

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Atas yang selanjutnya disingkat SMA adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP, MTs, atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama atau setara SMP atau MTs (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2021). SMA mengalami banyak perubahan pada kurikulum yang mereka gunakan. Mulai dari Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK), Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), Kurikulum 2013 (K-13), hingga Kurikulum Merdeka yang saat ini diterapkan.

Kurikulum pembelajaran yang saat ini digunakan di SMA adalah kurikulum merdeka belajar, kurikulum ini merupakan kebijakan yang telah direncanakan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yaitu Nadiem Anwar Makarim pada tahun 2020. Kurikulum ini lalu di luncurkan atau diresmikan pada tahun 2022. Peran guru dalam kurikulum ini adalah mendorong siswa untuk aktif belajar, mengembangkan keterampilan mandiri, dan menjadi pemimpin belajar mereka sendiri (Hanipah, 2023). Kurikulum merdeka belajar memberikan guru kebebasan untuk menggunakan perangkat ajar yang disesuaikan dengan kebutuhan dan minat belajar siswa.

Merdeka belajar memiliki nilai representatif yang mana peserta didik diberikan keaktifan serta kebebasan untuk belajar, sesuai dengan namanya yakni kurikulum merdeka belajar. Tentu hal ini akan menjadi tuntutan akademik bagi siswa dalam pembelajaran kurikulum ini. Namun tuntutan akademik pada kurikulum tersebut dapat menjadi stres akademik jika siswa memaknainya sebagai tekanan. Beck dan Ellis (dalam Wardah dkk., 2020) mengemukakan bahwa kondisi emosi siswa yang mengalami stres akademik ditentukan oleh konstruk berpikir siswa terhadap situasi-situasi akademik yang dihadapi.

Siswa SMA umumnya berusia 15-18 tahun, dimana pada usia tersebut siswa berada pada masa remaja. Santrock (dalam Firdaus & Kustanti, 2019) mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa dimana pengambilan keputusan semakin meningkat, salah satunya tentang masa depan. Masa remaja berlangsung dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18-22 tahun. Santrock (dalam Ramanda dkk., 2019) menjelaskan bahwa pada masa remaja terdapat dua transisi penting yaitu masa kanak-kanak ke masa remaja dan dari masa remaja ke masa dewasa. Masa transisi remaja ini melibatkan beberapa perubahan antara lain perubahan biologis, perubahan kognitif, dan perubahan emosional. Perubahan yang signifikan tersebut menyebabkan remaja menjadi rentan terhadap stres (Nurmaliya, 2014).

Sarafino dan Smith (dalam Purwati & Rahmandani, 2020) mengemukakan bahwa stres adalah kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Hal ini didukung dengan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dkk. (2021), pada remaja di kota Bandung didapatkan sebanyak 65,53% atau sebagian besar remaja memiliki tingkat stres pada kategori normal. Sebanyak 34,47% remaja mengalami stres dengan kategori beragam dari *mild* hingga *extremely severe*. Selain disebabkan oleh tuntutan fisik dan tuntutan sosial, stres juga dapat disebabkan oleh tuntutan akademik seperti tuntutan untuk memperoleh nilai yang baik, mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan lingkungan kelas yang kurang nyaman (Mulya & Indrawati, 2016). Hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami stres akademik.

Wilk (dalam Shiddiq & Rizal, 2021) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu perpaduan dari beberapa tuntutan akademik yang melebihi kekuatan atau ketersediaan sumber daya individu untuk melewatinya. Hal ini sejalan dengan Sun dkk. (2011) bahwa stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami pada individu, berasal dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi individu. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Arsy dan Annisa (2022) pada siswa SMA Kartika VIII-1 Jakarta Selatan, dimana berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%), stres tinggi dengan 24 responden (27,2%), stres sedang dengan 22 responden (25%), stres sangat rendah dengan 9 responden (10,2%), dan rendah dengan 8 responden (9,1%). Penelitian serupa dilakukan oleh Khilma dan Utami (2024) pada siswa SMA di Yogyakarta. Didapatkan hasil sebanyak 77 siswa SMA (70%) memiliki tingkat stres akademik tinggi. 15 siswa SMA (13,6%) memiliki tingkat stres

akademik sedang, dan 18 siswa SMA (16,4%) memiliki tingkat stres akademik rendah.

