

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hayat disemua tempat serta situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap manusia. Bahwa pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (*long life education*). Tanpa adanya pendidikan, seseorang tidak dapat hidup berkembang sesuai dengan cita-cita yang ingin dicapai serta memiliki kehidupan yang bahagia (Pristiwanti, 2022). Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Dengan adanya pendidikan akan tercipta manusia yang berkualitas, berintelektual, dan memiliki wawasan berupa informasi dan pemahaman serta pengalaman yang luas (Idamayanti BJ, 2019).

Menurut Nasution (2022), Pendidikan berkaitan dengan transmisi pengetahuan, sikap, kepercayaan, keterampilan dan aspek-aspek kelakuan lainnya, kepada generasi yang lebih muda, peningkatan mutu pendidikan akan meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan akan sangat dibutuhkan agar mampu bersaing di dunia. Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Menurut Desmita (2017), sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Namun, di sisi lain sekolah ternyata menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan peserta didik.

Govarest dan Gregoire (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013), mengartikan stres akademik sebagai kondisi individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian siswa tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Menurut Baumel (2000), stres akademik dapat terjadi karena harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Bentuk umum stres yang dialami oleh siswa diantaranya

menimbulkan gejala pada kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Biasanya ditandai dengan sulitnya konsentrasi pada pelajaran, sulit membuat keputusan, khawatir akan ditunjuk guru maju kedepan kelas, siswa terlihat mengantuk saat pelajaran, dan siswa sering membolos sekolah.

Adanya tekanan dan masalah yang dihadapi remaja di lingkungan sekolah dapat menjadi stressor akademik bagi remaja. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), menjelaskan bahwasanya stres merupakan suatu ketidak seimbangannya dari tuntutan yang dihadapi, yang dapat diartikannya bahwa seorang siswa yang memiliki bakat erat menjadi sumber stress. Menurut Barselli (2017), terdapat beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress.

Peserta didik pada jenjang SMA berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada dalam tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa terunik yang akan dilewati setiap individu dalam fase kehidupannya. Menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008) Pada masa remaja disebut masa badai & topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan ketegangan emosi, keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Meningginya emosi remaja disebabkan salah satunya oleh masalah-masalah sekolah seperti masalah penyesuaian diri, emosi, sosial dan pertentangan dengan aturan sekolah.

Sistem pembelajaran dengan pola *full day school* membutuhkan kesiapan baik fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus (Safithry & Dewi, 2020). Jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten dalam batas tertentu akan menyebabkan siswa menjadi jenuh. Namun bagi siswa yang telah siap, hal tersebut bukan suatu masalah, tetapi justru akan mendatangkan keasyikan tersendiri, oleh karenanya kejelian dan improvisasi pengelolaan dalam hal ini sangat dibutuhkan. Keahlian dalam

merancang *full day school* sehingga tidak membosankan (Leasa & Batlolona, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru BK SMA N 1 Plumbon pada tanggal 23 Mei 2023 diperoleh hasil wawancara dengan guru BK yaitu guru BK mengatakan bahwa terdapat masalah stress akademik yang dialami oleh siswa di SMA N 1 Plumbon, serta terdapat 3 guru BK, adapun kelas XI terdapat 9 kelas yang terdiri dari 5 kelas jurusan Mipa dan 4 kelas jurusan Ips.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh calon peneliti, pada tanggal 2 Februari 2023 berupa observasi, wawancara dengan guru BK diperoleh data bahwa beberapa siswa yang berada di kelas teridentifikasi mengalami stres akademik yang ditandai dengan perilaku yang nampak sesuai dengan gejala-gejala stres akademik. Hasil wawancara dengan guru BK yaitu guru BK mengatakan bahwa terdapat masalah stress akademik yang dialami oleh siswa di SMA N 1 Plumbon, serta terdapat 3 guru BK, adapun kelas XI terdapat 9 kelas yang terdiri dari 5 kelas jurusan Mipa dan 4 kelas jurusan Ips. Sedangkan hasil wawancara singkat dengan beberapa siswa terdapat informasi mengenai berbagai macam stresor yang dialami siswa, yaitu banyaknya tugas, banyaknya materi pelajaran, sering ujian dadakan, memiliki waktu pembelajaran yang padat, selain itu tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai bagus, serta jumlah mata pelajaran yang banyak. Sedangkan Hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan mengunjungi beberapa kelas dengan guru BK, ditemukan beberapa siswa menunjukkan gejala-gejala stres akademik seperti sulit berkonsentrasi, bercerita dengan teman sementara guru menjelaskan, kemudian siswa tersebut juga malas mengerjakan tugas seperti yang terlihat saat guru memberikan tugas latihan ia lebih memilih bersantai-santai dan terus menunda sampai waktu yang diberikan oleh guru habis.

