

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Majunya era globalisasi saat ini ditandai dengan persaingan yang sangat kuat dalam bidang teknologi, manajemen, dan sumber daya manusia (SDM). Keunggulan SDM akan menentukan perkembangan, kelangsungan hidup, dan kemenangan persaingan pada era global ini. Terkait dengan hal ini, maka pemerintah perlu menyiapkan SDM yang unggul dan berkualitas. Oleh karena itu, salah satu cara pemerintah untuk mewujudkannya yaitu melalui peningkatan mutu pendidikan (Arnyana, Warpala, dan Santosa, 2009).

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 menjelaskan tentang upaya peningkatan mutu pendidikan, tepatnya pada pasal 50 ayat 3 yang berbunyi:

*“Pemerintah dan atau pemerintah daerah menyelenggarakan sekurang-kurangnya satu-satuan pendidikan pada semua jenjang pendidikan, untuk dikembangkan menjadi satuan pendidikan yang bertaraf internasional”.*

Berdasarkan Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 di atas, salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pada bidang pendidikan adalah dengan menerapkan sistem bilingual di sekolah, hal ini merupakan dasar untuk bisa menguasai bahasa internasional demi kemajuan negara agar dapat berdaya saing secara tangguh (Sulistyo, 2009). Bilingual dapat didefinisikan sebagai kemampuan menggunakan dua bahasa atau lebih (Artiani dan Nitiasih, 2014). Pengembangan program bilingual ini menghasilkan berbagai keuntungan di antaranya mengembangkan kemandirian belajar dalam bidang ilmu yang dipelajari, menumbuhkan sensitivitas berkomunikasi, menguntungkan secara

kognitif dan menumbuhkan kepekaan metalinguistik (May, Hill, dan Tiakiwai, 2004). Untuk meningkatkan mutu, relevansi dan daya saing, pemerintah mengembangkan dan menerapkan program pembelajaran bilingual pada semua jenjang pendidikan, termasuk Sekolah Menengah Atas (SMA) (Sari, Awal, dan Zaputra (2013).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA bilingual. Siswa SMA yang mempunyai rentang usia 15-18 tahun dapat dikatakan sebagai masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering disebut dengan istilah remaja (Fagan, 2006). Pada tahap ini berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan dapat berubah-ubah dalam jarak waktu yang singkat (Hall dalam Santrock, 2002). Oleh karena itu, kondisi tersebut rentan untuk mengalami kemarahan dan depresi yang selanjutnya dapat memicu munculnya masalah seperti masalah yang berkaitan dengan akademik (Santrock, 2008).

Desmita (2016) mengatakan bahwa sekolah dapat menjadi sumber masalah, yang akhirnya memicu stres pada siswa. Masalah di lingkungan sekolah tersebut dapat menyebabkan tekanan bagi siswa yang akibatnya siswa mengalami stres akademik (Jaques, 2016). Penyebab dari stres akademik misalnya, beban mata pelajaran yang semakin sukar, tuntutan untuk menyelesaikan tugas dari guru, ujian, dan banyaknya kegiatan yang harus diikuti tanpa mengesampingkan waktu untuk belajar (Aryani, 2016). Seperti halnya bersekolah di SMA bilingual, selain memerlukan energi yang lebih banyak untuk memahami pelajaran yang diikutinya, siswa juga dituntut untuk menghaluskan pengucapan dan biasanya sedikit lambat dalam membuat keputusan tentang bahasa. Hal ini menjadi suatu

penyebab siswa mengalami stres akademik dan mendapat masalah baru yang harus dihadapinya (Ninawati, 2012).

