

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Siswa sekolah menengah atas (SMA) berada di tahap remaja, yang merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Yusuf & Kristiana, 2018). Menurut Santrock (2007) periode transisi pada tahapan remaja melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Seorang remaja akan menghadapi berbagai situasi dan peran, baik di sekolah maupun saat bersosialisasi dengan keluarga dan masyarakat yang menuntut mereka untuk beradaptasi hal ini untuk membantu menumbuhkan dan mengembangkan sikap serta kepercayaan diri dalam melaksanakan tanggung jawab dan perannya, remaja tidak hanya dapat mendapatkannya hanya dari keluarga dan masyarakat namun lingkungan social lain dimana remaja dapat memperoleh pandangan dan kepercayaan yaitu melalui pendidikan sekolah, sekolah adalah contoh kecil dari sistem sosial tambahan dimana remaja dapat belajar bermasyarakat (Fauziah, N., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D, 2015).

Bagi siswa SMA yang rata-rata berusia antara 15-17 tahun, tujuan utama adalah mendapatkan kesempatan untuk memaksimalkan potensi mereka dengan memperluas hubungan sosial, mendapatkan pengakuan orang lain, dan menjadi diri mereka sendiri (Nurmaliyah, 2014). (Papalia, dkk., 2008) mengemukakan Siswa SMA akan menghadapi banyak tantangan dan tanggung jawab yang dibebankan kepada mereka oleh keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial mereka, serta keinginan dan harapan mereka sendiri. Keinginan pribadi yang tidak sesuai dengan

lingkungan belajar siswa banyak memengaruhi tekanan dan kesulitan mereka, tekanan dan kesulitan itu menurut Lazarus & Folkman (1984) bisa dikatakan dengan stres, yaitu keadaan yang disebabkan oleh perbedaan antara keinginan dan kenyataan. Siswa SMA, baik di sekolah maupun di perguruan tinggi, paling sering mengalami stres dalam lingkungan akademik karena banyaknya tugas dan ujian (Gaol, 2016).

Menurut Misra dan Mc Kean (2000) permasalahan yang dialami siswa yaitu: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, penjurusan, kelanjutan studi, guru dan teman yang memiliki beragam karakter, dan ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal. Sedangkan menurut (Chen, 2018) siswa SMA sering mengalami tuntutan akademik yang dimaksud seperti mengerjakan tugas di bawah tenggat waktu yang ketat, tugas yang berlebihan, kesulitan dengan guru dan harapan untuk menyelesaikan tugas-tugas sulit yang menjadi sumber stress.

Carveth (dalam Misra & McKean, 2000) menjelaskan stres akademik adalah pandangan siswa terhadap banyaknya ilmu yang harus dikuasai dan pandangan terhadap kurangnya waktu untuk mempelajarinya, stres akademik berhubungan erat dengan kegiatan belajar siswa di sekolah yakni situasi-situasi tegang yang mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Gadzella (dalam Gadzella dan mastern, 2005) juga menjelaskan stres akademik yaitu munculnya reaksi secara fisik, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif yang mengakibatkan penyesuaian psikologi dan prestasi akademik yang dipengaruhi oleh adanya pandangan seseorang terhadap stressor akademik.

Heiman & Kariv (2005) juga menyatakan, stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* pada proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tekanan untuk naik kelas, mendapat nilai ulangan jelek, kebijakan sekolah yang rumit, dan manajemen waktu.

Menurut Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) menjelaskan terdapat 9 aspek stres akademik, yang lima diantaranya adalah stressor akademik yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, dan empat diantaranya yaitu reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

Penelitian yang dilakukan oleh taufik, idil dan ardi (2013) menyebutkan 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 menyatakan stres siswa SMA menjelang ujian nasional menunjukkan tingkat stres akademik sebesar 30,05%.

Wawancara yang peneliti lakukan pada hari senin tanggal 11 Desember 2023 peneliti menanyakan beberapa pertanyaan kepada 6 siswa SMA yang berusia 15-18 tahun, terkait gejala-gejala stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) dari hasil wawancara peneliti menemukan gejala-gejala stres akademik yang dialami oleh 4 siswa SMA, antara lain ketika keinginannya tidak tercapai merasa sedih, kecewa, dan meragukan kemampuan sehingga kemudian menjadi frustrasi. Persaingan nilai yang ketat membuat subjek menginginkan nilai yang bagus agar tidak merasa tertinggal namun merasa tidak

mampu harus menguasai semua materi yang diajarkan sehingga memunculkan konflik dalam diri sendiri. Tugas sekolah yang banyak serta kegiatan ekstrakurikuler yang padat membuat subjek kelelahan ditambah orang tua selalu menanyakan soal nilai sekolah membuat subjek merasa tertekan. Selanjutnya perubahan yang dialami setelah menjadi siswa SMA yaitu pelajarannya semakin sulit dan seringkali harus merelakan jam main untuk mendalami materi. Selain itu orang tua selalu menuntut subjek untuk mendapatkan nilai yang bagus agar mudah dalam mendaftar perguruan tinggi yang diinginkan untuk itu subjek memaksakan diri belajar keras agar tidak mengecewakan orangtuanya.

