

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan akademik. Pada fase ini, remaja mulai mengalami perkembangan pola pikir, pembentukan identitas diri, serta peningkatan tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di lingkungan pendidikan. Sekolah menjadi salah satu lingkungan yang memiliki peran penting dalam perkembangan remaja karena tidak hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, pengembangan potensi diri, dan pencapaian prestasi akademik. Dalam proses tersebut, siswa dituntut untuk mampu mengikuti pembelajaran dengan baik, menyelesaikan tugas sekolah, memperoleh nilai yang memuaskan, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta memenuhi harapan dari orang tua maupun sekolah.

Namun, kondisi yang terjadi di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu menghadapi tuntutan tersebut secara optimal. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan belajar, padatnya aktivitas sekolah, serta tekanan untuk memperoleh prestasi sering kali menimbulkan tekanan psikologis pada siswa. Selain berasal dari aspek akademik, tekanan juga dapat muncul dari lingkungan sosial, seperti hubungan dengan teman sebaya, ekspektasi orang tua, maupun kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada masa remaja. Kondisi tersebut

menyebabkan sebagian siswa mengalami kelelahan emosional, sulit berkonsentrasi, merasa cemas, mudah marah, hingga kehilangan motivasi belajar. Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus menerus dan siswa tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik.

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh remaja usia sekolah. Menurut Olejnik dan Holschuh, stres akademik adalah reaksi yang muncul akibat tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu sehingga memengaruhi kondisi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku siswa (Annisa & Dewi, 202). Siswa yang mengalami stres akademik umumnya menunjukkan gejala seperti sulit berkonsentrasi, mudah cemas, cepat marah, menurunnya motivasi belajar, hingga mengalami gangguan tidur dan kelelahan fisik. Dalam jangka panjang, stres akademik dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, rendahnya kesejahteraan psikologis, serta terganggunya perkembangan sosial siswa.

Fenomena stres akademik pada remaja saat ini menjadi isu yang perlu mendapat perhatian serius. Berdasarkan hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Di Provinsi Bali, prevalensi gangguan mental emosional tercatat sebesar 8,4%, sedangkan prevalensi stres pada usia 15 tahun ke atas di kota Denpasar mencapai 5,21%. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental, termasuk stres, masih menjadi tantangan serius yang dialami masyarakat, khususnya remaja usia sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa

kesehatan mental siswa perlu menjadi perhatian bersama karena dapat memengaruhi proses belajar, kemampuan adaptasi sosial, serta perkembangan psikologis remaja secara keseluruhan.

Secara kritis, tingginya stres akademik pada siswa tidak hanya disebabkan oleh banyaknya tugas atau tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola tekanan serta kurang optimalnya dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Sistem pendidikan yang berfokus pada pencapaian akademik sering kali lebih menekankan hasil dibandingkan kesiapan psikologis siswa. Akibatnya, siswa diuntut untuk mampu mencapai standar akademik tertentu tanpa diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi dan dukungan sosial yang memadai. Kondisi ini menyebabkan siswa rentan mengalami tekanan psikologis, terutama pada jenjang sekolah menengah pertama yang berada pada fase perkembangan remaja awal.

Salah satu faktor internal yang diduga berhubungan dengan stres akademik adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan atau tekanan (Suranata et al., 2022). Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi, berpikir optimis, dan menyelesaikan masalah secara efektif sehingga lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, siswa dengan resiliensi rendah cenderung mudah menyerah, sulit mengendalikan emosi, serta lebih rentan mengalami stres akademik. Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi terdiri dari aspek pengelolaan emosi, kontrol impuls, optimism, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan

kemampuan mencapai keberhasilan. Aspek-aspek tersebut menjadi dasar penting bagi siswa untuk mampu menghadapi tantangan akademik secara adaptif.

