

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar yang terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran agar siswa menjadi aktif dalam mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Pristiwanti dkk., 2022). Pendidikan sangat identik dengan proses belajar mengajar, proses belajar mengajar merupakan proses yang dilakukan siswa untuk memahami dan memiliki ilmu pengetahuan. Dalam masa belajar siswa akan menghadapi masa penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti, perubahan-perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan mengakibatkan rasa takut akan gagal dan tidak lulus (Refi, 2019).

Pendidikan formal di Indonesia memiliki jenjang pendidikan diantaranya Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yaitu pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan. Menurut Palangda dkk., (2022) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah bentuk satuan pendidikan menengah yang bertujuan untuk menyiapkan siswa memasuki lapangan kerja. Sebagai Lembaga Pendidikan formal, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan dengan tujuan menghasilkan lulusan yang terampil. Pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) siswa kelas XI dapat mengembangkan

kemampuannya dengan menggunakan praktik yang diterapkan di dunia kerja. Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama praktik kerja lapangan dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan akademik dalam mendukung pengajaran berbasis sekolah (Purba dkk., 2023).

Menurut Salam (2019) siswa pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada dalam tahap perkembangan remaja. Menurut Hurlock (dalam Marita & Izazati, 2017) masa remaja merupakan masa yang penting dalam perkembangan diri individu. Menurut Izzaty (dalam Salam, 2019) masa remaja disebut masa badai dan topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, oleh karena itu meningginya emosi remaja salah satunya disebabkan oleh masalah-masalah yang ada di sekolah seperti, tugas sekolah, masalah sosial, tuntutan akademik dan tekanan untuk menunjukkan prestasi pada orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya serta siswa itu sendiri. Hal-hal tersebut menyebabkan belajar menjadi kurang maksimal sehingga siswa merasa tertekan. Tekanan-tekanan yang muncul tersebut membuat siswa menjadi kurang istirahat, sulit mengatur waktu, mudah tersinggung, mengalami sakit kepala dan mudah marah, dalam psikologi ciri-ciri ini dikenal dengan istilah stres akademik (Andharini & Nurwidawati, 2015). Selain itu juga, tekanan-tekanan yang ada dalam bidang akademik dapat menunjukkan keunggulan dan prestasi sehingga tercipta kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat dapat menyebabkan stres akademik (Wistarini & Marheni, 2019).

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 Dzulfikri dan Affandi (2023) 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 kehilangan energi untuk belajar. Sejalan dengan pendapat Sayekti (dalam Rizdanti, 2022) stres akademik merupakan stres yang diakibatkan karena munculnya tekanan-tekanan dalam upaya memperlihatkan keunggulan atau pencapaian dalam bidang akademik yang meningkat serta akan membuat siswa terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan.

Menurut Rustam dan Tentama (2020) terdapat beberapa aspek stres akademik terdiri dari aspek fisik, aspek kognitif, aspek perilaku dan aspek emosi. Stres akademik yang tidak dapat diatasi oleh siswa dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah laku. Secara kognitif siswa kesulitan dalam mengingat materi pelajaran, sulit memahami materi pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif, munculnya rasa cemas, sensitif, sedih dan kemarahan. Secara fisiologis, terlihat muka memerah, pucat, jantung berdebar, gemetar, sakit perut, pusing, dan badan berkeringat dingin. Dampak tingkah laku yang muncul yaitu malas sekolah, bolos sekolah, menghindar, dan membantah (Lubis., dkk 2021). Dampak negatif stres akademik bagi siswa, seperti