Fenomena serupa terjadi di SMAN 1 Telukjambe, hasil penyebaran kuesioner pra-penelitian yang telah dilakukan peneliti pada Desember 2023 didapatkan hasil dari aspek tekanan belajar (*pressure from study*) terdapat presentase sebanyak 45% siswa merasakan tekanan belajar, dari aspek beban tugas (*workload*) terdapat presentase sebanyak 66%, akibatnya siswa terlambat mengumpulkan tugas dan terkadang siswa mengeluh ketika diberikan tugas, dari aspek kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*) terdapat presentase sebanyak 86% siswa memiliki kekhawatiran terhadap nilai yang didapatkan akibatnya siswa suka membanding-bandingkan nilainya dengan nilai temannya, dari aspek ekspektasi (*self-expectation*) terdapat presentase sebanyak 70% sehingga siswa akan melakukan komplen nilai jika nilai tersebut tidak sesuai yang diharapkan, dan dari aspek keputusasaan (*despondency*) terdapat sebanyak 75% siswa merasakan banyak kesulitan sehingga siswa tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas. Dari hasil pra-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa yang mengalami stres akademik diakibatkan tuntutan akademik di sekolah tersebut.

Berdasarkan gambaran fenomena diatas, menjelaskan bahwa apabila tuntutan akademik semakin tinggi maka semakin tinggi pula stres akademik yang dialami siswa. Hal tersebut dapat mengakibatkan tingginya stres akademik, sehingga dapat memunculkan dampak negatif diantaranya dapat menimbulkan dampak pada pikiran, perilaku dan emosi. Hal tersebut didukung oleh hasil

wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), bahwa guru tersebut mendapati siswa yang sulit berkonsentrasi atau tidak dapat fokus ketika pembelajaran berlangsung. Selain itu guru juga mengatakan bahwa ia sering mendapati siswa yang tertidur didalam kelas saat pelajaran berlangsung. Aryani (2016) mengemukakan bahwa dampak pada pikiran akan menyebabkan sulit berkonsentrasi, ketegangan yang berkembang dapat menimbulkan stres dan dapat mengacaukan pikiran saat melakukan aktivitas.

Selain itu, stres akademik dapat memberikan efek psikologis salah satunya yaitu kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh banyak pikiran yang mengganggu, banyak pikiran tersebut dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan (Taslim & Cahyani, 2021). Namun apabila siswa dapat mengelola stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik tersebut, maka hal itu dapat membawa dampak positif. Hal ini tergantung bagaimana karakteristik kepribadian masing-masing individu. Selain itu Smeltzer dan Bare (dalam Rahmawati dkk., 2021) menjelaskan bahwa stres dapat menyebabkan peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri individu. Stres akademik juga dapat memberikan dampak positif jika individu percaya dan mempresepsikan suatu masalah yang datang itu adalah sebuah tantangan yang mampu membuat mereka menjadi lebih baik (Azmy, 2017).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi stres akademik menurut Yusuf dan Yusuf (2020) adalah *hardiness*. Kobasa (dalam Yusuf & Yusuf, 2020) menjelaskan bahwa *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang

membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Adapun menurut Stein dan Bartone (2020) mengemukakan bahwa *hardiness* adalah pola pikir atau pandangan individu terhadap tantangan yang mencirikan individu yang ulet dan mudah beradaptasi dalam menghadapi stres. Sementara itu Santrock (dalam Ramadhona & Sovitriana, 2021) memaparkan bahwa *hardiness* merupakan kepribadian individu yang bercirikan memiliki pengendalian, komitmen, dan pemahaman mengenai keadaan sebagai suatu tantangan.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sovitriana dkk. (2021) pada siswa kelas XI SMAN 40 Jakarta, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik, hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi akan sukar mengalami stres akademik. Sebaliknya, jika siswa mengalami *hardiness* dengan yang rendah maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa. Penelitian serupa terjadi oleh Ramadhona dan Sovitriana (2021) pada siswa kelas XI SMA Budi Mulia Kota Tangerang, diperoleh hasil bahwa adanya hubungan signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif 30,8% terhadap stres akademik. Hal yang serupa juga terjadi dengan penelitian yang dilakukan oleh Nastasia, dkk. (2023) pada siswa kelas XI yaitu terdapat hubungan yang sedang dan sangat signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Padang.

