

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu hal penting dan erat kaitannya dengan kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa, juga negara. Indonesia sebagai negara berkembang memerlukan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, upaya untuk menghasilkan generasi bangsa yang berkualitas ialah melalui pendidikan. Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 (1) menjelaskan bahwa pendidikan, yaitu usaha sadar dan terencana guna menciptakan kondisi serta proses belajar supaya peserta didik dengan aktif meningkatkan potensinya untuk memiliki kekuatan religiusitas, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, juga keahlian yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut ketentuan Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa Indonesia terdiri dari jalur pendidikan formal, non formal, dan informal dengan jenjang anak usia dini, dasar, menengah, dan tinggi. Jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yaitu salah satu pendidikan formal yang dapat ditempuh oleh peserta didik. Menurut Callhoun & Finch (dalam Sonhadji, 2014) Sekolah Menengah Kejuruan adalah lembaga pendidikan yang terorganisasi dan secara langsung menyiapkan individu lulusannya untuk memasuki dunia kerja, sehingga siswa

dituntut untuk dapat menguasai keterampilan khusus sesuai dengan jurusan yang mereka pilih. Di SMK pembelajaran tidak hanya sekedar teori atau pelajaran umum, tetapi juga belajar keahlian khusus melalui kegiatan praktik yang dilakukan dalam sekolah (laboratorium) ataupun di luar sekolah (dunia industri). Dengan begitu, dapat dikatakan tuntutan pada siswa SMK lebih besar daripada siswa SMA karena tidak hanya dituntut untuk berhasil dalam bidang akademis, tetapi juga berhasil dalam kegiatan praktik sesuai dengan bidang yang mereka pilih sebagai bekal untuk mencapai keberhasilan di dunia kerja (Sari & Satwika, 2018). Hal ini lah yang dapat memicu terjadinya stres apabila siswa tidak mampu menghadapi tuntutan tersebut.

Berdasarkan wawancara pra penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 07 Desember 2021, salah satu guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 1 Karawang menyatakan bahwa tidak sedikit siswa mengeluh dan mengalami stres dalam proses pembelajaran, khususnya pada siswa kelas sepuluh. Hal ini disebabkan karena siswa kelas sepuluh adalah siswa yang mengalami masa perubahan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP), sehingga siswa masih belum terbiasa dengan pembelajaran yang ada di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Menurut Papalia, Olds & Feldman (dalam Marita, 2017) masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak dan dewasa yang umumnya telah menginjak usia 15-18 tahun. Dengan demikian, teori perkembangan menjelaskan bahwa siswa SMK kelas sepuluh termasuk dalam masa remaja (Jahja, 2011). Masa remaja adalah masa yang terdiri dari konflik disertai dengan keadaan emosional yang tidak stabil hingga dapat

menyebabkan stres (Payne dalam Taufik dkk., 2013). Masa remaja juga identik dengan masa *storm and stress*, yakni masa yang penuh dengan guncangan serta perubahan dari masa sebelumnya (Soetjiningsih, 2010). Santrock (dalam Etiafani & Listiara, 2015) menyebutkan bahwa perubahan yang terjadi mencakup pada perubahan kondisi kelas, kesadaran sosial dan meningkatnya atensi dalam mencapai prestasi yang dimana hal ini dapat menimbulkan stres dalam lingkungan akademis. Maka dapat dikatakan, besar kemungkinan siswa kelas sepuluh mengalami stres dalam pembelajaran, mereka harus menyesuaikan diri secara mental dan akademik karena adanya perubahan pada sistem belajar yang berbeda dari Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Menurut Greenberg (dalam Desmita, 2011) stres yang berasal dari rangkaian pembelajaran atau semua yang berkaitan dengan aktivitas belajar disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi seseorang akibat dari ketidakmampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Menurut Desmita (2011) stres akademik diakibatkan karena adanya *academic stressor*, yakni stres yang berasal dari lingkungan akademik misalnya tekanan untuk naik kelas, menurunnya prestasi, tugas sekolah yang menumpuk dan cemas dalam menghadapi ujian. Rahmawati (2017) juga menyebutkan bahwa *academic stressor* terdiri dari adanya tuntutan untuk mencapai prestasi, kuantitas tugas yang banyak, lamanya waktu untuk belajar dan kecemasan dalam menghadapi ulangan harian atau ujian semester di sekolah. Menurut Sun, Dunne, Hou & Xu (2011)

aspek stres akademik terdiri dari ekspektasi diri (*self-expectation*), tekanan belajar (*pressure from study*), beban tugas (*workload*), kekhawatiran akan nilai (*worry about grade*) dan keputusasaan (*despondency*). Dari kelima aspek tersebut, tiga diantaranya terjadi pada siswa kelas sepuluh SMKN 1 Karawang. Berdasarkan hasil dari survei pra penelitian didapatkan bahwa tiga aspek yang terjadi pada siswa diantaranya tekanan belajar (*pressure from study*), yaitu siswa mengalami stres akademik karena adanya tekanan dari orang tua untuk meraih nilai atau prestasi yang tinggi di kelas. Keputusasaan (*despondency*), yaitu siswa berpikir bahwa dirinya sulit untuk memahami pembelajaran dan tidak mampu menyelesaikan tugas dari guru. Dan beban tugas (*workload*), yaitu banyaknya tugas sekolah yang perlu diselesaikan dalam waktu singkat membuat perasaan stres muncul dalam diri siswa. Stres akademik ini memberikan dampak negatif yang menyebabkan siswa mengalami gangguan tidur, mudah lupa, kelelahan dan merasa kewalahan hingga akhirnya tidak mengerjakan tugas. Dengan demikian, stres akademik mempengaruhi kondisi fisik dan mental yang berimplikasi pada penurunan performa belajar siswa.

