BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sistem pendidikan di Indonesia sedang mengalami tantangan baru yang disebabkan karena adanya wabah virus Covid-19. Karakteristik virus ini adalah kecepatan penyebaran yang tinggi. Berdasarkan data yang diambil dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 (Satuan Penanganan Covid-19, 2020) diperoleh data bahwa Virus Corona telah mewabah di Indonesia sejak awal Maret 2020 hingga Juli 2021 terdapat 2.491.006 kasus positif, dan 2.052.109 sembuh, serta 65.457 meninggal terkonfirmasi tersebar di 34 provinsi dan 415 kabupaten/kota.

Dampak yang ditimbulkan dari pandemi Covid-19 telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia. Berbagai kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus corona dengan memberlakukan *sosial distancing*, *physical distancing* hingga pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) pada beberapa daerah serta saat ini ada aturan terbaru dari pemerintah yang disebut dengan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat).

Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan untuk membatasi penyebaran Covid-19 berdampak pada berbagai bidang khususnya pendidikan di Indonesia. Dilansir dari situs Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud, 2020) Menteri pendidikan mengambil kebijakan untuk melaksanakan pembelajaran di rumah masing-masing. Surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan

Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan *Coronavirus Disease* (Covid-19) pada satuan pendidikan yang menyatakan bahwa sekolah dan perguruan tinggi melakukan kegiatan belajar di rumah atau istilah yang familiar saat ini adalah daring.

Pembelajaran daring dapat diartikan sebagai suatu kegiatan belajar mengajar yang memanfaatkan jaringan atau koneksi internet sehingga terjalin komunikasi antara pengajar dan peserta didiknya tanpa melibatkan kontak fisik. Pembelajaran daring adalah sebuah inovasi pendidikan yang melibatkan unsur teknologi informasi dalam pembelajaran (Fitriyani dalam Loviana dan Baskara, 2020). Langkah ini diputuskan dengan tujuan memutus mata rantai penyebaran Covid-19, dan kegiatan pembelajaran tatap muka diubah menjadi pembelajaran daring untuk semua jenjang pendidikan, namun pembelajaran daring yang tidak disiapkan secara maksimal akan mengakibatkan banyak masalah (Windhiyana dalam Loviana dan Baskara, 2020).

Septiana (2021) mengutip hasil survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020, beberapa dampak yang dirasakan oleh siswa dalam pembelajaran daring antara lain stres, lelah, kurang istirahat karena banyaknya tugas dari guru terasa berat dan tanpa ada interaksi langsung. Beberapa bentuk interaksi tidak langsung yang dilakukan selama pandemi antara lain menggunakan aplikasi *chat* sebanyak 87,2%, *platform zoom meeting* sebanyak 20,2%, dan *video call* sebanyak 7,6% selanjutnya hanya 5,2% menggunakan telepon. Dari data yang terkumpul sebesar 73,2% merasa berat dengan tugas yang diberikan oleh guru dan 76,7% mengaku tidak senang dengan tugas yang diberikan guru. Stres yang

dirasakan bukan hanya terkait tugas namun juga fasilitas yang terbatas seperti kuota internet.

Sejalan dengan fenomena tersebut, bahwa dampak dari Covid-19 ini pun ikut dirasakan oleh para murid yang ada di SMPN 1 Pebayuran. Beberapa dampak yang dirasakan para murid diantaranya adalah perubahan sistem kegiatan pembelejaran, dimana para murid yang biasa melakukan kegiatan pembelajaran disekolah kini mereka harus mulai beradaptasi untuk melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah atau yang dikenal dengan istilah daring. Hal ini, didukung oleh hasil wawancara dengan salah satu guru di SMPN 1 pebayuran pada 21 april 2021 yang mengatakan bahwa kegiatan belajar sangat tidak efektif, bila mengguakan metode daring. Dalam kegiatan belajar mengajar banyak siswa yang merasa kesulitan, sehingga dalam pembelajaran siswa menjadi kurang aktif dan jarang yang memperhatikan pada saat guru sedang menerangkan. Kemudian banyaknya tugas yang diberikan kepada murid, dari 1 kelas hanya setengahnya saja atau sekitar 30 orang yang mengerjakan tugas tersebut

Keterangan di atas didukung oleh angket pra-penelitian yang diberikan kepada para murid SMPN 1 Pebayuran dengan jumlah 20 responden, dimana 15 dari 20 siswa tersebut memiliki kendala dalam kegiatan belajar dengan metode daring di masa pandemi, beberapa kendala diantaranya adalah sulitnya dalam memahami materi, kuota internet dan jaringan internet yang kurang baik. Kemudian 17 dari 20 siswa merasa berat dan cemas saat akan ujian. Selain itu 18 dari 20 siswa merasa sulit berkonsentrasi dan mudah merasa bosan saat sedang pembelajaran daring. Dan 18 dari 20 siswa merasa guru terlalu memberikan banyak tugas, hampir disetiap mata pelajaran

diberikan tugas, hal ini menjadi beban yang berat bagi para murid terutama di saat pandemi seperti ini.

