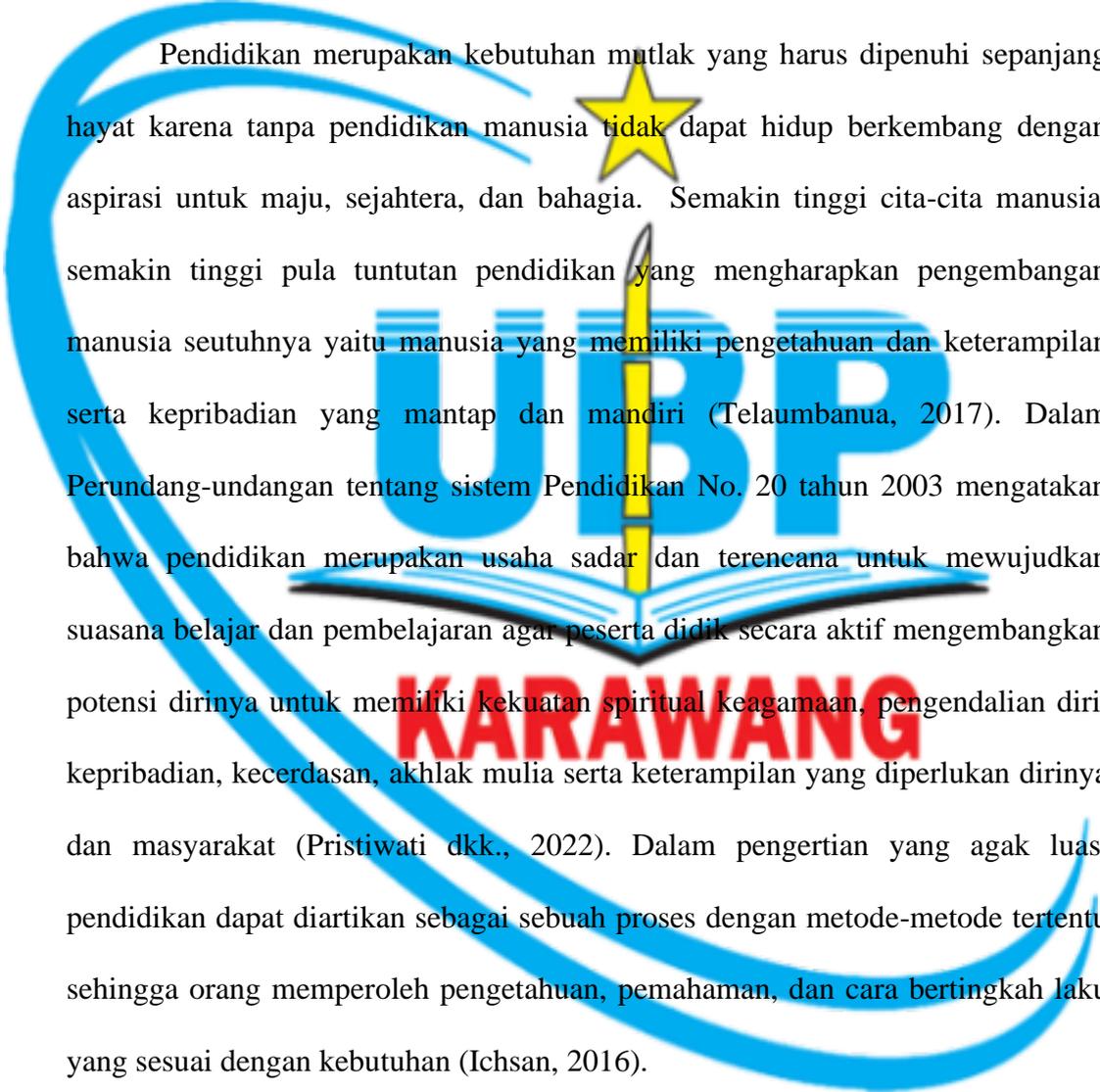


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah



Pendidikan merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat karena tanpa pendidikan manusia tidak dapat hidup berkembang dengan aspirasi untuk maju, sejahtera, dan bahagia. Semakin tinggi cita-cita manusia, semakin tinggi pula tuntutan pendidikan yang mengharapkan pengembangan manusia seutuhnya yaitu manusia yang memiliki pengetahuan dan keterampilan serta kepribadian yang mantap dan mandiri (Telaumbanua, 2017). Dalam Perundang-undangan tentang sistem Pendidikan No. 20 tahun 2003 mengatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (Pristiwati dkk., 2022). Dalam pengertian yang agak luas, pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan (Ichsan, 2016).

