

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Pada lingkungan yang semakin kompetitif saat ini, para siswa mengalami lebih banyak ketegangan, seperti lebih banyak kompetisi dan tuntutan yang lebih besar sehingga siswa dihadapkan dengan lebih banyak tekanan daripada tahap perkembangan sebelumnya (Zhong 2009). Tentu saja hal ini dialami oleh siswa pada usia remaja karena mereka mengalami masa transisi perpindahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, dan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, dimana masa transisi ini dapat menghadirkan tantangan baru bagi remaja (Kakkad et al. 2014).

Adanya tantangan yang dihadapi oleh siswa usia remaja, hal tersebut menimbulkan stres ketika siswa menghadapi masa transisi pada saat perpindahan jenjang sekolah. Stres menjadi sumber utama masalah yang dihadapi oleh siswa selama karir akademik mereka ketika siswa tersebut berjuang untuk mencapai prestasi akademik (Saqib and Rehman 2018). Siswa merasa tertekan ketika melakukan semua pekerjaan, menyeimbangkan waktu dan membagi waktu mereka untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler (Gunnar dalam Saqib & Rehman, 2018). Leonardo dalam artikel New York University menjelaskan bahwa tantangan akademik, atletik, sosial dan pribadi dianggap sebagai domain stres

bagi remaja usia sekolah menengah atas, dan ditemukan pada beberapa kasus terdapat sub kelompok remaja mengalami tingkat stres kronis hingga mampu menghambat kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis bahkan sampai membahayakan fungsi kesehatan mental mereka hingga mampu mendorong perilaku beresiko (Leonard et al. 2015).

Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik (Barseli, Ifdil, and Nikmarijal 2017). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti dalam Barseli, 2017). *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017). Senada dengan hal tersebut Taufik & Ifdil (2013) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Siswa yang mengalami stres akademik disebabkan karena ketidakmampuannya dalam mengelola stresnya. Kesehatan fisik maupun mental remaja bisa meningkat ketika mereka mendapatkan dukungan sosial (Chen 2018).

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ozbay et al (2007) bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Karena stres yang berlebihan dan kegagalan mereka dalam mengembangkan kedekatan emosional dengan orang lain atau tidak memiliki koneksi sosial mampu memunculkan permasalahan kesehatan fisik dan mental (Bhrun 2005). Salah satu solusi yang dapat diimplementasikan guna meredakan stres akademik adalah dukungan sosial baik dari orang terdekat hingga keluarga.

Siswa dapat menggunakan dukungan sosial sebagai salah satu strategi penanggulangan stres akademik yang paling penting (Sorensen dalam Chen, 2018). Dukungan sosial positif pada kesehatan mental siswa sangatlah penting (Chen, 2018). Dukungan sosial dianggap sebagai sumber *koping* yang digunakan untuk menangani stressor (Thoits 1995). Sejalan dengan hal tersebut pendapat lain juga mengatakan bahwa stres dapat diminimalkan dengan dukungan sosial yaitu bantuan dan dukungan yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya, sehingga dukungan sosial menjadi strategi *koping* seseorang dalam menghadapi stres (Zuhara, Muflikhati, and Krisnatuti 2017).

Dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres dengan memberikan solusi untuk permasalahan dengan memfasilitasi perilaku sehat (House, Landis, and Umbersona 1988). Dukungan sosial sendiri merupakan persepsi individu mengenai suatu perilaku pendukung spesifik secara tersedia dan diberikan dari orang lain di lingkungan sosial mereka yang dapat meningkatkan fungsi diri mereka serta dapat melindungi diri mereka dari hal-hal yang tidak menyenangkan, dimana dukungan tersebut mencakup dukungan dari orang tua, guru, teman sekelas dan teman dekat (Malecki and Demaray 2002). Hubungan yang sehat mencakup bagaimana cara

penyampaian dan penerimaan dukungan sosial yang tinggi berupa kenyamanan dan bantuan oleh orang lain yang peduli seperti keluarga, teman dan guru (Suldo et al. 2009). Sumber utama dukungan sosial menurut Chen (2018) meliputi keluarga, teman, guru, teman dekat dan kelompok sosial (Chen, 2018).