Berbagai masalah psikososial, tindakan individu yang berupa tingkah laku maladaptif, kurangnya penyesuaian psikologis, fisiologis dan kurangnya penyesuaian secara akademik dapat menjadi dampak dari stres akademik (Desmita, 2016). Selanjutnya, Nurmaliyah (2014) menjelaskan bahwa stres akademik mampu mempengaruhi kognitif (sulit berkonsentrasi, memahami pelajaran, dan berpikiran negatif pada lingkungan), perasaan (cemas, sensitif, mudah sedih, marah, dan frustrasi), reaksi fisik (pucat keringat dingin, lelah), dan tingkah laku (membantah, menghina, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta beresiko). Selain itu ketika seorang individu mengalami stres akademik yang berlebihan maka dapat menyebabkan kehidupan dan segala aktivitasnya terganggu (Wulandari dan Rachmawati, 2014). Oleh karena itu, stres akademik perlu dikendalikan, sebab dampaknya dapat merugikan individu yang mengalaminya (Adawiyah dan Ni'matuzahroh, 2016). Hal ini menjadi alasan bahwa stres akademik menjadi suatu permasalahan yang layak untuk diteliti.

Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) mendefinisikan stres akademik sebagai munculnya reaksi secara fisik, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik yang disebabkan oleh adanya persepsi seseorang terhadap stressor akademik. Desmita (2016) mengemukakan stres akademik adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah (proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar) yang dinilai menekan

dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik. Menurut Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) stres akademik yang dialami oleh siswa dapat diukur menggunakan instrumen yang disebut dengan SSI (*Student-life Stress Inventory*) yang mempunyai 9 kategori, yang lima diantaranya adalah stressor akademik yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, dan empat kategori dari reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wisantyo (2010) mendapatkan hasil bahwa stres akademik pada siswa SMAN 3 Semarang yang menerapkan sistem bilingual menjelaskan sebanyak 9 siswa mengalami stres akademik pada kategori sangat rendah, 33 siswa berada pada kategori rendah, 31 siswa berada pada kategori sedang, dan 2 siswa berada pada kategori tinggi. Hasil data ini menunjukkan bahwa siswa SMA bilingual tidak luput dari stres akademik.

Stres akademik dianggap sebagai suatu permasalahan diperkuat oleh hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara dan observasi pada tanggal 21 Oktober 2019 terhadap 10 siswa SMA bilingual swasta di Yogyakarta. Dari hasil wawancara peneliti menemukan gejala-gejala stres akademik yang dialami oleh 7 siswa SMA bilingual swasta di Yogyakarta, antara lain sering merasa gagal dan bersalah apabila tujuan yang direncanakan tidak tercapai dengan baik sehingga menjadi frustrasi. Terdapat konflik didalam diri subjek yaitu ingin mendapat nilai yang bagus, akan tetapi subjek merasa lelah

ketika harus mempelajari dan menguasai semua materi yang diberikan oleh guru. Adapun orang tua yang selalu menanyakan nilai sekolah dan berharap nilainya selalu naik serta saat mendapatkan tugas yang banyak dan harus dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan maupun sangat berdekatan, menjadikan subjek merasa tertekan saat sedang bersekolah. Selanjutnya perubahan yang dialami setelah bersekolah di SMA bilingual yaitu selain materi yang dipelajari setiap harinya semakin sulit namun adanya dua bahasa menjadikan usaha untuk mendalami materi harus ditambah, hal ini membuat waktu yang biasa digunakan subjek untuk bermain dengan teman menjadi berkurang karena beberapa kali harus diganti dengan mendalami materi yang harus dipahami. Banyaknya tuntutan dari orang tua membuat subjek selalu berusaha keras dan memaksakan diri untuk mendapatkan nilai bagus agar orang tua menjadi senang, sehingga subjek sangat khawatir apabila nilai yang didapat tidak sesuai harapan. Hasil jawaban diatas sangat sesuai dengan aspek frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.

Gejala stres akademik lain yang dipaparkan oleh subjek saat diwawancara yaitu pada saat diminta maju kedepan kelas ataupun orang banyak untuk presentasi mendadak mengeluarkan keringat dingin dan perutnya mendadak sakit serta ingin bolak-balik ke kamar mandi, merasa takut dan sedih apabila mendapat nilai rendah saat ulangan harian maupun ujian. Adapun saat sedang kelelahan dengan tugas sekolah, subjek merasa mudah tersinggung dengan perkataan guru dan teman, serta salah satu cara yang bisa diluapkan subjek saat merasa tidak sanggup menyelesaikan tugas sekolah yang mempunyai tingkat kesukaran yang

tinggi yaitu dengan menangis. Selanjutnya subjek lebih banyak menilai penyebab dari stres akademik yang dialami dalam sisi negatif, seperti yang dialami sepenuhnya adalah kesalahan subjek karena tidak bisa memenuhi segala keinginan orang tua, merasa kurang beruntung dengan apa yang dialami. Hal ini sesuai dengan aspek reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan reaksi penilaian kognitif.

