

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa SMA yang dengan rentan usia 15-17 tahun ini berada di masa remaja, menurut Santrock (2011) masa remaja adalah masa badai dan stres, yang artinya dimasa ini remaja akan mengalami banyak tekanan emosional karena masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa, dimasa remaja ini individu akan mulai mencari jati dirinya sendiri, dan tuntutan-tuntutan dari orang tua juga lingkungan akan semakin banyak sehingga dimasa remaja ini individu akan mudah mengalami stres. Salah satu tuntutan yang diberikan oleh orangtua kepada remaja adalah belajar.

Belajar menjadi sebuah bukti usaha individu untuk mendapatkan ilmu, individu bisa mengetahui apa yang sebelumnya tidak diketahui dengan belajar. Menurut Surya (2021) belajar adalah suatu upaya yang dilakukan individu agar bisa mendapatkan suatu pembaruan perilaku yang sebelumnya tidak diketahui, sebagai dampak dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Polemik pandemi *covid-19* di Indonesia yang masih berkepanjangan sampai saat ini seperti yang dimuat pada Sahara (2021) Kementerian Kesehatan RI menyatakan terdapat 3 varian baru *covid-19* yang tengah memasuki Indonesia, salah satunya ditemukan di Karawang yaitu varian *Alpha*. Sistem pembelajaran di Indonesia

mengalami perubahan dimasa pandemi *covid-19* ini. Perubahan-perubahan sistem pendidikan di Indonesia pun terjadi, sistem pembelajaran yang tadinya dilakukan dengan tatap muka diganti sementara dengan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran Jarak Jauh ini cukup berpengaruh terhadap proses adaptasi pembelajaran di sekolah.

Rencananya pada awal semester baru dibulan Juli 2021 Pemerintah akan membuka sekolah dan kembali belajar secara tatap muka, wabah virus corona yang semakin melonjak di Indonesia khususnya di Karawang menyebabkan pemerintah mengkaji ulang hal tersebut sehingga membatalkan rencana belajar secara tatap muka dan melanjutkan kembali belajar dengan sistem *online*. Menurut Harahap,dkk (2020) tentang Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* yang ditetapkan menjadi Bencana Nasional, pemerintah menghentikan sementara pembelajaran tatap muka dan dilanjutkan dengan Pembelajaran Jarak Jauh (yang selanjutnya akan disingkat menjadi PJJ).

Tidak semua daerah di Indonesia dapat melakukan PJJ secara baik dan lancar, salah satunya adalah kendala diproses belajar siswa diantaranya adalah tugas yang menumpuk, penjelasan guru ketika mengajar yang cenderung monoton membuat siswa menjadi bosan dan jenuh, serta sulitnya membagi waktu antara mengerjakan tugas sekolah dan tugas rumah, dikarenakan ketika belajar dirumah siswa bukan hanya dituntut untuk mengerjakan tugas sekolah, akan tetapi ada juga siswa yang dituntut untuk mengerjakan tugas rumah oleh orang tua nya. Hal-hal tersebut menyebabkan belajar menjadi tidak maksimal sehingga, siswa merasa tertekan. Tekanan-tekanan yang muncul tersebut membuat siswa menjadi kurang istirahat, pola tidur menjadi berantakan, melakukan penundaan tugas, pola makan menjadi tidak teratur, sulit mengatur waktu, mudah tersinggung, mengalami sakit kepala, dan mudah marah, dalam psikologi ciri-ciri ini dikenal dengan istilah stres akademik. Sarafino dan Smith (dalam Oktavia, dkk 2019) mendefinisikan stres sebagai kondisi saat individu tidak mampu

menghadapi tuntutan-tuntutan dalam kehidupannya sehingga, individu merasa tegang dan tidak nyaman. Sejalan dengan hasil penelitian dari Liu dalam Sagita, dkk (2017) menjelaskan bahwa sebab-sebab peserta didik mengalami stres akademik yaitu dikarenakan ujian, kurangnya prestasi sekolah, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung (teman, guru), keyakinan dan kemauan belajar, serta ketatnya peraturan sekolah.

Gaol (2016) kasus yang paling sering dialami oleh siswa pada tingkat sekolah menengah atas adalah stres akademik, yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi semakin banyak seperti tugas sekolah, ujian dan lain-lain. Siswa kelas XII mendapatkan lebih banyak ujian ketimbang dengan siswa kelas X dan XI, hal ini dikarenakan siswa kelas XII akan segera menyelesaikan studinya dan hal tersebut menjadi salah satu syarat untuk kelas XII agar bisa lulus.

Menurut Tasalim & Cahyani (2021) stres akademik memiliki dampak yang negatif bagi siswa, dampak tersebut seperti terganggunya sistem pencernaan, terganggunya pola tidur, insomnia, *sleep paralysis*, serta penurunan prestasi belajar.

Mulya dan Indrawati (Tasalim & Cahyani 2021) stres akademik merupakan perasaan tertekan yang peserta didik alami baik secara fisik ataupun psikis, dikarenakan tuntutan akademik dari guru dan orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik, tugas selesai tepat waktu, dan suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif. Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan dari Barseli, Ifdil dan Nikmarijal (2017) yang menyatakan stres akademik sebagai stres yang terjadi di dalam lingkungan sekolah atau pendidikan.

Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan, gangguan tersebut berupa gelisah, sedih karena merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademik, terganggunya pola tidur, dan lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

Menurut Sohail (2013) stres akademik pada siswa perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi *performance* belajar siswa. Penurunan *performance* juga diikuti dengan penurunan prestasi akademik. Menurut Sarafino (dalam Maharani & Budiman 2020) terdapat 3 aspek dalam stres akademik yaitu aspek fisiologis, psikologis dan sosial salah satunya adalah aspek fisiologis yaitu, mengalami sakit kepala, otot yang menegang, sakit leher atau punggung, gangguan pencernaan, sakit perut, mulut kering, sakit dada, jantung berdetak menjadi lebih cepat, aspek psikologis meliputi mudah lupa, sering tidak fokus, sering berpikir negatif, mudah marah, mudah gelisah dan mudah tersinggung, sedangkan aspek sosial individu yang sedang mengalami stres akademik biasanya akan sering menghindari orang lain, dan malas berbicara dengan orang lain.

Olejnik & Holscuch (dalam Eriyanti, 2012) mengatakan banyak faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik diantaranya, keterampilan belajar, ujian, standar akademik yang tinggi, dan penundaan (*procrastination*).

Hasil penelitian yang dilakukan Risdiantoro, Isnawati dan Hasanati (2016) menunjukkan, bahwa stres akademik memiliki korelasi positif dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres siswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sagita, dkk (2017) mengatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada pelajar.

Burka & Yuen (Cornelia, 2013) mengatakan bahwa stres dapat meningkatkan prokrastinasi, dan prokrastinasi dapat meningkatkan stres. Kedua hal ini sulit untuk dipisahkan, dan dapat menyebabkan kerusakan tubuh seseorang, disamping itu kemampuan seseorang akan sulit untuk melakukan kegiatan secara efektif. Kemajuan menuju tujuan seseorang dapat terhambat dan hal ini mengakibatkan perasaan seseorang menurun dan

menjadi depresi. Sebaliknya, belajar untuk mengatur stres dengan lebih efektif dapat membantu seseorang menuju ke arah yang maju.

Handayani & Abdullah (2016) mengatakan bahwa banyak hal yang mempengaruhi individu untuk melakukan aktivitas dengan baik dalam suatu waktu, seseorang akan sangat bergairah untuk melakukan sebuah aktivitas, tetapi ada suatu waktu dimana seseorang akan merasa malas, sehingga menunda untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan tergantung dengan kondisi psikisnya, dalam psikologi menunda penyelesaian tugas disebut sebagai prokrastinasi akademik. Menunda (*procrastination*) artinya menangguhkan atau memundurkan waktu pelaksanaan dalam hal ini, berarti seseorang sengaja menunda atau memundurkan untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas secara sengaja. Ghufron & Risnawati (2012) prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan oleh siswa dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru.

Menurut Milgram (Steel 2010) secara teknis masyarakat membutuhkan komitmen tinggi dan *deadline* untuk menurunkan prokrastinasi. Ghufron & Risnawati (2012) menyatakan bahwa prokrastinasi dilakukan untuk menghindari suatu tugas yang diberikan oleh guru hal tersebut dilakukan karena, ada rasa ketakutan dengan pandangan segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Prokrastinasi akademik identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan siswa.

Triyono dan Khairi (2018) menyatakan bahwa terdapat dampak lain dari prokrastinasi yakni memperoleh nilai rendah dalam bidang akademik dan hal ini, berpengaruh pada kondisi kesehatan. seperti stres, dan disfungsi psikologis individu. Lebih lanjut Triyono dan Khairi (2018) juga menjelaskan bahwa diantara disfungsi psikologis yakni memiliki perasaan atau emosi negatif, seperti cemas, merasa bersalah, panik dan tegang, mengutuk diri sendiri, merasa telah melakukan kecurangan, dan rendah diri.

Menurut Putri (2013) konsekuensi dari perilaku prokrastinasi membawa dampak pro dan kontra terhadap kondisi psikologis dan fisiologis dari *procrastinator*. Beberapa peneliti prokrastinasi telah menemukan dampak yang akan terjadi ketika individu melakukan penundaan. Dampak tersebut bisa berupa positif/negatif, diperoleh dari beberapa referensi menyatakan bahwa prokrastinasi juga dapat berdampak positif bagi *procrastinator*, hampir dalam semua kasus perilaku penundaan melindungi *procrastinator* dari perasaan yang tidak menyenangkan. Prokrastinasi sering menyelamatkan seseorang dari rasa takut akan kegagalan (*fear of failure*). Sisi lain konsekuensi negatif dibedakan menjadi dua yaitu internal dan eksternal. Secara internal, prokrastinasi dapat menyebabkan individu merasakan frustrasi, marah, dan rasa bersalah. Sedangkan secara eksternal, prokrastinasi dapat menyebabkan keterlambatan dalam bidang akademik, hilangnya kesempatan untuk berprestasi serta hilangnya waktu dengan sia-sia. Individu lebih memilih untuk meninggalkan hal-hal yang membuat individu tersebut takut dengan begitu individu bisa merasa aman pada awalnya namun, efek tersebut berlangsung tidak lama.