Menurut Mardiyati dan Yuniawati (2015) sekolah menengah kejuruan (SMK) adalah sekolah yang mendidik dan membekali siswa dengan keahlian khusus. Penjurusan di SMK sudah dimulai sejak kelas X, siswa dibekali keahlian khusus hingga tiga tahun. Hal ini berpengaruh besar terhadap siswa untuk belajar

dan menggali beberapa informasi atau pengetahuan di bidang tertentu yang diminati dalam waktu yang lebih lama. Siswa juga dapat memperdalam pengetahuan tentang minat bidang melalui praktek kerja lapangan.

Sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan dan membutuhkan bantuan dalam mengatasi bahaya saat menjalani masa ini (Papalia dkk., 2013). Menurut Elkind (dalam Papalia dkk., 2013) cara berpikir remaja tampak tidak matang dalam beberapa hal seperti sulit memutuskan sesuatu, di mana remaja dapat memikirkan banyak alternatif di pikirannya dalam waktu yang sama tetapi kurang memiliki strategi yang efektif untuk memilih. Widiani dkk. (2022) juga menyatakan bahwa remaja akan mulai dihadapkan pada perubahan peran, kompleksitas tugas, dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dibandingkan dengan masa sebelumnya. Siswa kelas X merupakan remaja awal yang dihadapkan pada beberapa hal yang baru mereka temui seperti teman dari berbagai latar belakang, lingkungan, dan tuntutan akademik yang berbeda dari sebelumnya (Azmy dkk., 2017).

Pengembangan potensi serta aspek lain pada siswa, sekolah memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu ataupun peserta didik. Di dalam menjalani pendidikan, tentunya siswa akan dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan akademis seperti tugas sekolah, tuntutan nilai yang bagus, jam belajar yang padat, dan kewajiban dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Akibat dari itu, apabila tuntutan yang diberikan tidak sebanding dengan kemampuan serta tugas yang diberikan terlalu sulit dan individu merasa

terbebani akhirnya sekolah dapat menjadi sumber yang memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik (Himmah & Shofiah, 2021).

Menyelesaikan tugas akademik menjadi permasalahan bagi beberapa siswa. Terdapat beberapa siswa yang mampu mengerjakan semua tugas, namun ada juga yang akhirnya menyerah dan tidak mampu menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Kondisi siswa yang telah disampaikan di atas, sejalan dengan pendapat Losyk (2005), yang mengungkapkan bahwa beberapa orang tidak pernah berhasil menuntaskan pekerjaan karena terlalu sibuk mengerjakan tugas-tugas penting yang datang mendadak dan menyelesaikan masalah yang tiba-tiba muncul. Tugas penting yang dimaksud dalam pernyataan di atas dapat dikaitkan dengan tugas akademik siswa.

Baumel (dalam Himmah & Shofiah, 2021) mengatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang bersumber dari kegiatan belajar mengajar atau yang berhubungan dengan proses belajar yang meliputi lama belajar, banyaknya tugas, keputusan dalam menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Selain itu, menurut Rustam dan Tentama (2020) stres akademik merupakan gambaran dari pengalaman yang dialami oleh siswa sehingga menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri terhadap reaksi dari stres melalui fisik, emosi, perilaku, dan kognitif.

Menurut Barseli dan Ifdil (Tamba & Santi, 2021) stres akademik yang dialami oleh siswa dapat ditandai dengan gejala emosional seperti gelisah, cemas, mudah menangis, depresi dan perasaan kurang memiliki harga diri karena tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademik. Selain itu, gejala fisik yang

ditunjukkan seperti sakit kepala, sulit tidur, merasa lelah dan kehilangan energi untuk belajar.