Adapun hasil observasi peneliti pada saat wawancara yaitu beberapa subjek ada yang menjawab pertanyaan dengan raut wajah sedih, menunduk, bahkan ada satu subjek yang menjawab pertanyaan sambil menangis, karena merasa tidak sanggup dengan tuntutan akademik yang harus dihadapinya. Berdasarkan hasil *preliminary* yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 siswa SMA yang bersekolah di SMA bilingual swasta di Yogyakarta memiliki stres akademik.

Dalam upaya mengurangi stres secara akademik dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, seharusnya siswa SMA yang sedang berusia remaja mampu melampaui pengalaman-pengalaman konkret dan berpikir secara abstrak serta lebih logis, sehingga bisa mengembangkan pemikiran-pemikiran tentang konsep ideal untuk memecahkan masalah secara sistematis (Piaget dalam Nurhardiani dan Syawahid, 2018). Adapun salah satu cara untuk mengembangkan proses berpikir yaitu mulai dari berpikir negatif hingga positif sehingga akan memudahkan mencari jalan keluar apabila dihadapkan dengan suatu tekanan (Edy dan Oktasari, 2009). Lebih lanjut, siswa SMA yang berperan sebagai pelajar juga diharapkan mampu meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan, mengatur

dan mengontrol dirinya sesuai tahap perkembangannya (Japar, Suhadi, dan Paridana, 2018).

Pada kenyataannya ketika sedang menghadapi suatu tekanan dan masalah dilingkungan akademik, tidak sedikit siswa SMA yang belum mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat dan mengelola pola berpikirnya secara positif, sehingga mengalami kesulitan dalam melewati dan menghadapi masalah tersebut yang mengakibatkan stres akademik serta konflik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain (Nurmaliyah, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa tidak mempunyai kesiapan dalam menyelesaikan masalah khususnya dilingkungan akademik, maka siswa akan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah dan mengalami stres akademik (Minarsi, Nirwana, dan Yarmis, 2017). Oleh karena itu, uraian diatas tentunya menjadi kesenjangan antara kondisi seharusnya dengan kenyataan yang terjadi. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti stres akademik pada siswa SMA.

Menurut Fauzi (2019); Wulandari dan Rachmawati (2014); Mulya dan Indrawati (2016); Widiyastari (2019); dan Asdie (dalam Innayati, 2005) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik dari hasil penelitian sebelumnya meliputi berpikir positif, efikasi diri, motivasi berprestasi, rasa syukur, dan dzikir. Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor berpikir positif sebagai variabel bebas, karena menurut Brissette, Scheier, dan Carver (2002) bahwa dengan berpikir positif dapat membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang penuh stres. Adapun menurut Piale (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) berpikir positif juga mampu menjadikan mental seseorang menjadi damai, sehingga sikap dan pikiran

yang awalnya negatif karena adanya tekanan akan berubah menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif. Kemudian peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai berpikir positif tersebut kaitannya dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Elfiky (2009) menjelaskan bahwa berpikir positif berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku, serta berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Selanjutnya Asmani (2009) berpendapat bahwa berpikir positif merupakan salah satu cara berpikir yang berangkat dari hal-hal yang mampu menyulut semangat perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Adapun Smeltzer dan Bare (dalam Suwartika, Nurdin, dan Ruhmadi, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai pikiran positif apabila mengalami stres dilingkungan akademik dan stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu, maka individu tersebut menjadi merasa tertantang untuk meningkatkan kreativitas dan terpicu untuk mengembangkan diri.