SMK PGRI 2 Negara merupakan sekolah yang terletak di Jl. Nusa Indah Raya, Kelurahan Baler Bale Agung, Kecamatan Negara, Kabupaten Jembrana. Terdapat beberapa jurusan yang ada di sekolah ini yaitu jurusan Otomatisasi Tata Kelola dan Perkantoran (OTKP), Akuntansi Keuangan dan Lembaga (AKL), Bisnis Daring dan Pemasaran serta Usaha Perjalanan Wisata (UPW). SMK PGRI 2 Negara memiliki potensi yang cukup baik di bidang paket keahlian masing-masing. Hal ini dikarenakan setiap siswa diberikan skill atau keterampilan spesifikasi sesuai dengan bidang keahliannya masing-masing yang bersifat aplikatif dalam perkembangan dunia kerja saat ini. Selain itu, banyak juga siswa yang memiliki potensi di bidang ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan di samping keahliannya masing-masing, seperti pada bidang olah raga dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler lainnya.

SMK PGRI 2 Negara telah mendapatkan pengakuan bahwa peserta didiknya memiliki potensi yang baik dalam bidangnya masing-masing, namun realitanya terjadi permasalahan mengenai tingkat stres akademik pada peserta didik. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya memiliki kekhawatiran mengenai masa depan yaitu tidak dapat melanjutkan pendidikan lebih tinggi terutama siswa dengan latar belakang ekonomi keluarga kurang mampu, padatnya tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh guru menjadi sebuah tuntutan yang membuat siswa mengalami tekanan akademik, rasa cemas yang timbul akibat tidak menguasai mata pelajaran

tertentu di sekolah, dan ketakutan siswa jika mendapatkan nilai yang rendah sehingga tidak mampu bersaing dengan temannya di sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh salah satu peserta didik yaitu Komang Ayu Sri Wahyuni siswi kelas XII mengatakan bahwa dirinya mengalami gagal konsentrasi pada saat melaksanakan kegiatan pembelajaran hingga merasa cemas tidak mendapatkan nilai yang bagus pada saat ujian sumatif. Ayu juga menambahkan bahwa tugas-tugas sekolah yang banyak membuatnya terbebani dalam belajar. Adapun pendapat dari Gede Okta Wiradana kelas XII bahwa ia merasa khawatir terhadap masa depan karena belum sepenuhnya menguasai setiap mata pelajaran selain itu ia juga merasa khawatir tidak dapat menempuh pendidikan lebih tinggi karena kondisi ekonomi keluarga yang tidak mencukupi.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti menemukan bahwa stres akademik mampu mempengaruhi kehidupan siswa usia remaja dan dukungan sosial mampu membantu mereka menjadi lebih baik. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian terkait dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMK PGRI 2 Negara.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang dapat diambil adalah sebagai berikut.

- a) Rasa cemas yang timbul akibat tidak menguasai mata pelajaran tertentu di sekolah dapat mengakibatkan stres akademik pada siswa.
- b) Siswa menganggap padatnya tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh guru menjadi sebuah tuntutan yang membuat mereka mengalami tekanan akademik.



- c) Ketakutan siswa jika mendapatkan nilai yang rendah dan tidak mampu bersaing dengan temannya di sekolah menimbulkan tekanan dan memicu stres akademik.
- d) Kekhawatiran siswa terhadap masa depan yaitu tidak dapat melanjutkan pendidikan lebih tinggi terutama siswa dengan latar belakang ekonomi orang tua kurang mampu.

### **1.3 Batasan Masalah**

Pembatasan masalah diperlukan untuk memfokuskan pada masalah yang akan diteliti. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini memfokuskan pada stres akademik yang terjadi pada siswa SMK PGRI 2 Negara.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMK PGRI 2 Negara?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat ditentukan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa SMK PGRI 2 Negara.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Terlaksananya penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat terhadap beberapa pihak dibawah ini.

a) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan acuan untuk pihak sekolah agar menemukan solusi terbaik dalam rangka mengurangi tingkat stres pada siswa.

b) Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi dan acuan guru sebagai pendidik agar dapat mengurangi stres akademik pada siswa.

c) Bagi Universitas Pendidikan Ganesha

Hasil penelitian ini akan menambah arsip skripsi perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha, sehingga bisa menjadi referensi dan dimanfaatkan oleh mahasiswa.