Menurut Rustam dan Tentama (2020) terdapat 4 aspek stres akademik yaitu aspek fisik, aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek emosi. Shankar dan Park (dalam Pramesta & Dewi, 2021) mengungkapkan bahwa stres yang tinggi dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi kesehatan fisik, permasalahan mental seperti kecemasan, panik, hingga depresi, serta mengganggu kinerja akademik dan menimbulkan perilaku negatif. Stres akademik yang dirasakan oleh siswa juga terkait dengan beberapa dampak seperti kesehatan mental siswa yang terganggu, penggunaan obat-obatan terlarang, kesulitan tidur, kesehatan fisik, pola hidup tidak sehat, penurunan prestasi akademik, dan juga terkait dengan resiko putus sekolah (Pascoe dkk., 2020). Selain itu, menurut Barseli (dalam Hidayat & Darmawanti, 2022) bahwa terdapat dampak positif dari stres akademik yaitu meningkatnya semangat dan kreativitas dikarenakan muncul perasaan yang menantang dirinya atas tuntutan yang dihadapi dan menganggap bahwa hal ini dapat berguna untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada guru bimbingan dan konseling yang dialami oleh siswa SMK Teknologi Karawang, diketahui bahwa terdapat beberapa ciri yang tampak mengenai stres akademik pada siswa SMK Teknologi Karawang seperti tidak mengumpulkan tugas pada beberapa mata pelajaran, merasa terbebani oleh tugas, sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas, dan mudah mengantuk ketika belajar di dalam kelas. Kemudian hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 siswa kelas X SMK Teknologi Karawang

bahwa terdapat siswa merasa terbebani tugas yang diberikan oleh guru, sulit tidur ketika memikirkan tugas, tidak dapat berkonsentrasi saat belajar di kelas, merasa gugup pada saat ditanya mengenai pelajaran oleh guru, dan dengan sengaja tidak mengikuti salah satu mata pelajaran di sekolah. Dari hasil survey pra-penelitian didapatkan bahwa terdapat 20 siswa SMK Teknologi Karawang yang memiliki gejala stres akademik, seperti mudah bosan saat proses belajar mengajar di kelas, merasa tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik, sulit tidur ketika memikirkan tugas, panik ketika diminta oleh guru untuk memaparkan hasil diskusi, gelisah ketika terus memikirkan standar nilai yang ditetapkan oleh guru, merasa cemas setiap ada tugas yang harus segera diselesaikan, dan berkeringat dingin ketika dipanggil guru untuk berbicara di depan kelas.

Menurut Yusuf dan Yusuf (2020) faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial orang tua. Selain itu, menurut Puspitasari dkk. (dalam Barseli dkk., 2017) stres akademik yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan faktor eksternal (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba).

Bandura dan Woods (dalam Sagita., 2017) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk meningkatkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan dalam menanggapi berbagai situasi yang dihadapinya. Keyakinan yang ada dalam diri individu diharapkan dapat membantu siswa dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya. Menurut

Sarafino dan Smith (2017) individu yang memiliki efikasi diri yang kuat saat menghadapi suatu situasi tidak merasa terlalu terancam dan menggunakan upaya mental yang lebih sedikit karena merasa dapat mengelola dan mengorganisir tuntutan situasi tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin individu untuk melakukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya (Himmah & Shofiah, 2021). Adapun beberapa dimensi dari efikasi diri menurut Bandura (dalam Tamba & Santi, 2021) yaitu tingkatan (*level*), kekuatan (*strength*), dan keadaan umum (*generality*).

Menurut Himmah dan Shofiah (2021) dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri memimpin individu untuk melakukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi, percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya. Sedangkan seseorang dengan efikasi diri yang rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan sesuatu yang ada di sekitarnya. Dengan situasi yang sulit, seseorang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka akan semakin

rendah stres akademik, begitu juga sebaliknya bila semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi stres akademik.

Menurut penelitian Tamba dan Santi (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik akan semakin rendah pada siswa kelas X selama pembelajaran dari masa pandemi Covid-19 dan bila semakin rendah efikasi diri maka stres akademik semakin tinggi pada siswa kelas X selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

Penelitian Ramadhona dan Sovitriana (2021) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik dengan arah hubungan negatif. Sehingga dapat disimpulkan, semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah stres akademik pada siswa kelas XI, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada siswa kelas XI.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ditemukan, penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik dengan lebih jelas. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas X di SMK Teknologi Karawang. Dengan demikian, penelitian ini berjudul “Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas X di SMK Teknologi Karawang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah ditemukan di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X di SMK Teknologi Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas X di SMK Teknologi Karawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai efikasi diri dan stres akademik pada siswa, bagaimana peran efikasi diri memberikan pengaruh terhadap stres akademik, dan menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, juga memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi terkait efikasi diri dan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