Secara operasional berpikir positif adalah sikap seseorang dalam memusatkan perhatian pada hal-hal positif serta menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk serta mengekspresikan pikiran agar menjadi harapan yang positif, percaya pada diri sendiri, mampu menggambarkan dirinya, dan menerima kenyataan. Hal tersebut dinyatakan oleh Albrecht (1992) meliputi empat aspek yaitu harapan yang positif (*positive expectation*), afirmasi diri (*self affirmation*),

pernyataan yang tidak menilai (*non judgmental talking*), dan penyesuaian diri terhadap kenyataan (*reality adaption*).

Stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual akibat tekanan-tekanan atau tuntutan akademik akan berkurang ketika individu mampu memiliki pikiran yang positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Naseem dan Khalid (2010) yang menjelaskan bahwa seseorang yang berpikir positif dapat menilai situasi yang menekan sebagai situasi yang kurang mengancam. Sebab ketika seorang tersebut mampu berpikir positif, maka alasan-alasan atas kegagalan yang dialaminya tidak akan dimunculkan (Abraham, 2004). Oleh karena itu, pikiran yang positif akan sangat membantu seseorang mengatasi situasi atau masalah yang dialaminya (Folkman dan Moskowitz dalam Naseem dan Khalid, 2010).

Berdasarkan penjelasan diatas, menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan dengan stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual. Adapun siswa SMA bilingual yang mempunyai pikiran positif yang tinggi, maka akan mudah dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya dalam lingkungan akademik, sehingga dapat mengurangi atau mencegah timbulnya stres akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2019) menjelaskan ketika menghadapi situasi yang menekan seperti stres akademik, orang yang berpikiran positif akan memandang masalah tersebut sebagai hal yang sifatnya sementara. Selain itu, orang yang berpikiran positif akan memunculkan sikap optimis dan penuh keyakinan bahwa masalah yang ada dapat terselesaikan. Keyakinan ini pada akhirnya akan mendorong seseorang untuk memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami.

Dari uraian penjelasan diatas menunjukkan bahwa berpikir positif erat kaitannya dengan stres akademik yang dimiliki siswa SMA bilingual, oleh karena itu rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “*Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual?*”.

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

### **1. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditentukan, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual.

### **2. Manfaat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **a. Manfaat teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi khususnya dibidang Psikologi Pendidikan.

#### **b. Manfaat praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk dapat digunakan sebagai bahan acuan khususnya bagi guru dan siswa SMA bilingual terkait

pentingnya berpikir positif, dengan harapan akan mengurangi dan mampu mengatasi stres akademik yang dialaminya.

### **C. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang melibatkan stres akademik sudah beberapa kali dilakukan, namun yang meneliti tentang hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual masih belum dilakukan. Hal tersebut ditunjukkan dari penelusuran langsung yang dilakukan peneliti melalui portal laman resmi berbagai kampus di Indonesia, maupun jurnal nasional.

Berdasarkan tujuan penelitian, peneliti akan menuliskan beberapa penelitian yang mempunyai kedekatan dengan penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2019) dengan judul “Pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Perbedaan dengan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan subjek siswa SMA bilingual dan jenis penelitian yang digunakan merupakan korelasi.

Kholidah dan Alsa (2012) melakukan penelitian dengan judul “Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis”. Hasil penelitian menunjukkan secara signifikan bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu subjek yang digunakan, jenis penelitian, dan variabel terikatnya. Peneliti menggunakan subjek SMA, jenis

penelitian yang digunakan merupakan korelasi, dan variabel terikat yang digunakan oleh peneliti lebih spesifik dengan menyebutkan stres akademik.

Penelitian Raisya (2018) dengan judul “Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas keperawatan Universitas Jember” hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada penggunaan subjek dan penggunaan variabel bebas, peneliti menggunakan variabel bebas yang berbeda, yaitu berpikir positif.

Mirna dan Amalia (2018) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu terdapat pada penggunaan variabel bebas dan subjek penelitian, yaitu peneliti menggunakan variabel bebas berpikir positif dan dengan subjek siswa SMA bilingual.

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa penelitian dengan judul “Hubungan antara Berpikir Positif dengan Stres akademik pada Siswa SMA bilingual” relatif masih jarang dilakukan peneliti lain, hal ini menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul tersebut. Adapun kekhasan dalam penelitian ini yaitu dilakukan pada subjek SMA bilingual.