Dengan beberapa siswa terdapat informasi mengenai berbagai macam stresor yang dialami siswa, yaitu banyaknya tugas, banyaknya materi pelajaran, sering ujian dadakan, memiliki waktu pembelajaran yang padat,

selain itu tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai bagus, serta jumlah mata pelajaran yang banyak. Hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan mengunjungi beberapa kelas dengan guru BK, ditemukan beberapa siswa menunjukkan gejala-gejala stres akademik seperti sulit berkonsentrasi, bercerita dengan teman sementara guru menjelaskan, kemudian siswa tersebut juga malas mengerjakan tugas seperti yang terlihat saat guru memberikan tugas latihan ia lebih memilih bersantai-santai dan terus menunda sampai waktu yang diberikan oleh guru habis.

يُسْرًا أَلْعَسْرَ مَعَ فَإِنَّ

Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (Q.S Al-Insyirah ayat 5)

يُسْرًا أَلْعَسْرَ مَعَ إِنَّ

Artinya: Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (Q.S Al-Insyirah ayat 6)

Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologis yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar. Stres akademik yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Selain itu keyakinan siswa dalam menghadapi masalah-masalah akademik, atau dikenal dengan efikasi diri (Nurhaliza, 2021). Efikasi diri penting untuk siswa karena siswa dapat mengelola tekanan akademik ketika siswa diberikan tugas seberat apapun maka siswa tidak mengalami stress karena siswa tersebut mempunyai efikasi diri yang tinggi.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ
بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia (Q.S Ar-Ra'd ayat 11).

Efikasi diri merupakan keyakinan akan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang serta meyakini bahwa dirinya dapat mencapai hasil yang diinginkan (Rachmah, 2013). Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah kepercayaan pada suatu kemampuan dalam mengatur berbagai aktivitas untuk memperoleh hasil atas tujuan yang diharapkan. Sedangkan menurut rahmawati (2011) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan suatu keyakinan dan kemampuan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu.

Menurut Konaszewski et al (2019) efikasi diri dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan dan situasi yang menekan serta mendorong individu melakukan adaptasi terhadap situasi, efikasi diri juga mempengaruhi individu dalam menentukan cara yang efektif dalam mengelola dan mengatasi stresor yang dihadapi. Efikasi diri juga salah satu faktor yang terkait dengan kegigihan siswa dalam proses pembelajaran. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat tidak mudah terpengaruh oleh stresor yang ada, lebih terdorong dalam berusaha dan memiliki kegigihan dalam proses belajar dan dalam upaya memperoleh pencapaian akademik (You, 2018). Hal tersebut menunjukkan efikasi diri merupakan salah satu sumber daya pribadi individu dalam mengelola dan mengatasi stresor akademik, efikasi diri mampu mendorong individu untuk gigih dalam menghadapi situasi maupun stresor yang dihadapi.

Efikasi diri terkait dengan kemampuan individu dalam menetapkan dan mengendalikan tujuan, melaksanakan tugas-tugas akademik serta melakukan kinerja akademiknya dengan baik (Ganguly et al., 2017). Efikasi diri juga terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan akademik dengan mendorong individu untuk memilih strategi atau cara tertentu dalam menangani tuntutan akademik yang sulit sehingga terkait

dengan kemampuan penyesuaian diri, kemampuan dalam mengatasi kesulitan dan ketahanan diri individu (Cheng et al., 2019). Hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan atau stres akademik dan juga cara mengatasi stres melalui tindakan yang efektif.

Efikasi diri yang dimiliki oleh siswa dapat terkait dengan stres akademik yang dialami siswa, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi (Bubulac et al., 2018). Efikasi diri dapat menumbuhkan rasa keyakinan dan kemampuan sehingga mendorong siswa untuk dapat melakukan kinerja akademik dengan maksimal, meraih prestasi, yang dapat menumbuhkan keyakinan bagi siswa dalam mengatasi tuntutan akademik sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan (Khan et al., 2017). Oleh sebab itu, efikasi diri yang dimiliki oleh siswa dapat mempengaruhi cara siswa dalam mengatasi tuntutan yang ada dan mengurangi stres akademik yang dirasakan.

