

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang penting untuk setiap individu sebagai upaya untuk menambah wawasan serta pengetahuan. Pendidikan juga sebuah proses keberlanjutan mulai dari jenjang dasar sampai jenjang pendidikan tinggi dalam hal ini yang berdasarkan pada UU RI NO. 20 Tahun 2003 Pasal 14 tentang sistem Pendidikan Nasional jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar yaitu Sekolah Dasar (SD)/ sederajat dan Sekolah Menengah Pertama (SMP)/ sederajat, pendidikan menengah meliputi Sekolah Menengah Atas/Kejuruan/Madrasah Aliyah (SMA)/(SMK)/(MA), dan pendidikan tinggi yaitu berupa Universitas, Akademi, Politeknik, Institut atau Sekolah Tinggi (JDIH BPK RI, 2003).

Setelah melewati masa pendidikan menengah siswa yang ingin melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi negeri adalah salah satunya dengan melalui seleksi masuk perguruan tinggi negeri yang serentak diselenggarakan di seluruh Indonesia. Mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan tentang Penerimaan Mahasiswa Baru Program Diploma dan Sarjana Pada Perguruan Tinggi Negeri No 6 Tahun 2020 yaitu ada 3 jalur seleksi/penerimaan yaitu Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SMNPTN), Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) dan seleksi secara mandiri Perguruan Tinggi Negeri (Kemendikbud, 2020). Kemudian, nama tersebut ini diubah yang berdasarkan pada Peraturan Menteri Pendidikan No. 48 tahun 2022 yaitu seleksi nasional berdasarkan prestasi (SNBP), seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT) dan seleksi secara mandiri oleh PTN (JDIH BPK RI, 2022).

Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) merupakan seleksi masuk perguruan tinggi negeri berdasarkan ujian tertulis berbasis komputer atau disebut UTBK (Kemendikbud, 2022). SNBT pada tahun 2023 ini di peruntukan untuk lulusan tahun 2021, 2022 dan 2023 dari Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah/Kejuruan (SMA/MA/SMK) dan sederajat, serta lulusan paket C tahun 2021, 2022 dan 2023 dengan syarat adalah usia siswa adalah maksimal 25 tahun. UTBK menjadi syarat utama untuk dapat mengikuti SNBT 2023 yang akan dilaksanakan serentak di 85 PTN di seluruh Indonesia (Kemendikbud, 2023).

Berdasarkan Lembaga Masuk Perguruan Tinggi (LMPT) mengungkapkan pada tahun 2022 pendaftar SBMPTN tercatat ada 800.852 peserta yang mendaftar. Jumlah ini naik dibanding tahun sebelumnya UTBK-SBMPTN 2021 yaitu 777.858 peserta (Kompas.com, 2022). Kemudian dari 800.852 pendaftar SBMPTN 2022, hanya 192.810 yang masuk PTN melalui SBMPTN atau 24,07 persen siswa yang dinyatakan lulus. Dari kelompok peserta yang lolos SBMTN 2022 berasal dari kelompok ujian Saintek jumlahnya mencapai 88.703 peserta yang diterima dari 359.791 peserta atau sekitar 24,65% dari total peserta di kelompok ujian ini. Sementara pendaftar ujian Soshum ada 86.801 peserta yang diterima di SBMPTN 2022 dari total 372.714 peserta. Jumlah ini setara 23,29% dari total peserta ujian Soshum. Lalu, di kelompok ujian Saintek dan Soshum atau campuran, tercatat ada 17.306 peserta yang diterima dari total 68.347 peserta. Jumlah ini mencakup 25,54% dari total peserta di kelompok ujian campuran (Annur, 2022).

Berkaca dari data peserta yang mengikuti SBMPTN 2022 yang meningkat serta yang lolos meningkat pada tahun 2022 dalam hal ini banyak juga yang belum lolos, hal ini membuktikan bahwasannya persaingan yang terjadi dalam mengikuti UTBK ini cukup sengit. Sehingga perlu adanya persiapan yang baik dan matang oleh setiap

individu baik secara fisik maupun secara mental untuk dapat menuju perguruan tinggi yang ingin dituju.

