

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pengelolaan dan penyelenggaraan pendidikan menyatakan bahwa Sekolah Menengah Atas, yang selanjutnya disingkat SMA, adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP, MTs, atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama/setara SMP atau MTs. Menurut Utami (2015) secara kronologis, peserta didik pada jenjang SMA berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada dalam tahap perkembangan remaja. Papalia, Old, dan Feldman (2008) menjelaskan masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Masa remaja disebut masa badai dan topan yaitu masa yang menggambarkan ketegangan emosi, keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak (Izzaty, Suardiman, & Ayriza)

Meningginya emosi remaja salah satunya disebabkan oleh masalah-masalah sekolah seperti masalah penyesuaian diri, emosi, sosial, dan pertentangan dengan aturan sekolah. Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik (Utami, 2015). Menurut Baseli (2017) pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan

perkembangan siswa untuk menentukan kualitas kehidupan dimasa depan. Fimian dan Cross (dalam Desmita, 2009) berpendapat di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi siswa karena siswa banyak menghabiskan waktunya di sekolah.

Menurut Sabra (2014) siswa SMA yang paling banyak menghadapi masalah adalah siswa kelas XII. Wardana dan Dinata (2016) menyatakan siswa kelas XII lebih menghadapi banyak tuntutan akademik yang tidak hanya ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan progress mata pelajaran, melainkan dituntut untuk menghadapi situasi menjelang ujian nasional, pemilihan karier setelah lulus, memilih program pendidikan lanjutan, dan tuntutan dari orang sekitar agar mendapatkan hasil yang baik (Widyartini, 2016). Kondisi ini diperkuat oleh Rainham (dalam Desmita, 2009) yang memberikan gambaran bahwa masa SMA memiliki pengalaman berharga bagi remaja, tetapi di sisi lain siswa dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuatnya mengalami masa-masa yang penuh stres. Siswa dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas penyelesaian tugas dan ujian, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olahraga, hobi, dan kehidupan sosial. Berbagai tuntutan yang dirasakan membuat siswa pada umumnya mengalami stres karena tekanan dalam mengikuti program bimbingan yang ketat serta jadwal disekolah dan begitu sehingga memiliki waktu luang yang lebih sedikit (Markam, 2008).

Stres yang dialami oleh para siswa biasa disebut sebagai stress akademik (Desmita, 2010). Yusuf (2011) mengemukakan bahwa stress merupakan

fenomena yang bersifat manusiawi, dalam arti stress itu bersifat inheren dalam diri setiap orang untuk menjalani kehidupannya sehari-hari. Akan tetapi, stress yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki implikasi jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis seperti menurunnya kekebalan tubuh sehingga membuatnya rentan terkena penyakit, menderita kelelahan mental (depresi dan kecewa) sehingga menimbulkan perilaku bereaksi diluar kelas, perilaku yang aneh, melukai diri sendiri, ledakan emosi, dan lain sebagainya (Albana, 2007). Kondisi siswa yang mengalami stress akademik tentu berdampak pada hasil belajar siswa itu sendiri seperti yang dijelaskan oleh Oon (2007) apabila ini tidak ditangani dengan segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolesterol dan serangan jantung. Dalam jangka panjang, stress yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental, patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alcohol. Kondisi ini akan terus terjadi karena tingkat stress akademik siswa yang begitu tinggi.

Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) mendefinisikan stress akademik sebagai tekanan yang siswa rasakan disekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Stress akademik merupakan stress yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2008).

Desmita (2010) mengatakan bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007).

Data yang berkaitan dengan stres akademik yaitu berdasarkan hasil penelitian Kinantie, Hernawaty dan Hidayati (2014) di SMA 3 Bandung tentang tingkatan stres menjelang ujian nasional menunjukkan bahwa 49,74% dikelompokkan menjadi tingkat stres sedang dan 30,05% tingkat stres berat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmaini Fatimah Sabra (2014) terhadap 109 siswa kelas 3 SMA Alfa Centauri menunjukkan bahwa 10,09% tuntutan akademik dapat menimbulkan stres yang tinggi, 88,99% siswa menilai stres secara sedang dan 0,92% menilai bahwa stres rendah. Sejalan dengan itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Oseantiarla A.K, dkk (2012) di SMAN 3 Bandung menunjukkan bahwa dari 193 responden terdapat 4,15% siswa dalam keadaan normal, 15,2% siswa dalam keadaan stres ringan, 49,74% siswa stres sedang, 30,05% siswa stres berat dan 0,52% stres sangat berat. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang berada di kelas 3 SMA yang mengalami stress akademik karena merasa tertekan terhadap tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan hasil wawancara menggunakan aspek-aspek stres akademik dari Sun, dkk. (2011) yang dilakukan pada tanggal 08 September 2019 dengan 15 siswa SMA di Yogyakarta. Diperoleh hasil 12 subjek yang mengatakan pada

aspek tekanan belajar subjek merasa orang tua dan guru menekannya untuk terus menerus belajar agar mendapatkan hasil yang baik sehingga terus menerus terbayang-bayang hingga tidak nafsu makan dan merasa pusing. Pada aspek beban tugas terdapat 13 subjek yang merasa terbebani karena ingin fokus menghadapi UN namun masih diberikan PR yang begitu banyak pada pelajaran lainnya dan merasa metode pengajaran yang dilakukan terlalu membosankan. Pada aspek kekhawatiran terhadap nilai terdapat 12 subjek ingin mendapatkan nilai yang bagus namun sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan soal dan mudah lupa ketika guru selesai menerangkan sehingga merasa kesal dan gelisah jika waktu ujian tiba. Pada aspek ekspektasi diri terdapat 11 subjek yang merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan. Pada aspek keputusan terdapat 13 subjek yang merasa tidak mampu memahami pelajaran di sekolah sehingga malah belajar, mengabaikan guru yang sedang menerangkan, bahkan jarang belajar jika ada ujian. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek mengalami stres akademik karena memenuhi aspek yang dikemukakan Sun, dkk. (2011) yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan.