Berdasarkan pembahasan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* sangat penting untuk mengelola stres yang disebabkan oleh tuntutan

akademik atau stres akademik. Menurut Rahardjo (dalam Ayudhia & Kristiana, 2016) apabila individu memiliki *hardiness* maka dapat membantu individu dalam proses adaptasi dan lebih memiliki toleransi terhadap stres, mengurangi akibat buruk dari stres, kemungkinan terjadinya *burnout* dan penilaian negatif terhadap suatu kejadian yang mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil, membuat individu tidak mudah jatuh sakit, dan membantu individu mengambil keputusan yang baik dalam keadaan stres. Sebaliknya apabila tidak memiliki *hardiness* maka individu tidak dapat mengelola stres akademik dan dapat memunculkan dampak negatif diantaranya dapat menimbulkan dampak pada pikiran, perilaku serta emosi. Dampak pada pikiran akan menyebabkan sulit berkonsentrasi, ketegangan yang berkembang dapat menimbulkan stres dan dapat mengacaukan pikiran saat melakukan aktivitas (Aryani, 2016).

Selain *hardiness* yang menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi stres akademik, terdapat faktor eksternal yang dapat memengaruhi stres akademik yaitu salah satunya adalah dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020). Dukungan sosial dapat diartikan sebagai kualitas suatu hubungan yang dibutuhkan secara emosional (Glozah & Pevalin, 2017). Adapun definisi dukungan sosial menurut Bastaman (dalam Zahro dkk., 2021) bahwa dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, memotivasi, mengarahkan, memberi semangat, dan menunjukkan jalan keluar ketika sedang mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah untuk mencapai tujuan.

Zimet dkk. (1998) juga berpendapat bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitarnya agar dapat terhindar dari resiko mengalami stres. Selain itu Zimet dkk. (1988) juga mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi yang merupakan evaluasi subjektif tentang cukupnya dukungan sosial di lingkungan sekitarnya dalam bentuk dukungan penghargaan, emosional, instrumental, dan informasi. Dukungan sosial tersebut dapat diterima oleh siswa dari keluarga, teman, pasangan atau anggota komunitasnya (Zimet, 1988).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Salam dkk. (2019) pada siswa SMA Negeri 1 Pamekasan, diperoleh hasil bahwa antara dukungan sosial dengan stres akademik memiliki korelasi yang sangat signifikan. Artinya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi maka akan mengalami stres akademik yang rendah. Sebaliknya, jika siswa mengalami dukungan sosial yang rendah maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Isrofin (2021) pada siswa SMAN Se-Kabupaten Paser yakni diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMAN Se-Kabupaten artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka stres akademik akan semakin rendah dan sebaliknya.

Berdasarkan pembahasan fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang penting dalam mengatasi stres akademik yang diakibatkan oleh tuntutan akademik. Sari dan Thamrin (2021) mengemukakan bahwa dukungan sosial memberikan rasa aman dan juga nyaman

bagi individu untuk melewati masa-masa yang dianggap berat dalam hidupnya. Pendapat serupa dikemukakan oleh House (1989) bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat membantu individu dalam mengatur pikirannya, perasaannya dan perilakunya yang berguna untuk merespon tekanan yang dihadapinya.

Dukungan sosial memberikan dampak pada individu. Individu merasa tidak sendiri serta **mendapatkan** dukungan dalam berbagai bentuk sehingga bisa bertahan menghadapi masa-masa yang sulit (Vollman, Antoniw, Hartung, & Renner, 2011). Menurut Smet (1994) individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungannya, akan mampu mempersepsikan segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah ketika mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan, sehingga individu mampu mengatasi stres yang dialami. Serta menurut Lee dkk. (dalam Wibowo & Susanto, 2014) dukungan sosial yang diterima oleh individu juga dapat membangun kepercayaan diri, membantu menyelesaikan masalah, dan dapat memperbaiki prestasi akademik siswa di sekolah. Dukungan sosial yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi kesehatan dan melindunginya dari dampak negatif stres yang tinggi (Sarafino & Smith, 2017). Efek negatif stres yang tinggi seperti depresi, stres akademik dan isolasi sosial. Lalu Kurangnya dukungan sosial berdampak negatif bagi remaja seperti masalah psikologis, perilaku, akademik, dan sosial-emosional (Ibda, 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Hardiness* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Telukjambe”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe?
3. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut. untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe.

1. Untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe.
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe.
3. Untuk mengetahui pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perkembangan ilmu dalam bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan yang berkaitan dengan stres akademik dan *hardiness*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi agar dapat memfasilitasi siswa mengenai cara mengelola stres sehingga dapat meminimalisir stres akademik pada siswa.
- b. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait bagaimana cara mengelola stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat digunakan sebagai tambahan ilmu maupun informasi tentang pengaruh *hardiness* dan terhadap stres akademik.