Persiapan yang dilakukan yaitu terkait mempelajari materi yang akan diujikan di UTBK-SNBT, persiapan fisik yaitu dengan tidur cukup serta memastikan untuk sarapan atau makan siang sebelum ujian. Persiapan mental adalah memanfaatkan dan mengarahkan energi/motivasi untuk bisa menyiapkan segalanya dengan baik serta menyiapkan diri untuk fokus menghadapi ujian. Menurut Karolina L. Dalimunthe psikolog dari universitas Padjadjaran mengungkapkan pelajar dalam menghadapi ujian menjadi lebih siaga dan terguhah untuk bisa melalui dan menyelesaikannya dengan baik. Kondisi kesiagaan ini bisa menciptakan stres yang negatif jika tidak tertangani. Sebagian besar pelajar merasakan stres ini terutama yang sedang berada di masa akhir sekolah karena siswa harus menyiapkan berbagai ujian. (Damayanti, 2022).

Stres yang dialami manusia merupakan hal yang umum dan kemungkinan setiap manusia tentu pernah mengalaminya. Namun, berdasarkan pengertian (American Psychological Association) stres adalah reaksi normal terhadap tekanan sehari-hari, dapat menjadi tidak sehat jika mengganggu fungsi sehari-hari, mempengaruhi sistem tubuh, perasaan, dan perilaku orang (*American Psychological Association (APA)*, 2023).

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada beberapa siswa kelas 12 yang mengikuti SNBT 2023 mengenai stres akademik yang dialami dengan dukungan sosial teman sebaya yang bertujuan untuk memperkuat fenomena yang terjadi di lapangan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada siswa-siswi tanggal 2 Mei – 3 Mei 2023. Wawancara pertama berinisial DS Kelas 12 MIPA merupakan responden yang berusaha santai dan tidak memforsir untuk ujian tetapi siswa DS ini memikirkan masa depannya. Responden menunjukkan kesulitan dalam belajar untuk SNBT 2023, melawan rasa malas dan

juga mengalami kesulitan tidur. Namun dalam hal ini DS memiliki dukungan sosial teman sebaya yaitu berupa kata-kata untuk memotivasi, berbagi soal ujian dan belajar bersama dan DS merasa teman sebayanya memberikan pengaruh untuknya dalam hal mengurangi stres sehingga membuatnya menjadi lebih baik.

Wawancara kedua inisial responden TN dari kelas 12 MIPA. Pada responden TN ini mengalami tidak tenang dan cemas serta kesulitan dalam mengatur waktunya untuk belajar. Dalam hal ini, TN memiliki teman dekat yang membantunya mengurangi ketegangan tersebut berupa kata-kata penyemangat serta membelikannya makanan yang enak untuk membantunya mengurangi stres yang dihadapinya

Kemudian wawancara ketiga dengan responden berinisial NH dari kelas 12 MIPA NH merasa khawatir dengan hasil UTBK dan kesulitan dalam memahami materi UTBK namun dia masih merasa tenang untuk menghadapi UTBK. Demikian juga NH memiliki teman didekatnya yang memberikannya dukungan berupa kata-kata penyemangat untuknya walaupun menurutnya terkadang temannya membuatnya stres dalam hal lainnya.

Wawancara keempat dengan inisial responden BA dari kelas 12 MIPA mengalami kesulitan dalam memahami materi literasi bahasa Inggris yang membuatnya stres serta merasa sangat lelah. Namun BA memiliki teman dekat yang memberikan dukungan untuknya berupa motivasi dan semangat dan ia merasa itu berpengaruh untuknya dalam mengurangi stres yang dihadapinya.

Terakhir wawancara kelima pada responden berinisial AR dari kelas 12 MIPA responden merasakan ada sedikit semangat mengikuti ujian namun juga ada perasaan takut dan tertekan. Serta kesulitan yang dialami AR adalah dalam belajar dan memahami materi UTBK karena ia belajar dengan secara mandiri tanpa bantuan tutor ataupun teman. Dan juga dalam hal ini AR memiliki beberapa

orang teman terdekatnya yang memberikannya dukungan berupa penyemangat, doa kepadanya dan menurutnya dukungan sekecil apapun tersebut berpengaruh padanya untuk mengurangi stres apalagi jika datang pada orang tersayang.

