

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa adalah peserta didik yang mengalami perkembangan fisik dan psikis. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik didefinisikan sebagai individu yang berupaya mengembangkan potensi mereka melalui pembelajaran di berbagai tingkat dan jenis pendidikan. Dalam konteks pendidikan nasional, tujuan utamanya adalah untuk mempromosikan keyakinan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta membentuk individu dengan akhlak yang luhur dan kesehatan yang baik. Selain itu, salah satu tujuan lainnya adalah untuk melatih warga negara agar memiliki pengetahuan, kompetensi, kreativitas, kemandirian, semangat demokratis, dan tanggung jawab.

Menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003, siswa tingkat SMA diharapkan sudah mencapai kematangan fisik, psikis, dan psikologis. Tetapi, kenyataannya, siswa SMA berusia 15 hingga 17 tahun, yaitu masa pertumbuhan dan masa remaja, yang merupakan periode di mana mereka mengalami perubahan pada aspek mental, fisik, dan psikologis. Faktor-faktor lingkungan dan pengalaman dalam lingkungan pendidikan, terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas, bisa menjadi tantangan yang signifikan yang memengaruhi kesejahteraan mental dan psikologis siswa. Situasi ini dapat memunculkan kondisi psikologis yang sering disebut sebagai stres akademik.

Stres adalah pengalaman yang hampir semua individu hadapi, terutama di era yang gejolak dan penuh tekanan saat ini. Stres bisa dipicu oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan, pekerjaan, keterlibatan dalam organisasi, atau bahkan faktor-faktor pribadi. Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering dihadapkan pada tantangan yang tiba-tiba, yang bisa membuat kita merasa tertekan. Stres dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan fisik, keadaan emosional, kesejahteraan mental, dan bahkan dimensi spiritual. Ketegangan ini mungkin memengaruhi kinerja kita sehari-hari, mengurangi produktivitas, dan bahkan mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental. Pada dasarnya, stres adalah respon terhadap situasi yang menegangkan, baik dalam konteks fisik maupun psikologis. Faktor yang memicu stres disebut "stressor," dan dampak yang dihasilkan oleh ketegangan ini disebut "strain." Dalam menghadapi stres,

individu sering menggunakan strategi yang disebut "coping" untuk mengelola reaksi mereka terhadap masalah tersebut secara praktis dan realistis.

Stres sebenarnya sangat terkait dengan konsep coping, yang mencerminkan bagaimana seseorang berusaha mengatasi masalah atau mengelola emosi negatif yang sering muncul sebagai respons terhadap stres. Yang menarik adalah, cara individu merespons stres bisa sangat bervariasi. Ada variasi dalam efek stres yang bisa dialami oleh seseorang, dan ini tergantung pada bagaimana individu menghadapinya. Lazarus & Folkman (1984) mengidentifikasi dua dimensi utama dalam coping. Pertama, terdapat coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Ini melibatkan tindakan konkret untuk menyelesaikan masalah atau mencari informasi yang relevan guna menemukan solusi. Kedua, ada coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), yang mencakup berbagai upaya untuk mengurangi reaksi emosional negatif yang muncul sebagai respons terhadap stres. Dalam kedua pendekatan ini, individu berusaha mengelola stres dan efeknya sesuai dengan kebutuhan mereka.

Stres dapat memengaruhi berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Stres sering kali dipicu oleh rasa kekecewaan akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realitas, yang kemudian menghasilkan gejala stres yang mengganggu kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Siswa SMA sering mengalami stres, dan beberapa faktor dapat menjadi pemicunya. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada siswa SMA adalah karakteristik pribadi. Ini mencakup sifat-sifat individu seperti sikap, kebiasaan, karakter, dan perilaku. Sebagai contoh, individu yang memiliki sifat-sifat seperti idealis, perfeksionis, cenderung neurotis, atau mudah menyerah seringkali lebih rentan mengalami stres terkait pembelajaran. Sebuah studi yang dilakukan oleh Karabiyik, Eke & Anbar (2008) menunjukkan bahwa siswa dengan harga diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki harga diri yang rendah. Oleh karena itu, faktor karakteristik pribadi dapat menjadi salah satu penyebab stres belajar pada siswa SMA. Dukungan sosial merupakan faktor yang sangat penting dalam mengelola stres belajar siswa SMA. Individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres. Lingkungan belajar yang mendukung, penuh penghargaan, dan beban belajar yang tidak terlalu berlebihan juga berperan positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran individu.