Harapannya siswa kelas 3 SMA memiliki stress akademik yang rendah agar tidak memiliki tekanan yang begitu tinggi sehingga tidak mudah terkena berbagai penyakit yang dapat menghambat aktivitas belajarnya (Riberio, Rafael, Freire, Oliveira, Casotti, & Boery, 2018). Menurut Yulinawati, Bariyyah, dan Permatasari (2018) siswa dalam kategori stres akademik ringan menjadikannya

lebih bahagia melaksanakan pekerjaan sekolah, dengan demikian siswa tidak mudah terkena sakit akibat tuntutan akademik, semangat dalam belajar, dan fokus terhadap tujuannya. Barseli, Ahmad, dan Ifdil (2018) menjelaskan jika siswa memiliki stress yang rendah maka akan menjalani tugas-tugas dengan lebih baik, sehingga semangat belajar dan mendapat hasil yang optimal.

Faktor-Faktor secara umum yang dapat mempengaruhi stres akademik menurut Albana (2007) yaitu pertama faktor internal yang meliputi pikiran salah satunya pikiran dalam mengontrol diri, keribadian salah satunya adalah pribadi yang optimis, dan keyakinan. Kedua, faktor eksternal yaitu peristiwa hidup yang berkesan, lingkungan tempat tinggal atau tempat belajar, dan hubungan dengan lingkungan sosial. Dari uraian yang telah dikemukakan, peneliti menggunakan faktor yang mempengaruhi adiksi internet yaitu faktor kepribadian yang berupa optimisme. Menurut Barseli dan Ifdil (2017) siswa yang optimis dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah maka memiliki stres yang lebih rendah karena percaya bahwa dirinya bisa mengerjakan dengan baik jika mau bersungguh-sungguh untuk menyelesaikannya. Misra dan Castillo (2004) menyatakan pesimisme membuat siswa tidak percaya dirinya dapat melaksanakan pekerjaan sekolah dengan optimal karena merasa pekerjaan tersebut terlalu berat baginya, sehingga memiliki stres yang lebih tinggi karena terus memikirkan tugas dan merasa tertekan terhadap pekerjaan sekolah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Sun, dkk. (2011) yaitu optimism mampu mempengaruhi tingkat stres akademik. Assyahidah dan Mushabiq (2018) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan stres. Penelitian Panjaitan (2014)

mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimism dengan stres, sehingga dari uraian di atas penelitiaan menggunakan variabel optimisme sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

Optimisme merupakan pandangan seseorang secara menyeluruh dalam melihat hal baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri, sehingga akan meyakini jika situasi buruk akan segera berlalu dengan berusaha untuk mengatasinya (Seligman, 2006). Menurut Goleman (2003) optimisme adalah suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa keputusasaan dan depresi. Daraei dan Ghaderi (2012) berpendapat bahwa optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif terkait dengan suasana hati yang positif dan sikap yang positif untuk menciptakan kehidupan yang bahagia.

Goleman (2003) berpendapat seseorang yang optimis memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu diatasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah. Riberio, dkk. (2018) menjelaskan siswa yang optimis lebih menghargai diri sendiri dan selalu berpikir positif atas segala peristiwa di kehidupannya, sehingga tidak mudah stres dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas-tugas, ujian, maupun kegiatan akademik lainnya karena merasa dirinya mampu dan semangat melewati untuk mencapai tujuannya. Wibawa (2016) menyatakan bahwa siswa yang pesimis dapat mengikuti jadwal untuk persiapan UN dengan baik dan pesimis dapat membagi waktu untuk bermain membuatnya semakin stres karena waktunya tersita untuk menghadapi UN. Terlebih lagi, UN dianggap hal yang mengerikan, sehingga

mengakibatkan stres yang menjadikan siswa memikirkan UN terus menerus. Kondisi stres ini dapat membuat siswa mengalami sakit seperti kehilangan nafsu makan bisa menyebabkan mual, pusing, dan daya tahan tubuh melemah (Nurul, 2016). Hasil penelitian Pnjaitan (2014) yang menunjukkan bahwa optimisme dapat memberikan sumbangan efektif sebesar 41.8% terhadap tingkat stres akademik. Artinya, optimisme telah memberikan sumbangan korelasi yang cukup besar terhadap tingkat stres akademik yang dialami individu.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan stres pada siswa kelas XII SMA di Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan stres pada siswa kelas XII SMA di Yogyakarta

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan, sosial dan klinis dalam hal optimisme dan stres pada siswa kelas XII SMA di Yogyakarta

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk mengurangi stress pada siswa kelas XII SMA di Yogyakarta melalui usaha mengatasi permasalahan tersebut dengan menumbuhkan optimisme pada diri siswa