Gejala stres akademik selanjutnya yang dijelaskan subjek ketika wawancara yaitu pada saat presentasi atau ketika diminta maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal subjek merasa deg-degan, berkeringat di dahi dan telapak tangan lalu terkadang mendadak jadi sering merasa ingin ke toilet. Subjek selalu mengkhawatirkan hasil nilai ujiannya karena takut tidak sesuai target dan mengecewakan orang tuanya. Ketika sedang pekan ujian dan mengerjakan banyak tugas subjek merasa lebih sensitif dari biasanya jadi sering marah, pusing kepala, dan terkadang ingin menyendiri. Selanjutnya subjek selalu berprasangka negatif dengan dirinya seperti tidak mempercayai kemampuannya.

Pendidikan seharusnya dapat memberikan suasana pembelajaran yang bermakna, dinamis, dan menyenangkan. Menurut Rudi Hartono (2013) pembelajaran yang menyenangkan akan 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 stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan McKean, 2000 (dalam Nurmaliyah 2014) menjelaskan beratnya tuntutan akademik di sekolah dan diluar sekolah memberikan dampak siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, stres, dan mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar.

Menurut puspitasari, Gunawati, Hartati & Listiara (dalam Barseli & Ifdil, 2017) reaksi stres akademik yang dialami biasanya memiliki beberapa variasi antara individu satu dengan yang lainnya. Menurut Yusuf & Yusuf (2020) hal tersebut disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni seperti *Self efficacy* , optimisme, *hardiness* dan motivasi berprestasi, prokrastinasi dan dukungan sosial orang tua.

Dalam mencapai suatu prestasi belajar diperlukan adanya *growth mindset* (Seaton, 2018). *Growth mindset* dapat membangun suatu kepercayaan seseorang bahwa kualitas dalam diri individu dapat diolah dengan berbagai cara tertentu. Seseorang yang memiliki keyakinan bahwa individu yang memiliki suatu kecerdasan, memiliki bakat, kemampuan tersebut dapat berubah dan berkembang melalui pembelajaran dan pengalaman serta mencapai prestasi belajar yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan tersebut akan meningkatkan individu untuk memotivasi dirinya dalam belajar dan dapat mencapai hasil belajar yang baik dikarenakan adanya *growth mindset* (Seaton, 2018).

*Growth mindset* adalah sebuah pola pikir berkembang dan maju karena seseorang mempunyai pemikiran dan keyakinan teguh yang menganggap tantangan sebagai pengembangan diri, maka menyikapi tantangan sebagai kesempatan untuk belajar tentang hal baru (Amba, 2019). Moore dan Glasgow (2017) menjelaskan bahwa *growth mindset* merupakan pemikiran seseorang yang menganggap bahwa

bakat bukanlah modal utama mencapai kesuksesan karena diperlukan juga usaha dan kerja keras untuk meraihnya karena kemampuan dapat berubah dan tumbuh berkembang.

*Growth mindset* dapat meningkatkan prestasi siswa dalam konteks Pendidikan melalui beberapa mekanisme penelitian yang dilakukan oleh (David dkk, 2019) menunjukkan bahwa *growth mindset* dapat memotivasi siswa untuk mengambil pengalaman belajar yang lebih keras dan bertahan ketika menghadapi kesulitan selanjutnya perilaku mereka kemudian dapat diperkuat oleh konteks sekolah, seperti tanggapan yang lebih positif dan berorientasi pada pembelajaran dari teman sebaya atau guru. *Growth mindset* yang tinggi dapat secara positif memengaruhi kemauan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menghadapi tantangan sebagai hal yang baru sehingga mengurangi stres akademik. (Zander, Brouwer, Crayen & Hannover, 2018).

Sedangkan *growth mindset* yang rendah tidak akan mampu mendorong individu untuk mengembangkan potensi akademiknya dan menyebabkan stres. Individu yang cenderung memiliki *growth mindset* yang rendah akan berpikir untuk tidak memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Kurangnya *growth mindset* dapat menyebabkan stress akademik dimana individu menjadikan Pendidikan suatu beban dan tuntutan yang berlebihan. (Zander, Brouwer, Crayen & Hannover, 2018).

Hasil penelitian dari (David dkk, 2019) menunjukkan bahwa *growth mindset* dapat berhubungan dengan stres akademik. Memiliki *growth mindset* dapat menumbuhkan rasa keyakinan dalam diri individu akan meningkatkan prestasi akademiknya sehingga mengurangi stress. Dweck (2006) menjelaskan bahwa

*growth mindset* dapat mengurangi stres akademik serta meningkatkan keyakinan diri dalam mengerjakan segala tuntutan akademik dengan suatu mindset dalam diri individu untuk berkembang. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik suatu rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan antara *growth mindset* dengan stres akademik pada siswa SMA?

### **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *growth mindset* dengan stres akademik pada siswa SMA

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis

1. Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi Pendidikan untuk mengetahui hubungan antara *growth mindset* dengan stres akademik pada siswa SMA
2. Manfaat praktis adalah memberi informasi baru kepada siswa SMA untuk memiliki *growth mindset* agar terhindar dari stress akademik serta menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.