Berdasarkan hasil dari pra-penelitian diatas menimbulkan beberapa dampak yang terjadi akibat adanya pandemi Covid-19, sehingga memicu adanya stres akademik terhadap para siswa. Stres akademik disebabkan oleh adanya *academic stressor*, *academic stressor* merupakan tekanan yang diakibatkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Sayekti dalam Harahap, 2020). Kemudian Sun, Dunne, & Hou (2012), mengatakan bahwa stres akademik adalah tekanan yang siswa rasakan di sekolah karena beban tugas yang berat, harapan akademik yang tinggi dan ketidakpuasan dengan nilai mereka.

Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan siswa di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Rahmawati dalam Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Kemudian, Indria, Siregar & Herawaty (2019), mengatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku. Selain dari faktor internal ada juga faktor eksternal yang menimbul stres pada para pelajar seperti tugas yang banyak, jadwal pelajaran yang padat dan nilai yang rendah (Triyana, Hardjajani, dan Karyanta, 2015).

Adanya pembelajaran daring ini bukan hal yang mudah untuk beradaptasi untuk para murid, namun setiap murid pastinya memiliki cara yang berbeda untuk menyikapi *stressor* yang ada. Ada yang memilih untuk bertahan dengan situasi dan kondisi yang menekan, ada juga yang memilih untuk mengabaikan ataupun lari dari situasi dan kondisi yang menekan (Septiani dan Fitria, 2016). Oleh karena itu untuk bertahan dalam hal ini para murid perlu adanya adaptasi yang baik, yang disebut sebagai resiliensi.

Resiliensi yang baik akan mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres dengan baik dengan cara mengubah cara berpikir ketika berhadapan dengan masalah (Willda, Nazriati & Firdaus, 2016). Upaya dalam mengatasi stres selain dari luar dari siswa juga dapat dilakukan oleh siswa itu sendiri dengan mengembangkan resiliensi. Resiliensi merupakan proses adaptasi seseorang dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau sumber stres yang signifikan (*American Psychological Association*, dalam Septiana, 2021).

Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko, Resiliensi adalah ide yang mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk bertahan atau pulih dari gangguan (Masten, dalam Utamai & Helmi, 2017). Resiliensi digambarkan sebagai kapasitas individu untuk pemeliharaan, pemulihan atau peningkatan kesehatan mental serta mampu beradaptasi terhadap tantangan hidup yang penuh tekanan dan kemampuan individu untuk melakukan perubahan dan transformasi dari tekanan hidup yang sulit (Octaryani dan

baidun, 2017). Menurut Reivich and Shatte (2002), Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk merespon kondisi *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara yang sehat dan produktif.

Karakter individu yang resilien dalam hal akademik memiliki kompetensi sosial, memiliki *life skills* seperti mampu memecahkan masalah, mampu berpikir kritis, dan mampu untuk mengambil inisiatif selama proses belajar. Lebih jauh lagi dikatakan bahwa individu yang resilien memiliki *sense of purpose* dan dapat melihat masa depan cerah pada dirinya. Mereka memiliki ketertarikan khusus, tujuan hidup, dan motivasi untuk meraih yang terbaik dalam menempuh pendidikan (Bernard dalam Hendriyani, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas, dalam menjalani pembelajaran di masa pandemi Covid-19 para siswa mengalami kesulitan dan juga tantangan yang sulit oleh karena itu dibutuhkan kemampuan adaptasi yang baik atau biasa disebut dengan kemampuan resiliensi. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Diclemente, Santelli dan Crosby (dalam Missai & Izzati, 2019), yang mengatakan bahwa resiliensi memiliki keterkaitan yang erat dengan stres karena keduanya merupakan konstruk yang tidak dapat dipisahkan, resiliensi hanya bisa dijelaskan ketika ada kondisi kesengsaraan atau tekanan yang dihadapi seseorang sementara kondisi tersebut dapat memicu stres, dan manajemen stres yang mengarah pada adaptasi yang positif adalah resiliensi. Kemudian Sungko (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan stres, baik dalam hal akademik, stres pada siswa dan stres pada umumnya. Selain itu, (Pidgeon, Rowe,

Stapleton, Magyar, dan Lo dalam Azzahra, 2017), menyebutkan bahwa mahasiswa di Australia, Amerika, dan Hongkong dengan kriteria 18 sampai 59 tahun memiliki hubungan resiliensi dan stres akademik yang negatif, dalam arti bahwa jika resiliensi tinggi maka tingkat stres akademik akan semakin rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas terdapat dugaan besar bahwa ada pengaruh antara resiliensi dan juga stres akademik sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai resiliensi dan juga stres akademik siswa SMPN 1 Pebayuran di tengah pandemi Covid-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada pengaruh resiliensi terhadap stres akademik pada siswa SMPN 1 Pebayuran di tengah pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap stres akademik pada siswa SMPN 1 Pebayuran di tengah pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penelitian ke dalam Ilmu Psikologi, terkait dengan stres akademik dan juga resiliensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi lembaga terkait khususnya SMPN 1 Pebayuran, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan-sumbangan sebagai upaya untuk pembekalan dan pembinaan pada para siswa mengenai stres akademik dan juga resiliensi.

b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu bagi para siswa yang ada di SMPN 1 Pebayuran, khususnya mengenai stres akademik dan juga resiliensi.

c. Bagi Penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam penelitian. Serta menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan yang sudah didapat.

UBP KARAWANG