

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Proses belajar dapat terjadi dimana saja dan khususnya dalam bidang pendidikan. Sasongko dalam Eko (2019) menyatakan dengan adanya pembelajaran bisa menjadikan individu memiliki perilaku yang mulia. Eko (2019) menyatakan bahwa pendidikan di Indonesia kini harus bisa menyesuaikan dengan perkembangan era revolusi industri 4.0 yang mana pembelajaran di Indonesia guna untuk menjadikan individu secara aktif mengembangkan potensinya, harus siap dan tangguh dalam menghadapi proses belajar di Indonesia. Pendidikan di Indonesia menuntut untuk melahirkan lulusan-lulusan yang bisa beradaptasi dan dibutuhkan dalam dunia kerja.

Tantangan tersebut menjadikan para siswa termotivasi untuk lulus menjadi lulusan terbaik. Siswa akan melakukan berbagai cara untuk mencapai targetnya, khususnya untuk siswa kelas 12. Siswa kelas 12 ini merupakan kelas akhir bagi siswa, sehingga mereka akan mendapatkan banyak tuntutan dan tantangan tidak hanya dari sistem pendidikan di Indonesia, tapi juga adanya tuntutan dari keluarga dan diri sendiri. Siswa juga diharapkan dapat beradaptasi dengan segala tuntutan yang ada untuk mencapai tujuannya, (Barseli et al., 2017).

Berdasarkan dari hasil wawancara terhadap lima siswa kelas 12 SMAN X Kabupaten Bogor menyatakan bahwa di kelas 12 ini memiliki frekuensi tugas dan kegiatan yang lebih banyak dibandingkan kelas sebelumnya. Terdapat beberapa hal yang dihadapi oleh siswa kelas 12 yaitu adanya tugas-tugas mingguan dari beberapa mata pelajaran, menjelang ujian tengah semester, ujian akhir semester, adanya kegiatan akhir penyerahan jabatan organisasi, menyiapkan ujian-ujian praktek setiap mata pelajarannya, dan melaksanakan bimbingan belajar tambahan dan juga mempersiapkan untuk ujian sekolah (US).

Beberapa kegiatan yang telah dijabarkan, merupakan proses untuk mencapai targetnya di dunia pendidikan. Siswa yang serius dalam pembelajarannya pasti memiliki harapan yang tinggi pada hasil akhirnya, namun disisi lain tingginya harapan tidak selalu memberikan dampak yang baik. Artinya tingginya harapan siswa juga dapat memberikan dampak buruk bagi siswa itu sendiri khususnya dalam kesehatan dirinya salah satunya adalah stres (Reddy et al., 2018).

Oktavia et al., (2019) menyatakan gejala stres yang ditunjukkan oleh siswa bisa berupa reaksi biologis (meliputi gemetar, mual, pusing, keringat yang berlebihan, dan lainnya), reaksi psikologis (meliputi mudah sedih, stres, depresi, mudah tersinggung, dan lainnya), reaksi kognitif (meliputi individu sulit berkonsentrasi, sulit mengingat, sulit memecahkan masalah, dan lainnya), dan reaksi pada perilakunya (meliputi enggan mengerjakan tugas, bolos sekolah, tidak mau berinteraksi dengan orang lain, dan selalu mengurung diri di kamar). Berbagai reaksi tersebut yang dialami oleh seorang siswa disebut dengan stres akademik.

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh siswa yang mana hal tersebut berhubungan dengan kegiatan belajar mereka. Stres akademik menurut Heiman & Kari, 2005 (dalam Nurmaliyah, 2014) berupa tekanan untuk naik kelas, kecemasan dalam menghadapi ujian, manajemen waktu yang tidak baik, tuntutan tugas yang cukup banyak. Pendapat dari psikolog anak yaitu Vera Itabiliana (dalam Halidi & Verwati 2022) menyatakan bahwa stres yang muncul dalam diri siswa biasanya dipengaruhi oleh kepribadian dan kebiasaan anak.

Stres akademik menurut Alvin (2007) dalam merupakan stres yang muncul pada siswa akibat adanya tekanan dan tuntutan dalam proses akademik. Barseli et al., (2017) juga mendefinisikan stres akademik merupakan sebuah reaksi berupa tekanan karena adanya persepsi subjektif dalam akademik individu.

Lin & Chen (2009) menyatakan bahwa stres akademik merupakan sebuah masalah yang dialami selama masa pembelajaran berlangsung dimana

dapat menyebabkan individu tidak mampu dalam beradaptasi dengan pembelajaran. Banyak faktor yang bisa menjadikan individu mengalami stres akademik, seperti yang telah dikemukakan oleh Lin & Chen (2009) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami stres yaitu faktor guru, orangtua, ujian, belajar kelompok, teman sebaya, manajemen waktu, dan faktor dari dalam diri.

Peneliti melakukan survei wawancara terhadap satu guru bagian kesiswaan dan sepuluh siswa kelas 12 Sekolah X di Kabupaten Bogor. Sekolah X merupakan salah satu sekolah terfavorit yang ada di Kabupaten Bogor. Hasil wawancara terhadap guru bagian kesiswaan menunjukkan bahwa Sekolah X memiliki 2 jurusan yaitu MIPA dan MIPS. Sekolah memiliki target untuk kelas 12 lulus sebanyak 80% dari 314 siswa kelas 12 masuk ke universitas negeri. Usaha dalam menuju target tersebut, pihak sekolah melakukan pelatihan-pelatihan pada guru, sekolah melengkapi sarana prasarana yang masih kurang, mengikuti merdeka belajar, dan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa guru juga memberikan tuntutan kepada siswa untuk mencapai target yang telah ditetapkan oleh sekolah, sehingga hal ini membuktikan bahwa faktor guru yang dikemukakan oleh Lin & Chen, (2009) dapat membentuk stres akademik pada siswa.