Bernard (dalam Suparwi 2019) mengatakan faktor-faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik diantaranya adalah, kecemasan, depresi, marah kepada orang lain, tertekan, stres dan kelelahan, sulit untuk menolak permintaan orang lain, tidak mampu mengatur waktu dengan baik, mempunyai toleransi stres yang rendah, pengetahuan tugas yang kurang, dan kecenderungan untuk mencari kenyamanan.

Fenomena yang terjadi adanya prokrastinasi yang dilakukan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Beban tugas yang terlalu banyak dimasa *pandemic* menyebabkan siswa sering merasa frustrasi dan marah serta merasa bersalah. Akibatnya siswa mengalami stres.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada AN selaku guru di SMAN 1 Telukjambe Timur, mengatakan bahwa beban tugas yang diberikan selama PJJ ini menjadi

lebih banyak karena guru pun harus melaporkan hasil belajar siswa kepada pihak sekolah, sehingga berdampak kepada siswa yang dituntut untuk menyelesaikan tugas tersebut. Penerapan kurikulum pun masih menggunakan kurikulum tiga belas (kurtilas) dan hanya RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) nya saja yang diganti disesuaikan dengan kondisi saat ini. Menurutnya siswa pun terkadang terkendala dengan *handphone* yang dipakai bersamaan dengan keluarganya, bahkan ada beberapa orang tua dari siswa yang tidak memberikan dukungan terhadap anaknya, sehingga hal ini menyebabkan para siswa menjadi jarang mengikuti PJJ serta siswa menjadi sering terlambat dalam mengumpulkan tugas, bahkan tidak mengerjakan tugas dan tidak mengikuti pembelajaran sama sekali. Belum lagi beban tugas yang semakin banyak akan membuat siswa menjadi stres.

Dari hasil survei yang dilakukan ditemukan bahwa siswa mengalami kesulitan selama proses PJJ ini selain itu para siswa pun mengatakan bahwa belajar di rumah menjadi lebih stres dan sulit dibandingkan dengan belajar di sekolah langsung. Hampir seluruh siswa yang mengisi survei mengaku bahwa belajar di rumah menjadi lebih membosankan dan memiliki banyak kendala seperti jaringan yang tidak stabil, data internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, tugas sekolah yang banyak dan belum lagi dengan penjelasan guru yang kurang jelas sampai guru yang jarang menjelaskan mata pelajarannya dan hanya memberikan tugas saja.

Terutama dimasa pandemic *covid-19* seperti ini membuat banyak siswa yang merasa kesulitan melakukan PJJ karena, jaringan internet yang tidak stabil, banyaknya beban tugas yang diberikan kepada siswa, yang berakhir menjadi penundaan.

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka fokus penelitian ini yaitu meneliti pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Telukjambe Timur dimasa pandemi *covid-19*? Adapun tujuan

penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Telukjambe Timur dimasa pandemi *covid-19*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa SMAN 1 Telukjambe Timur dimasa Pandemi Covid-19 ?

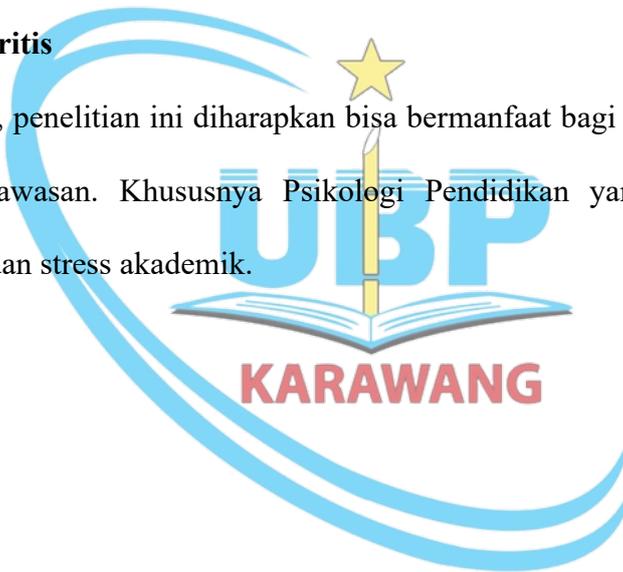
C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa SMAN 1 Telukjambe Timur dimasa Pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi bidang psikologi untuk menambah wawasan. Khususnya Psikologi Pendidikan yang membahas tentang prokrastinasi dan stress akademik.



2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian (Siswa/siswi)

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi serta diharapkan bisa meminimalisir tingkat prokrastinasi akademik dan stres akademik siswa, dengan mengetahui penyebabnya sehingga siswa berfikir ulang untuk melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik dan mampu untuk mengelola stres nya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan untuk penelitian selanjutnya yang juga mengkaji tentang prokrastinasi dan stres akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dengan yang selanjutnya bisa saling menutupi kekurangan masing-masing.