Dukungan sosial memiliki peran kunci dalam mengurangi tingkat stres belajar siswa SMA. Setiap individu memiliki kepribadian dan masalah yang berbeda. Jika mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai, kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan beban belajar yang berlebihan akan terbatas. Sebaliknya, dengan adanya dukungan sosial yang sesuai dengan masalah yang dihadapi, mereka akan lebih mampu mengelola stres dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Forman & O'Malley (1984) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman belajar dapat memengaruhi tingkat stres belajar siswa SMA, baik secara positif maupun negatif.

Beban akademik yang berat memiliki peran utama dalam menimbulkan stres belajar pada siswa SMA. Ketika siswa berpartisipasi dalam proses belajar di sekolah, mereka harus menghabiskan banyak waktu dan energi untuk memahami materi pelajaran, berinteraksi dengan sesama siswa, dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Standar penilaian yang ketat di sekolah juga dapat meningkatkan tekanan belajar siswa. Harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah dan orang tua untuk mencapai hasil yang baik, baik dalam hal prestasi akademik maupun aspek non-akademik, dapat menjadi penyebab stres belajar pada siswa. Oleh karena itu, ketiga faktor yang telah dijelaskan, yaitu karakteristik pribadi, dukungan sosial, dan beban akademik yang berat, semuanya berperan dalam munculnya stres pada siswa SMA. Stres ini disebabkan oleh tekanan dan tuntutan yang timbul akibat aktivitas akademik yang harus dijalani siswa selama bersekolah di tingkat menengah atas. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengembangkan strategi pemahaman dan penanganan stres yang efektif, sehingga mereka dapat menghadapi situasi stres dengan lebih positif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufik, Ifdil, dan Zadrian pada tahun 2013 dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, berjudul "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang," menunjukkan bahwa peningkatan standar pendidikan, terutama melalui peningkatan standar ujian nasional, telah meningkatkan beban belajar siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA). Dampak dari peningkatan ini adalah peningkatan stres pada siswa, yang berdampak pada aktivitas belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik siswa dan apakah terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Sampel penelitian diambil secara acak dan dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan lokasi sekolah, yaitu di pusat kota, tengah kota, dan pinggiran kota. Total sampel yang

terlibat sebanyak 319 siswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sekitar 15% siswa mengalami stres akademik pada tingkat rendah, sekitar 71,6% siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dan sekitar 13,2% siswa mengalami stres pada tingkat tinggi. Rata-rata tingkat stres akademik pada siswa laki-laki adalah 93,73, yang berada pada tingkat stres sedang. Sementara itu, rata-rata tingkat stres pada siswa perempuan adalah 92,80, juga berada pada tingkat stres sedang. Dari temuan ini, peneliti menyimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri di wilayah Padang mengalami tingkat stres akademik yang berkisar antara sedang hingga tinggi. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan perlunya penyelenggaraan kegiatan bimbingan dan pendampingan kepada siswa untuk membantu mereka mengatasi stres akademik yang mereka alami.

Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab utama munculnya gejala stres adalah perubahan dalam tuntutan pendidikan, yang sering terjadi karena tingginya ekspektasi terhadap pencapaian akademis siswa. Setiap tahun, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan standar kelulusan yang harus dicapai oleh sekolah. Selain itu, pemerintah daerah juga memberikan tekanan kepada sekolah untuk mencapai prestasi yang tinggi dan tingkat kelulusan siswa yang lebih baik. Ini kadang-kadang menjadi pemicu stres, terutama bagi siswa SMA yang mungkin kurang memiliki motivasi dan disiplin dalam belajar. Selain itu, tekanan juga datang dari lingkungan sekolah dan terkadang dari orang tua. Para remaja saat ini sering merasa terbebani dengan harapan dan ekspektasi dari sekolah dan keluarga mereka untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi agar bisa melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi pilihan mereka. Situasi ini dapat memicu stres dan tekanan tambahan pada siswa, terutama bagi mereka yang menghadapi kesulitan dalam memenuhi harapan tersebut.

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia memiliki tingkat kasus bunuh diri yang tinggi, terutama di kalangan anak hingga remaja, yang merupakan salah satu yang tertinggi di Asia. Pada tahun 2005, diperkirakan sekitar 50 ribu penduduk Indonesia melakukan bunuh diri setiap tahun. Yang lebih mengkhawatirkan adalah bahwa kasus bunuh diri paling tinggi terjadi pada rentang usia remaja hingga dewasa muda, yaitu di antara usia 15 hingga 24 tahun. Melihat angka kasus bunuh diri yang signifikan dan meningkatnya tekanan psikologis yang dialami oleh remaja, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat ukur atau skala yang dapat mengidentifikasi strategi yang digunakan siswa dalam mengatasi stres akademik. Tujuan

dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang stres akademik pada siswa dan untuk mendukung pengembangan strategi yang efektif dalam mengelolanya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Siswa SMA mengalami stress akademik akibat dari tekanan dan sistem pendidikan yang ada sehingga banyak siswa tidak mampu mencapai target dari pembelajaran dan banyak siswa SMA yang mengalami penyimpangan sifat dan perilaku yang bertolak belakang pada aturan dan norma masyarakat.
2. Instrumen pengukuran skala stress yang digunakan hanya mampu mengkategorikan tingkat stress hanya berada dalam 3 level dan instrumen yang digunakan tidak mencakup pengelompokan stress akademik yang dialami oleh siswa.
3. Diperlukan pengembangan skala *coping stress* akademik pada siswa SMA untuk mengetahui lebih dalam tentang stress akademik yang dialami oleh siswa SMA.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya penelitian ini hanya dibatasi pada pengembangan skala stress akademik pada siswa SMA.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah penelitian yang ditentukan yaitu ;

1. Mendeskripsikan rancang bangun alat ukur skala coping stres akademik pada siswa SMA
2. Mendeskripsikan validasi teoritik skala coping stres akademik pada siswa SMA
3. Mendeskripsikan validitas dan reabilitas skala coping stres akademik pada siswa SMA

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mencari dan mendeskripsikan rancang bangun alat ukur skala coping stres akademik pada siswa SMA

2. Mencari dan mendeskripsikan validasi teoritik skala coping stres akademik pada siswa SMA
3. Mencari dan mendeskripsikan validitas dan reabilitas skala coping stres akademik pada siswa SMA

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, manfaat penelitian ini yaitu :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis manfaat dalam penelitian pengembangan skala *coping stress* akademik pada siswa SMA untuk mengembangkan dan memperluas skala *coping stress* akademik yang ada dan melengkapi kekurangan dari skala *coping stress* akademik yang ada

2. Manfaat praktisi

a. Manfaat bagi penulis

Manfaat yang didapatkan oleh penulis dalam melakukan penelitian tentang pengembangan skala *coping stress* akademik pada siswa SMA. penulis mendapatkan pengalaman tentang pengembangan skala *coping stress* akademik pada siswa SMA.

b. Manfaat bagi guru BK

Manfaat yang didapatkan oleh guru BK, guru BK dapat menggunakan skala *coping stress* akademik yang telah dikembangkan untuk melakukan pengukuran skala stress akademik yang di alami oleh peserta didiknya yang ada di sekolah tempat guru BK bertugas.

c. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti yakni pada penelitian ini membantu peneliti mendapatkan sumber terbaru dan menambah daftar rujukan dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan pengembangan skala.