Keterkaitan hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik, hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mawadda Arif Rahmah (2021) yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan *Stress Academic* Dalam Mata Pelajaran Ipa Kelas Viii Smp Plus An – Nur Al Munir Dampit Tahun Pelajaran 2021/2022” dalam Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stress academic dalam mata pelajaran IPA kelas 8 SMP Plus An – Nur Al Munir Dampit tahun pelajaran 2021. Serta penelitian dari Hasfrentia (2016) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMAN 1 Tuntang. Hal ini diperkuat oleh Namira (2018), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan efikasi diri terhadap kondisi stress akademik siswa kelas XI agar siswa

mampu menghadapi permasalahannya secara mandiri. Dan percaya akan kemampuannya dalam proses belajar disekolah. Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA N 1 Plumbon”.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas , maka peneliti menguraikan identifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa yang memiliki permasalahan di bidang belajar yaitu banyaknya tugas, banyaknya materi pelajaran merasa pelajaran sekolah terlalu berat, sedih ketika mendapatkan tugas yang berat, lelah dengan waktu belajar yang lama, cepat bosan dan jenuh dengan pelajaran di sekolah, malas belajar, resah tentang ujian, takut nilai pelajaran turun.
 - b. Terdapat siswa yang tidak bisa mengelola tekanan atau tuntutan dari sekolah sehingga siswa mengalami stress akademik.
 - c. Terdapat siswa yang mempunyai efikasi diri yang rendah.
- ### **2. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah ini tentang “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA N 1 Plumbon”.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas. Maka pertanyaan penelitian yang diajukan sebagai berikut:

- a. Apakah efikasi diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon?
- b. Bagaimana stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon?
- c. Bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, pertanyaan penelitian. Maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efikasi diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon.
2. Untuk mengetahui stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon.
3. Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah perbendaharaan penelitian dalam dunia pendidikan, khususnya dalam karya tulis ilmiah dalam rangka mengembangkan khazanah ilmiah.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam khususnya mengenai hubungan efikasi diri terhadap stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Siswa diharapkan memiliki efikasi diri yang baik agar dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki sehingga dalam proses berkembang dapat berjalan secara optimal. Caranya dengan menambah wawasan seperti membaca buku biografi, tempatnya ilmuilmu yang bermanfaat untuk kehidupan.

b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pemikiran bagi sekolah tentang pentingnya layanan bimbingan dan konseling, serta sebagai bahan masukan untuk memberikan perhatian, pengawasan, dan perbaikan berkenaan dengan penyelenggaraan layanan BK di sekolah.

c. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan tentang gambaran langsung di lapangan sebagai guru bimbingan dan konseling di sekolah. Sebagai persiapan

peneliti untuk menjadi guru bimbingan dan konseling yang profesional, selain itu jika ditinjau dari segi praktis dan khususnya adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana.

d. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini sebagai masukan kepada orang tua agar siswa tetap mendukung aktivitas anak. Memberikan motivasi kepada anak agar tetap semangat. Dan sebagai orang tua untuk tidak menuntut anak berprestasi lebih unggul. Karena setiap potensi yang dimiliki anak itu berbeda. Apalagi adanya tuntutan kurikulum yang padat maka dari itu orang tua harus kreatif dalam mendidik anak. Dan mempunyai tanggung jawab yang sama dengan sekolah dalam meningkatkan perkembangan potensi anak. Caranya dengan melakukan kerja sama antara pihak sekolah dengan orang tua siswa.

E. Sistematika Penelitian

Untuk mengetahui suatu gambaran skripsi yang peneliti buat dan untuk membantu pembaca agar mudah dalam memahami skripsi ini, maka peneliti akan menggambarkan sistematika penulisan skripsi yang terdiri dari:

Pada BAB I terdiri dari Latar belakang, Perumusan masalah, Tujuan penelitian, Manfaat penelitian dan Sistematika penelitian.

Pada BAB II terdiri dari Kajian teori, Penelitian terdahulu, Kerangka pemikiran, dan Hipotesis penelitian.

Pada BAB III terdiri dari Tempat dan waktu penelitian, Metode penelitian, Desain Penelitian, Populasi dan Sampel, Definisi operasional variabel, Teknik pengumpulan data, Instrumen penelitian, serta Teknik analisis data.

Pada BAB IV terdiri dari Hasil penelitian dan Pembahasan.

Pada BAB V terdiri dari Kesimpulan dan Saran.