penyalahgunaan minuman beralkohol, gangguan makan dan sulit tidur (Yusuf & Yusuf, 2020). Stres akademik yang dirasakan siswa akan berdampak pada kegiatan akademiknya. Menurut Aza dkk (2019) adanya dukungan sosial mampu untuk meminimalisir stres akademiknya yaitu dapat menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan *supportive* hubungan nyaman antara guru, siswa dan lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu guru BK (Bimbingan dan Konseling) SMK Teknologi Karawang terkait dengan yang dialami pada 8 siswa selama pembelajaran diketahui bahwa terdapat beberapa hal yang tampak pada siswa SMK Teknologi Karawang seperti merasa terbebani oleh tugas, merasa mudah cepat lelah ketika belajar didalam kelas, sulit berkonsentrasi dan mudah jenuh ketika mengikuti pembelajaran dikelas. Hal tersebut sejalan dengan hasil pra penelitian yang dilakukan dalam rentang waktu tanggal 14 Oktober 2022 pada 10 siswa, menunjukkan bahwa siswa merasakan tekanan dalam kegiatan belajar sehari-hari, siswa mudah bosan saat proses belajar mengajar di sekolah, siswa merasa cemas setiap ada tugas yang harus segera diselesaikan, sulit tidur karena memikirkan tugas, gelisah ketika terus memikirkan standar nilai yang ditetapkan oleh guru, merasa tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik dan mudah mengantuk ketika belajar didalam kelas. Berdasarkan wawancara dengan 5 siswa kelas XI, yaitu sulit tidur karena memikirkan tugas, mengeluarkan keringat dingin ketika dipanggil guru untuk maju kedepan kelas, merasa gugup pada saat ditanya mengenai pelajaran oleh guru, siswa merasa terbebani tugas yang diberikan oleh guru.

Menurut Taylor (dalam Oktavia dkk., 2019) stres akademik yang dialami oleh siswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal (pendidikan, waktu, dan dukungan sosial), serta faktor eksternal (kepribadian yang meliputi afek negatif, kepribadian *hardiness* optimisme, kontrol psikologi, strategi *coping*, dan harga diri). Menurut Weiten dan Lloyd (dalam Wistarini & Marheni, 2019) terdapat faktor yang berpengaruh dan dapat menurunkan stres akademik, salah satunya dukungan sosial. Menurut Sarafino (2014) menjelaskan dukungan sosial mengacu kepada kenyamanan, kepedulian, penghargaan dan pertolongan yang diberikan oleh individu lain. Individu yang merasakan adanya dukungan sosial akan merasa bahwa mereka disayangi dan dihargai. Sejalan dengan pendapat Lazarus (dalam Refi, 2019) dukungan sosial dapat diartikan sebagai suatu kebersamaan sosial dimana individu berada didalamnya yang memberikan beberapa dukungan seperti bantuan nyata, dukungan informasi dan dukungan emosional sehingga individu merasa nyaman.

Menurut Taylor (dalam Salmon & Santi, 2021) dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang terdekat yaitu teman, pasangan, dan keluarga atau orang tua. Individu yang mempunyai hubungan yang dekat dengan individu lain seperti keluarga atau teman akan meningkatkan kemampuannya dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapi setiap hari (Refi, 2019). Dengan demikian, siswa yang mendapatkan dukungan sosial, lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan banyaknya kegiatan disekolah sehingga dapat meminimalisir munculnya stres akademik (Sasmita & Rustika, 2015).

Menurut Hidayat dkk., (2021) dukungan sosial berpengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik, hal ini berarti stres akademik dipengaruhi dukungan sosial, stres akademik cenderung menurun, apabila dukungan sosial tinggi, demikian pula apabila kondisi dukungan sosial lemah, maka stres akademik mahasiswa cenderung meningkat. Sejalan dengan penelitian Indriani (dalam palangda dkk., 2020) menunjukkan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, hal ini berarti bila dukungan sosial yang tinggi maka stres akademik akan turun. Selanjutnya, hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nuraeni (dalam Fadliah, 2022) ditemukan bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap stres akademik, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMK Teknologi Karawang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMK Teknologi Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMK Teknologi Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, juga memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi terkait dukungan sosial dan stres akademik.

