dan mudah mengantuk saat sudah siang hari.

Pendidikan seharusnya dapat menghadirkan suasana pembelajaran yang bermakna, dinamis, dan menyenangkan. Menurut Rudi Hartono (2013) pembelajaran yang menyenangkan akan selalu menggugah rasa ingin tahu siswa terhadap sesuatu dan apabila pembelajaran dikondisikan dengan suasana yang menyenangkan maka siswa SMA akan kreatif dan inovatif.

Namun pada kenyataannya banyak siswa merasa terbebani oleh akademik dan membuat siswa stres. Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan Mc Kean,

2000 (dalam Nurmaliyah (2014) mengatakan beratnya tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, stres, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya.

Reaksi stres akademik yang dialami biasanya memiliki beberapa variasi antara individu satu dengan yang lainnya. Hal tersebut disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni dari internal dan eksternal individu. Menurut Puspitasari, Gunawati, Hartati & Listiara (dalam Barseli & Ifdil, 2017) menyatakan ada 2 faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal biasanya berasal dari diri sendiri misalnya pola pikir, keyakinan, dan kepribadian. Sementara faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik antara lain pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi dan dorongan status sosial. Peneliti memilih faktor internal yang di dalamnya terdapat kepribadian yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bob, dkk (2014) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dengan variable kepribadian. Sifat pencemas dan *Neuroticism* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan stres akademik. Sedangkan *Conscientiousness* dan *Extraversion* memiliki hubungan signifikan dan negative dengan stres akademik.

Kepribadian dianggap sebagai salah satu prediktor terkuat dari kesejahteraan. Stabilitas emosional dan *extraversion* biasanya terkait dengan kebahagiaan, kesejahteraan, dan pengaruh positif, dan *neurotisisme* dikaitkan

dengan kesusahan, kesejahteraan yang buruk, dan pengaruh negatif (Diener dkk dalam Bob dkk, 2014).`

Menurut Vollrath (dalam Bob dkk, 2014) karakter kepribadian dapat memengaruhi persepsi atau reaksi seseorang terhadap situasi yang menekan. Hubungan antara neurotisme dan kerentanan terhadap stres telah dipelajari secara luas. *Neuroticism* sangat terkait dengan kecenderungan untuk mengalami emosi negatif (Matthews, Deary, & Whiteman dalam Bob dkk, 2014). Dalam penelitian ini, sifat kecemasan dan *Neuroticism* secara signifikan dan positif berkorelasi dengan stres akademik.

Perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan mirip dengan penelitian lain, Coulston (dalam Bob dkk, 2014) telah menemukan skor yang lebih tinggi pada *Neuroticism* pada perempuan daripada laki-laki, yang sesuai dengan tingkat depresi yang lebih tinggi untuk perempuan dalam populasi umum (Dahlin dalam Bob dkk, 2014).

Penelitian mengungkap resiliensi mampu meminimalisir dan terbukti memiliki efek protektif terhadap kondisi stres maupun depresi terhadap lingkungan yang sulit dan penuh tekanan (Shatté, Perlman, Smith, & Lynch, 2017). Siswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung beresiko gagal. Siswa yang resilien memiliki karakteristik yang secara psikologis lebih sehat, seperti sifat optimistik, dinamis, bersikap antusias terhadap berbagai hal yang ditemuinya dalam hidup termasuk kondisi stres (Tugade & Fredrickson, 2004).

Resiliensi mampu berperan sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh risiko dan tekanan yang tergolong parah (Nasution, 2011). Selain itu, resiliensi dianggap sebagai kemampuan untuk mencapai transformasi diri dan mendapatkan kekuatan (Nasution, 2011). Hasil penelitian lain mengungkap bahwa semakin tinggi kemampuan resiliensi siswa maka semakin rendah stres yang dialaminya (Azzahra, 2017).

Setiap individu baik orang dewasa maupun anak-anak memiliki potensi meminimalisir stres atau peluang untuk menjadi individu yang resilien. Resiliensi bukan faktor bawaan genetik, setiap individu memiliki potensi resilien bahkan kemampuan resiliensi merupakan hal yang dapat diubah, ditumbuhkan, bahkan ditiadakan (Nasution, 2011)

Menurut Grotberg (dalam Septiani & Fitria, 2016) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. Resiliensi juga merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres (Keye & Pidgeon, 2013). Penelitian Uyun (2012) menyatakan bahwa ciri utama pribadi dengan resiliensi yang tinggi merupakan kemampuan mempertahankan perasaan positif, kesehatan dan energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Adapun individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa apabila di timpa permasalahan.

Reivich & Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan dan beradaptasi ketika terjadi sesuatu hal yang membuat dirinya cemas. Resiliensi tidak hanya dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang, melainkan setiap orang, termasuk siswa. Umumnya, siswa yang memiliki resiliensi ini terdorong untuk mengatasi keterbatasan siswa tersebut. Setiap keterbatasan yang dimilikinya menantang kemampuan siswa untuk menghadapi, mengatasi, belajar, serta mengubahnya (Gortberg, 1999).

Aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Amelia, dkk (2014) menyatakan untuk mengatasi berbagai tantangan, permasalahan yang menimbulkan stres, depresi dan kecemasan maka setiap siswa harus bisa menjadi resilien yaitu dapat bangkit, mampu untuk bertahan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jew, Green, dan Kroger (1999), individu yang memiliki skor yang tinggi dalam resiliensi cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang baik dari pada individu yang memiliki resiliensi yang rendah. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan melihat tugas pendidikan sebagai suatu tantangan bagi dirinya untuk berprestasi. Tantangan yang ada akan mendorong siswa SMA untuk memiliki semangat yang tinggi dalam belajar. Sedangkan bagi individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung cepat menjadi frustrasi dalam menghadapi tugas pendidikan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat peneliti rumuskan adalah apakah ada hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta.

### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta.

### **C. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan antara resiliensi dengan stres akademik terutama pada siswa, orang tua, pengajar serta masyarakat.
2. Manfaat Praktis dalam penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bahwa untuk menurunkan stres akademik pada siswa perlu meningkatkan resiliensi.