

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan fase perkembangan di mana individu mulai terhubung dengan masyarakat dewasa. Mereka menyadari bahwa meskipun mereka berada di bawah individu yang lebih tua, mereka merasa setara atau setidaknya sejajar. Proses ini terjadi seiring dengan masuknya remaja ke dalam lingkungan dewasa, yang umumnya terjadi sekitar masa pubertas. Selama periode ini, remaja mengalami pertumbuhan intelektual yang pesat. Transformasi dalam pola pikir remaja tidak hanya memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan masyarakat dewasa, tetapi juga menjadi ciri khas yang paling mencolok dari semua tahap perkembangan (Al-Faruq & Sukatin, 2020). Masa remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, yang melibatkan perkembangan semua aspek baik aspek fisik maupun psikologis dan fungsi guna memasuki tahap kedewasaan (Rumini dan Sundari, 2014).

Menurut Saam (2012) remaja mengalami masa transisi yang dapat menimbulkan sejumlah masalah kesehatan, salah satunya adalah stres. Stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan. Menurut *The American Institute of Stres* (2020) stres dapat dijelaskan sebagai keadaan di mana seseorang merasa bahwa tekanan atau tuntutan yang diterimanya melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimilikinya. Stres merupakan isu umum yang sering muncul dalam kehidupan manusia. Menurut Kupriyanov

dan Zhdanov (2014) stres merupakan sebuah atribut kehidupan modern yang tidak bisa dihindari dan dapat terjadi di berbagai tempat seperti di lingkungan keluarga, kerja, bahkan sekolah. Stres yang berlebih dapat berdampak negatif pada kesehatan dan mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara normal (Rayle & Chung, dalam Pitt dkk, 2017). Selain itu, stres yang dialami oleh siswa merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi selama mereka berstatus sebagai peserta didik (Saqib & Rehman, 2018).

Stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik pada tingkat sekolah menengah pertama disebabkan oleh peningkatan tuntutan akademis seiring dengan kenaikan jenjang sekolah. Menurut Busari (2014), stres akademik adalah suatu tekanan yang muncul karena siswa atau mahasiswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil terbaik dalam ujian, namun adanya keterbatasan waktu yang membuat lingkungan akademiknya menegang. Baldwin (dalam Ifdil dan Ardi, 2013) menyatakan bahwa beban pelajaran yang dirasa berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja, karena mereka sering mengalami tekanan dari berbagai pihak untuk meraih prestasi tinggi demi melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Secara psikis, siswa yang mengalami stres akademik mengakibatkan siswa merasa depresi (Jyanthi dkk, 2015).

Stres akademik pada siswa dapat menyebabkan tekanan mental yang timbul dari rasa frustrasi terhadap potensi kegagalan dalam perjalanan akademik (Lal, 2014). Siswa mengalami stres akademik karena merasa

terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan, sementara sumber daya yang dimiliki terbatas (Rahmawati, 2016). Menurut Sun, (2013) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu pertama tekanan dari studi, tekanan dari studi merupakan tekanan yang dirasakan dari pembelajaran rutin di sekolah baik yang berasal dari sekolah, orang tua, kompetisi dengan sesama pelajar di kelas dan kekhawatiran pelajar tentang masa depannya. Kedua beban kerja, beban kerja merupakan persepsi terhadap beban yang dihadapi siswa seperti pekerjaan rumah, tugas sekolah, dan ulangan. Ketiga kekhawatiran mengenai nilai, merupakan emosi yang menimbulkan stres berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap nilai akademis. Keempat tekanan dari ekspektasi diri, merupakan stres yang berkaitan dengan ekspektasi diri yang gagal bertemu. Kelima keputusan, merupakan penyebab stres akademis yang berkaitan dengan ketidakpuasan, kurangnya kepercayaan diri dan konsentrasi dalam bidang akademis, serta hilangnya harapan.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 50 siswa di SMP IT At-taubah Karawang terkait stres akademik pada bulan April 2024 melalui *g-form*. Jumlah siswa yang mengalami stres lebih banyak dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang sedangkan siswa dengan jenis kelamin laki-laki adalah 21 orang. Faktor utama yang memengaruhi stres akademik melibatkan lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga, tekanan tugas sekolah, dan faktor-faktor lainnya. Lingkungan pertemanan dan keluarga dapat memberikan dampak signifikan terhadap tingkat stres, di mana konflik sosial atau tekanan dari orang tua dapat mempengaruhi

