

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah proses melatih individu dalam bersosialisasi, memecahkan masalah, dan mengembangkan potensi diri inividu. Menurut Safiany dan Maryatmi (2018) pendidikan formal di Indonesia sendiri memiliki jenjang pendidikan diantaranya Sekolah Dasar sederajat, Sekolah Menengah Pertama sederajat, Sekolah Menengah Atas sederajat, dan Perguruan Tinggi. Sekolah Menengah Atas sederajat termasuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Pendidikan menengah kejuruan atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa untuk melaksanakan jenis pekerjaan tertentu. Pendidikan menengah kejuruan mengutamakan mempersiapkan siswa untuk memasuki lapangan kerja serta mengembangkan sikap profesional (Peraturan Pemerintah Nomor 29 Tahun 1990).

Menurut Mardiyati dan Yuniawati (2015) Siswa yang bersekolah di SMK memiliki career planning satu tahap lebih awal dibandingkan dengan siswa yang bersekolah di SMA karena sistem kurikulum pendidikan sekolah SMK telah mengarahkan sejak awal pada penjurusan bidang karir tertentu dibandingkan dengan sekolah SMA yang baru menjuruskan siswa setelah masuk pada tingkat kelas XI. Dengan kurikulum yang telah mengarahkan siswa pada penjurusan karir, membuat siswa SMK belajar terkait jurusan

yang telah dipilih secara mendalam dengan praktek-praktek yang dilaksanakan di sekolah, melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) yang dilaksanakan diberbagai instansi dengan tanggung jawab baru, dan menjalani ujian tertulis maupun praktek. Usia rata-rata siswa SMK adalah 16 – 18 tahun (Open Data Jabar, 2018).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 (2014), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2008) masa remaja adalah masa transisi atau peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut Putro (2017) Masa peralihan memberi waktu kepada remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya. Masa remaja juga sedang menjalani proses pendidikan formal, tidak mudah bagi remaja untuk menjalani proses tersebut, terdapat banyak kendala atau hambatan dan motivasi di dalamnya. Hal ini sejalan dengan Rainham (dalam Desmita, 2016) menjadi siswa adalah pengalaman yang berharga, tetapi disisi lain siswa dihadapkan dengan tuntutan yang dapat membuat siswa menjadi stres.

Menurut Bedewy dan Gabriel (dalam Hidayat & Darmawanti, 2022) faktor akademik adalah penyebab utama stress bagi sebagian besar siswa. Radillo, dkk. (dalam Putri dan Sawitri, 2017) mengatakan fenomena stres yang berasal dari hambatan akademis dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik menurut Sarafino dan Smith (dalam Maulana & Alfian 2021) disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis

dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman. Sun, dkk. (dalam Oktaviani & Suprapti, 2021) mendefinisikan stres akademik sebagai faktor dari beban tugas sekolah, pekerjaan rumah yang berat, sikap negatif terhadap pembelajaran, seperti ketidakpuasan dengan nilai dan kehilangan minat, serta kesulitan belajar.

Menurut Nurmaliyah (dalam Erindana, dkk. 2021) stres akademik merupakan ketegangan yang dirasakan individu akibat banyak tuntutan serta tanggung jawab terkait akademik yang melebihi kemampuan individu sehingga memberikan tekanan dan mempengaruhi perilaku, emosi, kognitif, sampai fisik individu. Menurut Rustam dan Tentama (2020) Stres akademik merupakan respon tubuh individu pada setiap peristiwa yang menimbulkan keadaan tidak nyaman yang menimbulkan gejala-gejala baik dalam biologis, kognitif, emosi dan perilaku.

Menurut Muhammad (2022) reaksi terhadap stres yang dialami peserta didik di sekolah tentunya sangat bervariasi. Perbedaan reaksi tersebut disebabkan oleh kematangan faktor psikologis dan sosial pada peserta didik yang merubah dampak stresor menjadi positif atau negatif. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi siswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif (pikiran) dapat mengakibatkan kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran atau mudah lupa, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif seperti, munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis

dapat memunculkan muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Dampak tingkah laku yang muncul antara lain merusak, menghindar, membantah, berkata kotor, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan dan beresiko.

Aspek stres akademik menurut Rustam dan Tentama (2020) yaitu, aspek fisik, aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek emosi. Aspek kognitif seperti kurang dapat berkonsentrasi, siswa sangat memikirkan stressor. Lalu dari aspek perilaku dapat terlihat dari perilaku siswa untuk melakukan hal yang menyimpang. Lalu aspek emosi seperti menyimpan perasaan negatif. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara siswa dan wawancara guru BK.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK (Bimbingan Konseling) SMK Teknologi Karawang mengenai hal yang dialami oleh siswa adalah terdapat beberapa siswa yang mengalami aspek stres akademik seperti tidak mengerjakan tugas pada beberapa mata pelajaran, merasa terbebani oleh tugas, sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas, mudah mengantuk ketika belajar didalam kelas, dan siswa cenderung mudah jenuh dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan wawancara dengan 5 siswa SMK Teknologi memiliki hasil yaitu siswa mengalami keringat yang berlebih ketika dipanggil guru untuk berpendapat, siswa merasa gugup pada saat ditanya mengenai pelajaran oleh guru, siswa kurang antusias untuk berpartisipasi pada saat diadakan