Selain faktor internal, faktor eksternal yang ikut memengaruhi stres akademik adalah dukungan orang tua. Sarafino & Smith menjelaskan bahwa dukungan orang tua merupakan bentuk perhatian, bantuan, penghargaan, dan keterlibatan orang tua terhadap anak dalam menghadapi permasalahan yang dialami (Azkarisa & Nugraha, 2023). Dukungan orang tua dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun instrumental. Siswa yang memperoleh dukungan positif dari orang tua cenderung merasa lebih aman, percaya diri, dan termotivasi dalam menghadapi tuntutan akademik. Sebaliknya, kurangnya perhatian dan komunikasi dari orang tua dapat menyebabkan siswa merasa tertekan dan kesulitan mengatasi permasalahan akademik secara mandiri. Oleh karena itu, dukungan orang tua dipandang sebagai faktor protektif yang dapat membantu siswa mengurangi tingkat stres akademik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan orang tua memiliki hubungan dengan stres akademik. Penelitian Ahmad Chandra Jaya dan Mirza Irawan (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara resiliensi dan stres akademik siswa SMA dengan nilai korelasi sebesar $-0,605$. Penelitian Novika Ramadhanti dan Ifdil (2023) juga menunjukkan hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial orang tua dan stres akademik siswa dengan nilai korelasi sebesar $-0,521$. Selanjutnya, penelitian Yusuf Arief Sena Kurniawan (2022) menemukan bahwa resiliensi

dan dukungan sosial orang tua secara bersama-sama berhubungan dengan stres akademik mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,585$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi dan dukungan orang tua, maka semakin rendah tingkat stres akademik siswa.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik pada siswa SMP, khususnya di SMP Negeri 1 Singaraja, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada jenjang SMA dan mahasiswa, sedangkan karakteristik SMP memiliki kondisi perkembangan psikologis yang berbeda karena berada pada fase remaja awal. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung meneliti variabel secara terpisah, sementara penelitian ini mengkaji hubungan resiliensi dan dukungan orang tua secara simultan terhadap stres akademik siswa. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam konteks subjek penelitian, lokasi penelitian, serta pengkajian dua variabel predictor secara bersama-sama pada siswa SMP.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 1 Singaraja, diperoleh informasi bahwa sekitar 40% siswa mengalami stres akademik, terutama pada kelas akselerasi yang memiliki tuntutan belajar lebih tinggi dibandingkan kelas reguler. Guru BK menyampaikan bahwa siswa sering menunjukkan perilaku gelisah, kurang fokus saat pembelajaran, serta kesulitan mengelola tekanan akademik. Selain itu, hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Mei 2025 menunjukkan adanya perilaku siswa yang mengarah pada stres akademik,

seperti mudah lelah, melamun, sulit berkonsentrasi, dan menunda pengerjaan tugas.

Peneliti juga melakukan penyebaran kuesioner awal pada tanggal 20 Maret 2025 kepada siswa kelas VIII.A1, VIII.A2, VIIIA3, dan VIIIA4 dengan jumlah responden sebanyak 59 siswa. Hasil penyebaran kuesioner menunjukkan bahwa sebesar 62,75% siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kerentanan terhadap tekanan akademik yang dialami selama proses pembelajaran di sekolah.

Tabel 1.1 Ringkasan Temuan Awal Penelitian di SMP Negeri 1 Singaraja

No	Sumber Data	Temuan
1	Wawancara Guru BK	Sekitar 40% siswa mengalami stres akademik, terutama pada kelas akselerasi.
2	Observasi kelas VIII	Siswa menunjukkan perilaku gelisah, tidak fokus saat pembelajaran, mudah lelah, dan mengalami penurunan motivasi belajar.
3	Kuesioner Awal	Siswa terlihat melamun, sulit berkonsentrasi, menunda tugas, dan cenderung menarik diri.
4	Layanan BK di Sekolah	Sekolah telah memberikan layanan konseling kelompok dan individu, namun beberapa siswa masih sulit terbuka terhadap masalah yang dialami.

Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMP Negeri 1 Singaraja merupakan masalah yang nyata dan perlu dikaji lebih mendalam. Apabila kondisi tersebut dibiarkan, maka dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, dan perkembangan akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik siswa sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif di sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengangkat judul **“Hubungan Resiliensi dan Dukungan Orang Tua dengan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Singaraja”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagian siswa di SMP Negeri 1 Singaraja mengalami stres akademik yang ditunjukkan melalui gejala seperti sulit berkonsentrasi saat pembelajaran, merasa gelisah, mudah lelah, menunda pengerjaan tugas, dan menurunnya motivasi belajar.
2. Masih terdapat siswa yang memiliki kemampuan resiliensi rendah, ditunjukkan dengan kesulitan mengelola emosi, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar, serta kurang mampu beradaptasi terhadap tekanan akademik di sekolah.
3. Tingkat dukungan orang tua yang diterima siswa berbeda-beda, baik dalam bentuk dukungan emosional, perhatian, motivasi belajar, maupun

pendampingan akademik, sehingga diduga memengaruhi tingkat stres akademik siswa.

4. Sebagian siswa belum memiliki keterbukaan dalam menyampaikan permasalahan akademik maupun psikologis yang dialami kepada guru BK, sehingga permasalahan stres akademik sulit terdeteksi dan ditangani secara optimal.
5. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya layanan konseling individu dan kelompok terkait stres akademik, belum sepenuhnya efektif karena masih terdapat siswa yang mengalami stres akademik meskipun layanan telah diberikan.
6. Belum diketahui secara empiris hubungan antara resiliensi dan dukungan orang tua dengan tingkat stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada hubungan resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja. Pembatasan variabel dilakukan karena resiliensi dan dukungan orang tua merupakan faktor internal dan eksternal yang diduga memiliki pengaruh penting terhadap tingkat stres akademik siswa. Selain itu, kedua variabel tersebut relevan dengan permasalahan yang ditemukan di lapangan, seperti rendahnya kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik serta adanya perbedaan dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada siswa.

Pembatasan lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Singaraja karena berdasarkan hasil observasi awal, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta penyebaran kuesioner awal ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami stres akademik dengan kategori sedang hingga tinggi. Selain itu, SMP Negeri 1 Singaraja memiliki karakteristik siswa yang beragam, termasuk adanya kelas akselerasi dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelas reguler, sehingga dinilai relevan untuk mengkaji hubungan resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penting dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimanakah hubungan resiliensi terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja?
2. Bagaimanakah hubungan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja?
3. Bagaimanakah hubungan resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja?
4. Seberapa besar sumbangan efektif masing-masing variabel bebas resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan resiliensi terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja.
2. Untuk mengetahui hubungan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja.
3. Untuk mengetahui hubungan resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja.
4. Untuk mengetahui determinasi dan nilai sumbangan efektif masing-masing variabel bebas resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan memberikan dasar mengenai pentingnya hubungan resiliensi dan dukungan orang tua dengan stres akademik yang terjadi pada siswa SMP serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian dalam bidang ilmu pendidikan, sosial, dan psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam melakukan penelitian selanjutnya terutama yang berhubungan dengan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dari penelitian ini, diharapkan dapat membentuk pembelajaran yang bersifat positif sehingga dapat menghindari adanya stres akademik dan meningkatkan kesadaran siswa akan gejala dan faktor dari stres akademik.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari penelitian ini, diharapkan bisa menjadi bahan informasi dan acuan dalam memberikan layanan konseling kepada siswa yang memiliki permasalahan stres akademik.

c. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini, diharapkan bisa meminimalisir terjadinya stres akademik dengan memfasilitasi, membina, mengawasi, dan mendukung program layanan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK untuk mengatasi masalah stres akademik siswa.

d. Bagi Orang Tua

Dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai perilaku siswa yang mengalami stres akademik di sekolah dan diharapkan orang tua dapat memberikan dukungan yang positif kepada anaknya dengan bentuk perhatian, kasih sayang, memfasilitasi, dan membimbing mereka sehingga dapat terhindar dari stres akademik.

e. Bagi Peneliti

Dari penelitian ini, diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti lain dan memahami hubungan resiliensi dan dukungan orang tua terhadap stres akademik siswa.

