

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003). Hal ini memberikan gambaran bahwa keberhasilan dari pendidikan tidak hanya berpusat pada kemampuan kognitif, akan tetapi berpusat juga pada pengembangan sisi afektif, mental dan emosional peserta didik (Utami, 2015).

Arifin (dalam Desmita, 2016) Mendefinisikan siswa adalah suatu individu yang sedang dalam masa perkembangan dan pertumbuhan, baik secara fisik maupun secara mental. Menurut Utami (2015) siswa pada jenjang sekolah menengah berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja biasa disebut sebagai masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak dan kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering disebut sebagai pencarian jati diri (*ego identity*) yang ditandai dengan berbagai karakteristik, yaitu mencapai pergaulan yang matang dengan teman sebaya, mampu menerima dan mempelajari peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan

dewasa, mengakui keadaan fisik maupun sosial dan mampu untuk menggunakannya secara efektif, mencapai kebebasan penuh dari orangtua dan orang dewasa lainnya, memilih dan merencanakan karir masa depan sesuai dengan kecenderungan dan kemampuan, memupuk keterampilan dan pemikiran ilmiah yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai cara berperilaku yang dapat diandalkan secara sosial, serta menciptakan pengetahuan yang berwawasan keagamaan (Desmita, 2016). Masa remaja dikenal dengan periode topan yaitu periode yang menggambarkan tekanan emosi, yakni ditandai dengan tinggi rendahnya kondisi emosi remaja yang tidak stabil dan temperamental (Izzaty dkk., 2008).

Salah satu penyebab ketidakstabilan emosi remaja adalah masalah sekolah, misalnya perubahan emosi, penyesuaian diri, masalah sosial dan bentrok dengan peraturan sekolah (Utami, 2015). Menurut Desmita (2016) sekolah memiliki arti penting bagi kehidupan dan kemajuan siswa, dan dianggap mampu mengatasi beberapa masalah siswa untuk menentukan kepuasan pribadi di kemudian hari. Namun, sekolah juga bisa menjadi penyebab masalah, yang memicu terjadinya stres di kalangan siswa. Fimian dan Cross (dalam Desmita, 2016) berpendapat bahwa selain keluarga, sekolah merupakan sumber stres utama bagi siswa karena siswa menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah.

Rainham (dalam Desmita, 2016) mengemukakan bahwa sekolah menengah dapat memberikan gambaran pengalaman yang sangat penting bagi siswa, namun

di sisi lain siswa juga dihadapkan pada banyaknya tuntutan dan perubahan begitu cepat yang membuat siswa mengalami masa-masa yang tidak menyenangkan (penuh stres), yakni dihadapkan dengan banyak tugas sekolah, rencana pendidikan yang berkembang pesat, batas waktu tugas dan ujian, rasa cemas dan kebingungan dalam memilih karier dan melanjutkan program pendidikan, membagi waktu antara tugas sekolah, olahraga, liburan, dan kegiatan sosial. Banyaknya tuntutan yang dirasakan membuat siswa sebagian besar mengalami stres karena tekanan untuk mengikuti berbagai macam program pendidikan yang ketat dan jadwal sekolah yang padat sehingga siswa memiliki waktu luang yang lebih sedikit (Markam, 2008).

Dengan demikian bahwa stres yang siswa alami bersumber dari tuntutan akademik (Desmita, 2016). Bedewy dan Gabriel (2015) mendefinisikan bahwa stres akademik sebagai pandangan siswa tentang tekanan yang sedang dihadapinya, keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas, tugas yang dirasa melebihi kapasitas, dan kekhawatiran tentang tidak pastinya masa depan dan berkurangnya prestasi akademik. Menurut Desmita (2016) Stres akademik adalah tekanan yang berasal dari proses belajar mengajar yang dialami siswa selama menempuh pendidikan atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran, yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapatkan nilai ujian, administrasi, mendapat bantuan beasiswa, pilihan jurusan dan karier, serta kecemasan ketika menghadapi ujian dan

menggunakan waktu secara produktif. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan akademik sebagai suatu gangguan (Rahmawati, 2016).

Bedewy dan Gabriel (2015) menyebutkan aspek-aspek stres akademik yaitu:

a) Aspek tekanan untuk berprestasi seperti : persaingan yang kompetitif dengan teman sebaya, harapan orang tua dan guru terhadap prestasi akademik siswa. b) Aspek persepsi beban tugas dan ujian seperti : beban tugas yang berlebihan, tugas dengan waktu pengerjaan yang panjang, dan kekhawatiran akan kegagalan ujian. c) Aspek persepsi diri akademik seperti : karakteristik kepribadian, kecedasan, prestasi akademik masa lalu, lingkungan akademik, kepercayaan diri siswa pada bidang akademik dan kesuksesan yang akan dicapai pada masa depan, dan kepercayaan diri siswa terhadap keputusan akademiknya. Sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami siswa seperti keadaan emosional atau mental siswa selama studinya, yang berasal dari berbagai masalah seperti beban ujian, sistem pendidikan yang berbeda, dan memikirkan tentang rencana masa depan setelah lulus (Ramli, Alavi, Mehrinezhad, & Ahmadi, 2018).