classmeeting, siswa merasa terbebani tugas yang diberikan oleh guru, siswa merasa sulit tidur karna memikirkan tugas yang belum terselesaikan, siswa tidak dapat berkonsentrasi serta memikirkan hal lain pada saat mengikuti pembelajaran di sekolah selain itu, siswa memaparkan kegiatan-kegiatan di sekolah seperti akan melakukan pengenalan lingkungan kerja, melakukan Praktik Kerja Lapangan (PKL) pada kelas XI, pada saat berjalannya Praktik Kerja Lapangan (PKL) siswa juga mendapatkan pelajaran untuk tetap dapat mengikuti ujian pada tengah semester maupun akhir semester, siswa membuat laporan praktik kerja lapangan, lalu akan ada seminar atau sidang untuk memaparkan hasil kerja praktik yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan di SMK Teknologi Karawang terhadap siswa melalui pengisian kuesioner di google form kepada 20 siswa memberikan hasil siswa 61,5% merasa gelisah dengan standar nilai yang ditetapkan oleh guru, 44,2% siswa sulit tidur karena memikirkan tugas yang belum selesai, 44,2% mudah lelah pada saat proses belajar di kelas, dan 59,6% mudah bosan pada saat proses belajar di sekolah.

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan melalui wawancara dan penyebaran kuesioner, banyaknya kegiatan serta tuntutan yang dilakukan siswa kelas XI, menjadi alasan utama dilakukannya penelitian ini pada siswa kelas XI selain itu, berdasarkan studi kasus juga terdapat beberapa fenomena stres akademik yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Yusuf

& Yusuf (2020) yaitu self-efficacy, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dukungan sosial orangtua, dan hardiness.

Menurut Saputri (2018) seseorang yang memiliki kepribadian hardiness akan dapat menyelesaikan masalah atau tantangan dalam hidupnya baik masalah ringan maupun berat. Kobasa (dalam Azizah & Satwika, 2021) menyatakan bahwa kepribadian hardiness merupakan tipe kepribadian yang penting dalam perlawanan terhadap stres. Menurut Hadjam (dalam Kurnia & Ramadhani, 2021), hardiness dapat mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mengecam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungannya sebagai motivasi dan dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan.

Kobasa (dalam Yusuf & Yusuf, 2020) menjelaskan hardiness adalah ciri atau karakteristik kepribadian seseorang yang menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menyikapi masalah di kehidupannya serta dapat mengurangi resiko-resiko negatif yang menyebabkannya. Kreitner dan Kinicki (dalam Garaga, 2017) menyebutkan bahwa hardiness melibatkan kemampuan secara sudut pandang atau secara berperilaku mengubah stressor yang negatif menjadi tantangan yang positif.

Menurut Maddi (dalam Fitriani & Ambarini, 2013) hardiness muncul sebagai gabungan dari keterhubungan satu sama lain mengenai sikap dari komitmen, kontrol dan tertantang yang membantu dalam pengaturan

kondisi yang stressful bagi individu itu sendiri dengan membentuk sikap-sikap tersebut sehingga dapat berkembang untuk mempengaruhi dirinya dalam menghadapi kondisi stressful. Benishek & Lopez (dalam Muhammad, 2022) menjelaskan bahwa kematangan sikap academic hardiness peserta didik dapat terlihat dari karakteristik emosional, yang terdiri commitment yaitu mampu menjaga pekerjaan yang sulit karena melakukan pekerjaan tersebut dapat memberikan pertumbuhan pribadi dalam jangka panjang, control yaitu bersedia melakukan pengorbanan pribadi untuk dapat unggul secara akademis, challenge yaitu cenderung untuk berjalan dari orientasi berbasis prestasi kepada orientasi berbasis pembelajaran.

Menurut Kobasa (dalam Azizah & Satwika, 2021) terdapat 3 aspek hardiness diantaranya, kontrol, komitmen, dan tantangan. Menurut Gardner (dalam Nirwana, dkk. 2014) Individu dengan hardiness biasanya memiliki ciri-ciri khusus seperti Pain, Plessure and Deprivation, dimana sakit, kesenangan dan kehilangan adalah bagian dari kehidupan seperti individu tidak pernah mengeluhkan tentang kesenangan dan kesulitan dalam hidupnya, semua dilalui individu tanpa beban, individu menikmati perjalanan hidupnya dan hambatan yang ditemui. Wong & Wong (dalam Wisudawati, dkk., 2017) menjelaskan hardiness dapat meningkat dan menurun berdasarkan pengalaman hidup dan bukanlah sesuatu hal yang tidak bisa dipelajari.

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Saswita (2021) menghasilkan simpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hardiness dengan stres akademik. Hubungan tersebut bersifat negatif yaitu semakin tinggi skor hardiness yang dimiliki maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Putri dan Sawitri (2018) pun menghasilkan hasil yang sama yaitu, bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara hardiness dengan stres akademik. Selanjutnya pada Penelitian yang dilakukan oleh Sovitriana, dkk. (2021) memperoleh hasil ada hubungan antara variabel hardiness dengan stres akademik, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel hardiness dengan stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh hardiness terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMK Teknologi Karawang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada pengaruh hardiness terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMK Teknologi Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, untuk mengetahui pengaruh

hardiness terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMK Teknologi Karawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan terhadap teori psikologi terkait dengan stres akademik dan hardiness.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan sebagai bahan evaluasi untuk meminimalisir stres akademik pada siswa dan dapat meningkatkan hardiness.
- b. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait pengaruh hardiness terhadap stres akademik.
- c. Bagi orang tua, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan mengenai pengaruh hardiness terhadap stres akademik agar orang tua lebih membantu serta memotivasi anak dalam menjalankan proses akademik.