Stres yang dirasakan peserta didik ini akan berdampak pada kegiatan akademiknya. Jaleel (dalam Priskila & Savira, 2019) menjelaskan bahwa untuk mengurangi stres akademik siswa harus bisa mengatur diri dalam belajar dengan cara berkemampuan *self regulated learning*, yaitu siswa dapat mengatur serta menyusun strategi kegiatan belajarnya dengan baik sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik. Menurut Wolters &

Christopher (dalam Harahap & Harahap, 2020) *self regulated learning*, yaitu kemampuan individu dalam mengatur kegiatan belajarnya dengan segala cara hingga memperoleh hasil belajar yang maksimal. Woolfolk (dalam Utami dkk., 2020) menjelaskan bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan untuk menganalisis, membuat tujuan serta rencana pembelajaran, juga untuk menentukan metode belajar yang akan digunakan.

Berdasarkan aspek *self regulated learning* Zimmerman (dalam Priskila & Savira, 2019) kemampuan *self regulated learning* yang baik dimiliki oleh individu yang melibatkan tiga aspek dalam proses pembelajarannya, pertama aspek metakognisi yaitu siswa mampu memberi arahan pada kegiatan belajarnya seperti merencanakan, memonitor dan mengevaluasi diri dalam proses pembelajaran. Kedua, aspek motivasi diri yaitu siswa memiliki keinginan untuk berhasil dalam proses pembelajaran. Ketiga, aspek perilaku belajar aktif yaitu upaya siswa untuk dapat memahami setiap materi pelajaran di sekolah dan mengatur kondisi lingkungan belajarnya dengan berbagai cara, sehingga proses pembelajaran dapat dilakukan secara optimal. Dengan demikian, siswa yang menerapkan ketiga aspek tersebut pada proses pembelajaran di sekolah, maka siswa lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga dapat meminimalisir munculnya stres akademik. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa munculnya stres akademik dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan *self regulated learning* pada siswa (Jaleel dalam Priskila & Savira, 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamim & Rahmawati (2022) yang menyatakan bahwa ada pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik atau dengan kata lain semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa, maka akan semakin rendah tingkat stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* yang dimiliki siswa, maka akan semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Sejalan dengan penelitian Restiva (2020) mengenai “Pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas” menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Artinya, apabila *self regulated learning* pada siswa tinggi, maka stres akademik yang dialami siswa akan rendah. Sebaliknya, apabila *self regulated learning* pada siswa rendah, maka stres akademik yang dialami siswa akan tinggi. Selanjutnya, hasil penelitian Fatimah dan Hawadi (2019) menjelaskan bahwa *self regulated learning* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila siswa berkemampuan tinggi dalam *self regulated learning*, maka stres akademik akan rendah. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui “Pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang.”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang.

D. Manfaat Penelitian

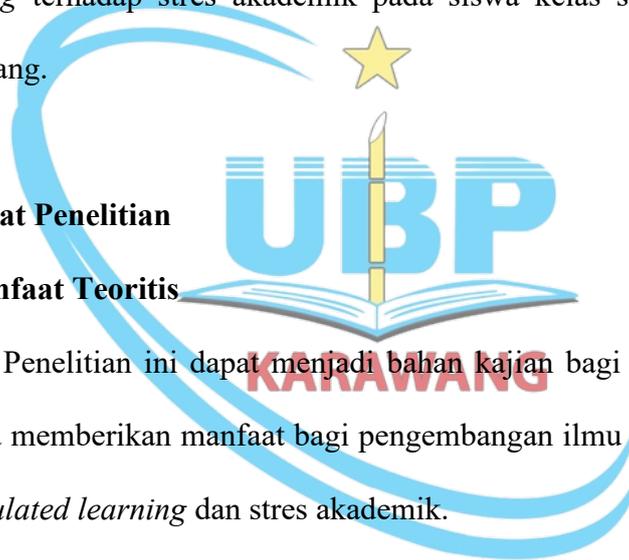
1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, juga memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi terkait *self regulated learning* dan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Dapat dijadikan bahan evaluasi bagi siswa terkait dengan stres akademik dan pentingnya meningkatkan strategi *self regulated learning* pada proses pembelajaran di sekolah.



b. Bagi pihak sekolah

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi sehingga pihak sekolah dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh peserta didik hingga terjadinya stres akademik.