Dapat kita ketahui bahwasanya Banggai Kepulauan merupakan salah satu daerah yang berada di wilayah Sulawesi Tengah yang beribukota di Salakan Kecamatan Tinangkung. Sulawesi Tengah merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang tidak bisa lepas dari permasalahan kesehatan terutama masalah mental emosional. Berdasarkan hasil laporan Riskesdas 2018, disadari bahwa

angka gangguan mental emosional di Sulawesi Tengah termasuk yang tertinggi di Indonesia. Prevalensi masalah mental emosional dengan usia di atas 15 tahun di Wilayah Sulawesi Tengah adalah sebesar 19,83%, sedangkan berdasarkan prevalensi masalah mental emosional yang berada di Kabupaten Banggai Kepulauan adalah 20,42%. Dapat dilihat berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti temui sebelumnya pada tahun 2020 ditemukan bahwa memang terdapat masalah pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung seperti : siswanya banyak yang membolos, beberapa siswa menyatakan hal ini dilakukannya karena dirinya tidak mengerjakan tugas. Siswa lainnya juga menyatakan dirinya merokok karena merasa cemas ketika waktu ujian semakin dekat dan khawatir ketika mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti melalui media *Whatsapp* pada Selasa, 19 April 2022 dengan 10 siswa/i SMAN 1 Tinangkung. Ditemukan 9 subjek yang menyatakan bahwa dirinya mengalami tekanan untuk berprestasi subjek merasa tertekan akibat adanya persaingan dengan teman sekelasnya dan subjek merasa bahwa orang tua dan guru memaksanya untuk terus belajar agar prestasinya tidak menurun. Pada aspek persepsi beban tugas dan ujian, 10 subjek terbebani dengan tugas yang diberikan guru yang begitu banyak serta subjek merasa cemas ketika sedang menghadapi ujian karena merasa dirinya tidak mampu dalam ujian nanti. Pada aspek persepsi diri akademik 6 subjek merasa sedih karena mengalami penurunan prestasi dibidang akademik dan

merasa kurang percaya diri karena menganggap begitu banyak saingan yang lebih berprestasi dibandingkan dirinya. Hal ini sesuai dengan penelitian Ernawati dan Rusmawati (2015) yang menunjukkan bahwa semakin besar tuntutan dan tekanan akademik yang siswa alami, maka semakin tinggi stres akademik yang siswa alami. Seperti yang ditunjukkan oleh Priyoto (2014) kecemasan saat menghadapi ujian merupakan salah satu bentuk tekanan yang sudah biasa dihadapi suatu individu. Ketika tingkat kecemasan tidak terlalu banyak hal itu tidak apa-apa. Namun, jika kecemasan sudah berlebihan dapat menjadi masalah, hal ini dapat mengganggu prestasi siswa karena tidak dapat berpikir jernih.

Dari pembahasan di atas dapat dilihat bahwa stres akademik memiliki dampak bagi kehidupan pribadi siswa maupun dibidang akademisnya, baik secara fisik, psikologis, maupun tingkah laku (Desmita, 2016). Berdasarkan hasil wawancara pada hari jumat, 8 Juli 2022 dampak dari stres akademik yang dirasakan oleh siswa/i SMAN 1 Tinangkung ialah mudah masuk angin, sering merasa pening-pening apabila guru memberikan tugas yang sangat banyak, tidak hanya itu siswa juga mengalami penurunan berat badan yang tidak sewajarnya, serta prestasi belajarnya menurun. Hal ini sejalan dengan pendapat Priyoto (2014) siswa yang tertekan akan mengalami stres, hal itu ditandai dengan munculnya berbagai masalah fisik, seperti pilek, sakit kepala, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau kurus yang tidak dapat dijelaskan, dan juga dapat mengalami penyakit kardiovaskular, dan hipertensi. Pada dampak mental, siswa mengalami

kelelahan dan keletihan emosi, dan berkurangnya pencapaian pribadi, yang berakibat pada rasa kompeten maupun keinginan untuk sukses. Pada dampak tingkah laku, apabila stres menjadi *academic distress*, maka akan berdampak pada prestasi siswa. Stres akademik yang tinggi akan berdampak buruk pada kemampuan mengingat siswa, menentukan suatu pilihan, dan mengambil langkah yang tepat. Sementara itu, stres akademik yang berat dapat menyebabkan banyak siswa bolos pelajaran dan tidak aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aryani (2016) menyatakan bahwa stres akademik yang dialami siswa dalam jangka panjang dapat menyebabkan lemahnya daya tahan tubuh, sehingga siswa mudah terserang penyakit dan dapat mempengaruhi kesehatan emosional siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Pascoe, Hetrick, dan Parker (2020) yang mengatakan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh siswa menyebabkan gangguan pada kesehatan mental siswa, yakni mengonsumsi obat-obatan terlarang, kesulitan tidur, menurunnya kesehatan fisik, pola hidup yang tidak sehat, mengalami penurunan prestasi dibidang akademik, bahkan berdampak pada resiko putus sekolah.