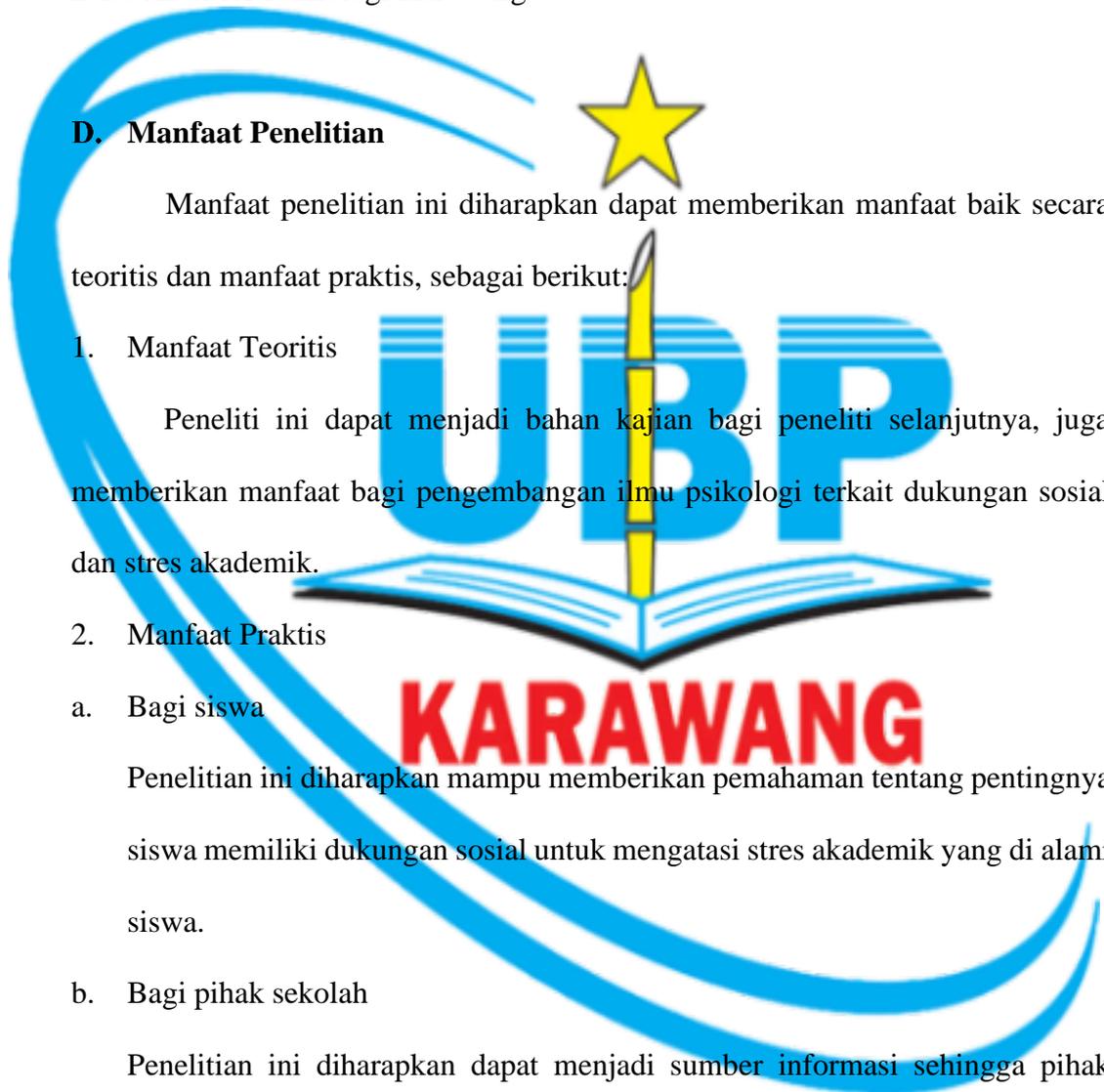
2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman tentang pentingnya siswa memiliki dukungan sosial untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa.

b. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi sehingga pihak sekolah dapat memberikan dukungan sosial untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa.



c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran dalam bidang ilmu psikologi pendidikan dan sumber referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