Kesimpulan dari wawancara yang dilakukan oleh kelima siswa-siswi tersebut menunjukkan dampak dari stres akademik yaitu cemas yang berlebihan, mengalami kesulitan mempelajari materi UTBK dan kesulitan untuk tidur. Sedangkan bentuk dukungan sosial teman sebaya yang didapat berupa dukungan emosional yaitu meliputi ungkapan empati dan kepedulian, dukungan instrumental yaitu dukungan berupa pertolongan seperti membelikan makanan, dukungan informasi yaitu berupa bantuan dalam hal pembelajaran mengenai materi UTBK dan dukungan penghargaan yang diberikan yaitu kata motivasi dan penyemangat yang membantu mendorong untuk maju.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zahra dkk (2021) menyatakan bahwasanya sumber stres utama yang diperoleh pada siswa SMA terkhusus kelas XII adalah terkait akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan 75% di antara siswa menunjukkan stres. Sebanyak 74% siswa mengalami stres sedang, 24% pada tingkat tinggi dan hanya 2% pada tingkat rendah. Siswa SMA kelas XII rentan terhadap stress karena saat ini sedang menjalani tahun terakhir di sekolah.

Siswa-siwi yang mengalami tekanan mental (stres) yang relatif tinggi setiap menghadapi ujian. Salah satunya ketika mereka dihadapkan pada ujian tulis berbasis komputer (UTBK). Karena rata-rata usia remaja peserta UTBK adalah antara 17 hingga 18 tahun, sehingga secara psikologis usia tersebut merupakan usia remaja yang bertanggung jawab mencari jati diri untuk menentukan arah hidup, termasuk pilihan jurusan dan perguruan tinggi. Jadi UTBK dan ujian kelulusan lainnya adalah situasi di mana perasaan stres yang tinggi

dalam menghadapi tuntutan dan situasi dengan tingkat stres yang relatif tinggi yang dapat menyebabkan motivasi belajar menurun, sehingga penyerapan informasi tidak maksimal karena kelelahan otak (Fatima Bona, 2022). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Safiany & Maryatmi, 2018)

Stres akademik didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang masuk terlalu banyak tuntutan, tekanan dan kekhawatiran tentang kelulusan ujian dan tugas sehingga mereka kewalahan atau tidak mampu menghadapi hal-hal tersebut dengan baik (Khoiri Oktavia et al., 2019). Menurut Bedewy & Gabriel (2015), terdapat 3 indikator stres akademik, yaitu yang pertama ialah harapan akademik, yaitu ekspektasi yang tinggi dan membuat individu merasa tertekan dengan di luar kemampuan serta kenyataannya, kedua ialah banyak tugas dan ujian yang dilihat siswa, ketika individu dihadapkan pada ujian dan tugas yang volumenya tinggi membuat mereka tertekan yang berat dan ketiga yaitu persepsi diri akademik siswa, ialah pandangan yang dimiliki oleh individu terhadap dirinya terkait masalah akademik yang sehingga membuatnya tertekan dan cemas terhadap persepsi pada dirinya.

Kemudian menurut Bressert (2016) (dalam Musabiq & Karimah, 2018), beberapa dampak stres mempengaruhi tubuh antara lain sulit tidur, jantung berdebar, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan dan kurang energi. Dampak pada aspek kognitif ditandai dengan kebingungan, pelupa, kecemasan dan panik. Secara emosional, efek stres antara lain adalah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada tingkat perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan bersosialisasi, kecenderungan ingin menyendiri, keinginan menjauh dari orang lain, dan munculnya perasaan malas. Oleh karena itu penting bagi siswa khususnya siswa kelas 12 yang menghadapi berbagai ujian ini mendapat dukungan sosial.