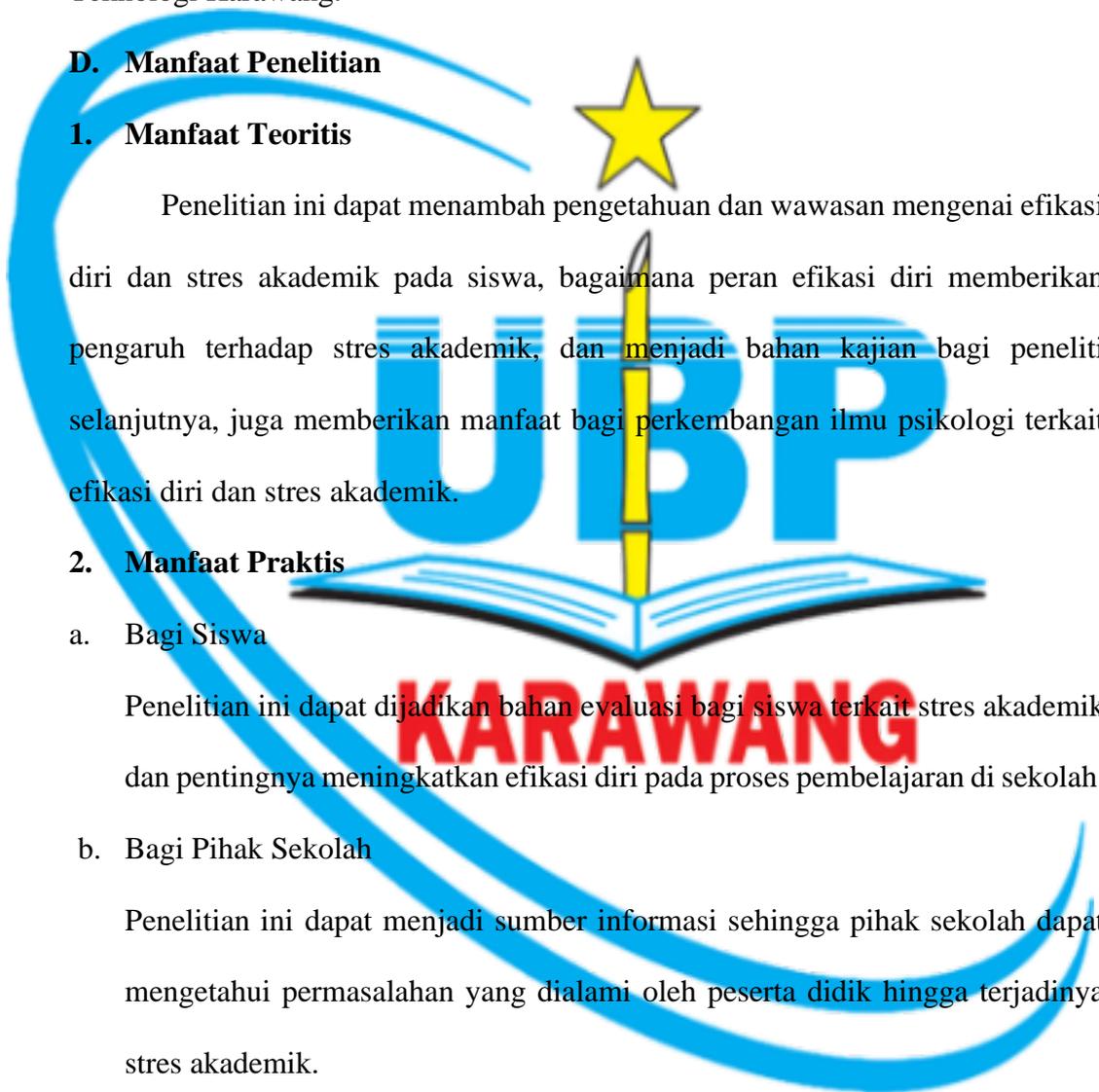
Penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi siswa terkait stres akademik dan pentingnya meningkatkan efikasi diri pada proses pembelajaran di sekolah.

b. Bagi Pihak Sekolah

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

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan pemahaman dan menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait efikasi diri dan stres akademik



siswa, baik dari Universitas Buana Perjuangan Karawang maupun lembaga pendidikan lainnya.