Harapannya siswa/i SMAN 1 Tinangkung memiliki tingkat stres akademik yang rendah agar tidak mengalami tekanan akademik yang tinggi dengan begitu siswa tidak mudah terkena berbagai macam penyakit yang dapat menghambat aktivitasnya dalam belajar (Ribeiro dkk., 2018). Desmita (2016) menjelaskan apabila stres akademik yang dialami siswa berada pada tingkat yang rendah maka

akan berdampak positif, yang artinya siswa menilai tuntutan akademik sebagai suatu tantangan yang dapat meningkatkan kualitas dan kemampuan dirinya.

Kondisi yang sudah dipaparkan diatas dapat terjadi karena berbagai macam faktor, menurut Oktavia dkk. (2019) adapun faktor-faktor stres akademik yang dialami oleh siswa, yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari *self efficacy*, *hardiness*, dan motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial, *stressor* akademik, dan masalah keuangan (Atziza, 2015). Adapun menurut Glozah (2013) salah satu faktor stres akademik yang memiliki efek negatif yaitu rendahnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, hal tersebut mengakibatkan kinerja akademik siswa memburuk. Dalam penelitian ini peneliti fokus pada faktor dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor yang dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa. Marliani (2016) menjelaskan masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yang perkembangan emosinya sangat tinggi, untuk mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sulit bagi remaja. Oleh sebab itu, proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosioemosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan lingkungan teman sebaya.

Menurut Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015) dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu motivasi dan pembentuk identitas diri bagi siswa dalam melakukan sosialisasi. Teman sebaya dalam pergaulan kadang kala menjadi

salah satu sumber informasi yang signifikan dalam pembentukan pengetahuan, sikap dan perilaku pada siswa. Seseorang yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga hal tersebut dapat meningkatkan rasa harga diri, siswa dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri dan keyakinan diri dalam mengatasi stres dan mampu menghadapi permasalahan yang sangat berat. Sebaliknya, siswa yang dukungan sosial teman sebayanya rendah akan merasa terasingkan, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman sebayanya. Bahkan siswa juga merasa sebagai individu yang tertolak sehingga pengembangan harga dirinya rendah. Putallaz dan Waserman (dalam Desmita, 2016) menjelaskan bahwa siswa yang tidak diterima di lingkungan sekolahnya kemungkinan untuk memperlihatkan perilaku agresif, dan hiperaktif, kurang perhatian atau ketidakdewasaan, sehingga sering bermasalah dalam perilaku dan akademisnya. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti memilih dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada siswa.

Menurut Sarafino dan Smith (2010) dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan dari seseorang maupun sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi bahwa dirinya disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2010) yakni, a) Dukungan emosional, b) Dukungan instrumental, c) Dukungan informasi, d) Dukungan jaringan sosial. Dukungan ini akan menciptakan perasaan

nyaman, merasa diperdulikan, dihormati, dan diberikan bantuan maupun pertolongan bagi penerimanya (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial dapat mencegah individu dari ancaman kesehatan mental dan dapat membuat individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupannya (Lestari, 2017). Dukungan sosial teman sebaya dapat mereduksi tingkat stres pada individu dan menggantikannya menjadi aspek-aspek positif (Prayudi, 2019). Dukungan sosial juga dapat meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi masalah yang berfokus pada pengurangan tingkat stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik bagi individu (Johnson & Johnson, 1991). Smet (1994) menjelaskan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungan, dapat mempersepsikan segala sesuatu menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian yang menegangkan, sehingga individu mampu untuk mengatasi stres yang dialaminya.

Penelitian Schonnet-Reichl dkk. (2012) menemukan bahwa ketika remaja menghadapi peristiwa yang membuat stres, sebanyak 76 % remaja meminta bantuan kepada teman sebaya dibandingkan dengan meminta bantuan keluarga sebanyak 60%. Menurut penelitian Firnanda (2020) bahwasanya jika dukungan sosial teman sebaya rendah maka stres akademik yang dialami siswa cenderung tinggi. Sebaliknya, jika dukungan sosial teman sebaya tinggi maka stres akademik yang dialami siswa cenderung rendah. Sebab dengan adanya dukungan sosial teman sebaya siswa bisa lebih leluasa dalam menceritakan permasalahan-

permasalahan mereka dengan lebih terbuka (Ekasari & Yuliyana, 2012). Didukung hasil penelitian Hasibuan (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya mempunyai hubungan yang linier sebesar 0,599 terhadap stres menyelesaikan skripsi.

Berlandaskan dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang bersumber dari tuntutan orang tua dan guru maupun beban tugas akademik yang berlebihan serta persaingan dengan teman sekelas banyak terjadi pada siswa SMA. Maka dari itu rumusan masalah yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMAN 1 Tinangkung.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat secara teoritis adalah hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian keilmuan psikologi terutama bidang psikologi klinis dan dapat dijadikan bahan referensi sebagai penunjang penelitian selanjutnya

yang berkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik pada siswa/i SMA.

- b. Manfaat praktisnya adalah hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada siswa dan masyarakat, khususnya bagi siswa/i SMAN 1 Tinangkung yang mengalami stres akademik.