kesejahteraan mental siswa. Tekanan dari tugas sekolah yang berlebihan juga menjadi penyebab stres yang signifikan. Meskipun faktor lainnya tidak terperinci, mereka juga diidentifikasi sebagai kontributor potensial terhadap stres akademik. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk menyediakan dukungan yang sesuai guna membantu siswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Peneliti menggali fenomena lebih lanjut dengan melakukan wawancara dengan guru BK SMP IT At-taubah Karawang pada tanggal 25 Maret 2024. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP IT At-taubah Karawang mengungkapkan beberapa permasalahan terkait stres akademik siswa, termasuk tekanan tinggi dari orang tua, beban tugas yang menumpuk, manajemen waktu yang kurang efektif, masalah sosial dan emosional di lingkungan sekolah, kekhawatiran berlebihan terhadap nilai, kurangnya dukungan dari orang tua, metode pembelajaran yang tidak cocok dengan gaya belajar siswa, serta kendala di rumah seperti tanggung jawab tambahan, sehingga menyebabkan siswa sering membolos saat jam pelajaran berlangsung karena tidak suka dengan pelajarannya, juga terdapat siswa yang pemalu dan mendapat nilai dibawah standar, ada siswa yang terlambat datang ke sekolah dengan alasan bangun tidur yang kesiangan maupun terlambat mendapatkan mobil tumpangan menuju sekolah, maka sari itu sering kali harus diadakan pemanggilan orang tua siswa untuk datang ke Sekolah (Herlina, 2024).

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan 4-5 orang siswa terkait stres akademik yang mungkin dialami di Sekolah, 2-3 orang siswa merasakan adanya stres dengan tuntutan belajar yang sangat berat, dimana selain belajar akademik, siswa diuntut untuk bisa belajar agama, baik dari segi hafalan Al-Qur'an, sejarah islam, fiqih, akidah dan masih banyak yang lainnya, sedangkan 2 orang siswa merasa bahwa apa yang dipelajari saat masa SMP ini adalah pelajaran yang sebelumnya sudah dijelaskan saat sekolah dasar, dan mereka senang karena di masa sekolah menengah pertama ini mempelajari lanjutannya. Diketahui bahwa siswa SMP IT At-taubah Karawang, tidak semuanya saat masa sekolah dasar (SD) adalah siswa SDIT, banyak juga siswa-siswa negeri, sehingga sebagian besar siswa merasa berat saat belajar di SMP IT, belum lagi ada perasaan *insecure* melihat teman-teman yang dari lulusan SDIT dengan mudah belajar agama. Selain itu kurangnya dukungan dari sesama teman juga berpengaruh, karena masih banyak siswa yang membentuk lingkungan pertemanan hanya sesuai dengan masa sekolah SD nya dulu, sehingga terdapat beberapa kelompok. Jika ditinjau lebih lanjut, faktor-faktor ini secara bersama-sama berkontribusi pada tingkat stres akademik yang tinggi di sekolah tersebut, menyoroti pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya serta peran orang tua, guru, dan lingkungan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan suportif.