Faktor yang mempengaruhi stres menurut (Taylor, 2018) menyatakan bahwasannya ialah salah satunya adalah dukungan sosial ialah dalam hal ini adalah berkaitan dengan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain di hadapan orang-orang di sekitarnya, yang membantu orang tersebut menemukan cara alternatif untuk mengatasi stresor. Menurut (Sarafino & Smith, 2011) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah segala bentuk kepedulian atau perhatian yang diterima individu dan memiliki manfaat emosional atau perilaku, sehingga dapat membantu mengurangi beban masalah yang dihadapi. Oleh karena itu penting bagi individu yang memiliki dukungan sosial agar merasa bahwa dirinya diperdulikan oleh orang dan tidak boleh mengecewakan mereka.

Dukungan ini juga bisa didapatkan dari banyak sumber salah satunya itu adalah dukungan pada teman sebaya. Menurut (Thompson & Mazer, 2009) dukungan teman sebaya ialah yang mencakup bantuan dengan tugas-tugas yang berhubungan dengan studi dan pekerjaan rumah, serta dukungan emosional khusus yang berkaitan dengan masalah akademik. Orang yang memiliki dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan dihargai dan merupakan bagian dari jaringan sosial seperti keluarga atau komunitas yang dapat membantu saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial pada teman sebaya inilah hal yang penting bagi siswa sebab siswa lebih sering menghabiskan waktunya pada teman sebaya sehingga individu lebih bisa mengkomunikasikan perasaannya tentang emosi negatif ketika mereka memiliki hubungan yang baik dengan teman sebayanya, sehingga dapat mengurangi stres yang mereka rasakan (Rachmawati Zahira, 2022).

Adanya dukungan teman sebaya ini juga sangat bermanfaat karena pada dasarnya setiap individu membutuhkan bantuan orang lain dan tidak dapat berdiri sendiri. Dukungan yang diterima individu juga memiliki dampak emosional yang besar pada bagaimana individu

merasa didukung oleh orang lain (Dewi & Arjanggi, 2020). Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi juga akan membuat individu merasa termotivasi dan lebih semangat dalam belajar agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan (Safriani, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai tema tersebut dengan judul penelitian “Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dan Stres Akademik Pada Siswa kelas XII Yang Mengikuti SNBT di Kota Bekasi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai dukungan teman sebaya dan stress akademik sebagai berikut :

Penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Huda (2018) dengan judul “ Hubungan dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa SMA boarding school”. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMA Boarding School dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima maka semakin tinggi stres akademik yang dialami.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safiany & Maryatmi, 2018) yang berjudul “ Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa – siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. Jadi bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah stres akademik siswa dan sebaliknya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Salam, 2019) yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa”. Hasil penelitian efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik memiliki korelasi yang sangat signifikan memiliki korelasi negatif. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik.

Kemudian penelitian yang dilakukan (Aulya & Lubis, 2022) dengan judul “Pengaruh Kerinduan akan Rumah dan Kelekatan Teman Sebaya terhadap Stres Akademik”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kelekatan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa sekolah berasrama X di kota Samarinda. Jadi terdapat pengaruh antara kerinduan akan rumah dan kelekatan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa sekolah berasrama X di kota Samarinda.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Luh et al., 2022) yang berjudul Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan yang lemah dengan arah negatif antara efikasi diri dengan stres akademik serta terdapat hubungan signifikan yang sangat lemah dengan arah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada remaja kelas XII di SMA Negeri 8 Denpasar.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu diatas maka terdapat beberapa kebaruan serta perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini, yakni adalah responden yang digunakan peneliti adalah siswa-siswi SMA kelas XII yang akan mengikuti SNBT 2023 dan lokasi penelitian ini di Bekasi. Oleh karena itu, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah Terdapat Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII Yang Mengikuti SNBT di Kota Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan stress akademik pada siswa SMA kelas XII yang mengikuti SNBT di Kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan bisa memberikan wawasan dan pengetahuan dalam pengembangan secara teoritis dalam bidang ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang berdasarkan pada teman penelitian ini yakni stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat melalui gambaran yang disampaikan oleh peneliti dalam permasalahan stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya, diantaranya diharapkan dapat memberikan dukungan sosial kepada teman sebayanya serta membangun hubungan yang positif dengan teman sebayanya selama berada proses kehidupan khususnya dalam dunia pendidikan sebagaimana tema dalam penelitian yang diangkat.