Menurut Harini (2020), di Indonesia sendiri tingkat stres pada remaja bisa dibilang cukup tinggi, dikarenakan sempat terjadi Covid 19 pada tahun

2020 awal sampai dengan 2021, dimana banyak sekolah di liburkan dan terpaksa harus melakukan pembelajaran jarak jauh. Permasalahan-permasalahan yang terjadi disaat pembelajaran melalui daring tidak menutup kemungkinan mengakibatkan masalah pada remaja yakni salah satunya stres, hal ini pun berlangsung sampai dengan covid selesai, dikarenakan butuh proses untuk belajar normal seperti sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu Guru di SMP At-
taubah karawang, hal serupa pun terjadi pada siswa kelas 7,8 di SMP At-
taubah Karawang, dimana sebelumnya anak-anak kelas 8 ini adalah anak
SD yang sempat belajar secara daring, sehingga ketika dimulai sekolah
kembali dengan beban pelajaran yang lebih sulit, mereka membutuhkan
adaptasi yang lebih. Pada bulan Maret 2020, KPAI mencatat penerimaan 51
pengaduan dari siswa yang berasal dari berbagai daerah. Para siswa tersebut
mengeluhkan tingginya beban tugas dari para guru, yang seringkali
memiliki batas waktu pengerjaan yang sangat singkat. Terlebih lagi, mereka
dihadapkan pada tugas-tugas mendesak dari guru mata pelajaran lain.
Pengaduan ini melibatkan siswa dari tingkat pendidikan dasar (SD),
menengah pertama (SMP), dan menengah atas/kejuruan (SMA/SMK) (Tim
KPAI, 2020). Banyak sumber stres yang bersifat psikologis dan situasional,
seperti stres yang berhubungan dengan pekerjaan, mempersiapkan ujian,
menyeimbangkan keuangan keluarga, merawat orang terkasih yang sedang
sakit dan hal hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan emosional
(Nevid, Rathus,dkk, 2014).

Berdasarkan data hasil penelitian pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi tahun ajaran 2022/2023 siswa mengalami stres akademik dengan kategori sangat berat adalah sebanyak 1 orang atau sebesar 1,43%, sedangkan 12 orang siswa atau sebesar 17,14% mengalami stres akademik dengan kategori berat (Amanah, Jauhari,dkk 2023).

Zaid, Saam,dkk (2016) menyatakan bahwa stres dapat timbul karena ketidakmampuan siswa dalam menghadapi masalah yang muncul akibat kurangnya kesiapan dalam mandiri, serta ketidakmampuan siswa menangani berbagai masalah yang dihadapinya. Nakalema & Senyonga (2014) mengatakan bahwa stres akademik di pengaruhi oleh tekanan pada akademis, ekspektasi yang terlalu tinggi, terbatasnya peluang, tidak realistis dalam berambisi dan persaingan yang tinggi. Stres akademik dapat memberikan dampak positif maupun negatif (Tarwiyah, Mayasari, & Pratama, 2019). Dampak positif dari stres akademik menurut Smeltzer dan Bare (dalam Yusuf & Yusuf, 2020) muncul karena tekanan tidak melebihi toleransi stres atau masih dalam batas kapasitas siswa yang berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri. Menurut Van loon, dkk (2020), tingkat stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan berbagai macam hal-hal yang negatif seperti putus sekolah. terjadi peningkatan pada masalah kesehatan mental, dan kurangnya kesejahteraan dalam hidup siswa SMP.

Menurut Taylor (dalam Oktavia, 2019) stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor internal yang mencakup waktu

dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, *stresor*. Serta faktor eksternal yang mencakup aspek-aspek negatif, kepribadian *hardiness*, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi *coping*. dan salah satu elemen yang memengaruhi tingkat stres tersebut adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial teman sebaya dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah (Sarafino, 2011). Dukungan sosial teman sebaya menurut Rahmadi (2023) adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial. Sedangkan menurut Gafar & Syahrums (2023) dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan yang diberikan kepada individu sehingga akan memberikan kenyamanan terhadap individu yang menerimanya.

Dukungan sosial mencakup sikap peduli, penghargaan, dan kenyamanan yang diberikan oleh individu kepada orang lain atau kelompok. Sumber dukungan sosial bervariasi, termasuk dukungan dari orang tua, teman sebaya, guru, dan masyarakat. Penerima dukungan sosial merasakan adanya kasih sayang, penghargaan, dan perasaan menjadi bagian dari hubungan sosial tersebut. Individu yang mendapatkan dukungan sosial, baik melalui komunikasi verbal maupun *non-verbal*, memiliki kemungkinan

lebih rendah mengalami stres akademik, sesuai dengan temuan penelitian oleh Pajariato et al. (2020).

Kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat menjadi salah satu faktor pemicu stres akademik pada siswa (Yusuf & Yusuf, 2020). Dukungan sosial diartikan sebagai kualitas hubungan emosional yang diperlukan individu (Glozah & Pevalin, 2017). Zimet (1988) berpendapat bahwa dukungan sosial membantu individu menghindari risiko tingginya tingkat stres. Dukungan sosial yang dimiliki individu dapat memengaruhi kesehatan dan melindungi dari dampak negatif stres yang tinggi (Sarafino & Smith, 2017).

Dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi, stres akademik, dan isolasi sosial (Suwinyatchaiporn & Johnson, 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah kemungkinan siswa mengalami stres akademik, dan sebaliknya (Ernawati & Rusmawati, 2015).

Dalam penelitian Firnanda & Ibrahim (2020), menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya juga memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa yang cemas terkait penerimaan di perguruan tinggi, ketakutan akan ujian sekolah, serta beban tugas dan masalah akademik lain yang dapat menimbulkan stres, akan merasa lebih baik dan dihargai ketika

mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Dukungan tersebut dapat berupa empati, interaksi, dan diskusi antar teman, dan memiliki dampak positif yang lebih besar dalam mengurangi stres akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan dari teman sebayanya. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa siswa yang mendapat dukungan sosial dari teman sebaya merasa diterima, dihargai, dan dicintai dalam lingkungan mereka, serta lebih mampu mengatasi konflik yang dihadapi daripada siswa yang kurang mendapat dukungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Anadita (2010) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Hubungan ini dapat diartikan sebagai semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungannya, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh siswa dari lingkungannya, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa tersebut.

Temuan serupa juga diungkap dalam penelitian Aza et al. (2019), yang membahas variabel serupa tentang kontribusi dukungan sosial, *self-esteem*, dan resiliensi terhadap stres akademik pada siswa SMA, menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang penting terhadap pengurangan stres akademik. Penting untuk memberikan perhatian khusus pada isu stres akademik karena

dapat berpengaruh pada kesehatan terutama psikis. Secara psikis, siswa yang mengalami stres akademik mengakibatkan siswa merasa depresi (Jayanthi Thirunavukarasu, & Rajkumar, 2015).

Siswa SMP kelas 7 dan 8 dipilih sebagai fokus penelitian ini karena mereka berada dalam kategori usia remaja yang memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap stres akademik. Faktor-faktor yang menyebabkan tingginya kerentanan ini meliputi beban tugas yang signifikan, jumlah materi pelajaran yang harus dipelajari, tekanan untuk mencapai prestasi, serta tuntutan akademik yang diterima dari orang tua, teman, atau individu di sekitarnya (Ika, 2019).

Berdasarkan uraian dan beberapa hasil penelitian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi stres akademik siswa di SMP IT At-taubah Karawang”**.

B. Rumusan Penelitian

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui “Apakah ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi stres akademik siswa di SMP IT At-taubah Karawang”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi stres akademik siswa di SMP IT At-taubah Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman pada bidang ilmu psikologi, terutama pada bidang ilmu psikologi pendidikan dan psikologi sosial. Selain itu, diharapkan dapat memberikan informasi baru mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Peneliti berharap agar lembaga pendidikan atau pihak sekolah dapat memberikan perhatian yang lebih terhadap siswa dalam proses belajar-mengajar, dengan tujuan mengurangi stres akademik yang mungkin dialami siswa.

b. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik. Siswa diharapkan dapat memberikan dukungan satu sama lain, sehingga mereka dapat mengatasi stres akademik dengan lebih baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya agar dapat dikembangkan lebih

mendalam mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik.