Berdasarkan jurusan, sekolah X di Kabupaten Bogor memiliki 2 jurusan yaitu MIPA dan MIPS dimana kedua jurusan tersebut memiliki perbedaan dari berbagai aspek. Kelas MIPA mempelajari mengenai perhitungan fisika, kimia, biologi, sehingga metode belajar yang disampaikan oleh guru menarik siswa untuk berhitung dan menganalisis. Selanjutnya, soal-soal ujian, tugas yang diberikan guru baik individu maupun kelompok akan membiasakan siswa untuk menganalisis.

Kelas MIPS mempelajari mengenai sejarah, ekonomi, dan sosial dimana guru memberikan metode pembelajaran yang dapat membuat siswa mahir dalam menghafal. Bentuk soal ujian dan tugas juga akan menarik siswa untuk mampu dalam menghafal teori-teori. Berdasarkan hal tersebut, artinya

ada perbedaan mengenai mata pelajaran, metode belajar guru, lingkungan teman sebaya, dan tugas-tugas yang diberikan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kesiswaan tersebut, peneliti juga melakukan wawancara terhadap 5 siswa kelas MIPA dan 5 siswa kelas MIPS. Wawancara tersebut menghasilkan bahwa adanya perbedaan mengenai beberapa aspek. Pada kelas MIPA terdapat 14 mata pelajaran yang dipelajari yaitu terdiri dari pelajaran Matematika wajib, matematika peminatan, Bahasa Indonesia, fisika, kimia, biologi, seni budaya, olahraga, Bahasa Sunda, Bahasa Inggris, Prakarya, PPKN, peminatan IPS, dan bimbingan konseling. Disisi lain, kelas MIPS hanya terdapat 13 mata pelajaran yang dipelajari dimana meliputi matematika wajib, sejarah, sosial, ekonomi, Bahasa Indonesia, Bahasa Sunda, Bahasa Inggris, olahraga, seni budaya, PPKN, Prakarya, Bimbingan Konseling, dan peminatan IPA.

Pada kelas MIPA menghasilkan bahwa frekuensi tugas dalam seminggu rata-rata sebanyak 9 tugas yang terdiri dari tugas individu maupun kelompok. Mayoritas siswa MIPA menyatakan bahwa faktor guru dan juga adanya tuntutan dari orangtua bisa menyebabkan stres akademik. Guru di semua mata pelajaran memberikan tugas praktek beserta laporannya dengan tenggat waktu yang berdekatan satu sama lain. Selain itu, laporan mata pelajaran wajib MIPA mewajibkan siswa untuk dapat berhitung dan menganalisis menggunakan rumus-rumus yang telah dipelajari. Harapan orangtua juga menjadikan siswa memiliki tekanan tersendiri untuk menjadi lulusan yang baik. Pada beberapa mata pelajaran lain juga, siswa diminta untuk mengerjakan tugas dan laporan yang bersangkutan dengan jurusan MIPA.

Selanjutnya, hasil wawancara dengan lima siswa MIPS dapat disimpulkan bahwa memiliki agenda yang sama dengan kelas MIPA. Disisi lain, untuk kelas MIPS frekuensi tugasnya rata-rata 7 tugas dalam seminggu sudah termasuk tugas individu dan kelompok. Selanjutnya, kelas MIPS memiliki mata pelajaran yang mayoritas mengenai hafalan sehingga seluruh laporan praktek disusun menggunakan penjabaran kalimat dan

dipresentasikan hasilnya. Berdasarkan hal tersebut, mayoritas siswa mengalami stres akademik karena faktor manajemen waktu. Laporan praktek yang disusun selurunya berisi penjelasan tanpa menggunakan perhitungan membutuhkan waktu yang lama. Disisi lain siswa kelas MIPS merasa bahwa tenggat yang diberikan sangat terbatas sehingga mereka merasakan kewalahan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas, laporan, mempersiapkan ujian.

Stres akademik pada kelas MIPA muncul akibat siswa dituntut untuk lebih banyak menganalisis, memiliki banyak mata pelajaran mengenai perhitungan. Selanjutnya, siswa pada kelas MIPS mengalami stres akademik akibat mayoritas dari mata pelajaran menuntut siswa untuk menghafal dan menjelaskan secara teoritis. Hal ini dapat menyebabkan stres akademik pada siswa mengalami stres akademik. Sesuai dengan faktor-faktor pembentuk stres akademik menurut Lin & Chen, (2009) dimana terdapat perbedaan di faktor guru, ujian, belajar kelompok, dan teman sebaya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap sepuluh siswa kelas 12, dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan dari frekuensi tugas yang harus dikerjakan, adanya perbedaan kelas MIPA dan MIPS mengenai isi laporan, dimana MIPA melakukan perhitungan dan MIPS melakukan penjabaran menggunakan kalimat-kalimat. Selain itu, faktor yang membuat siswa MIPA dan MIPS mengalami stres akademik juga berbeda. Kelas MIPA menyatakan bahwa faktor guru dan harapan dari orangtua dapat menjadikan siswa mengalami stres akademik, sedangkan kelas MIPS menyatakan faktor manajemen waktu yang buruk menjadi faktor utama yang dapat menjadikan siswa mengalami stres akademik.

Berdasarkan dari wawancara tersebut, didasari oleh penelitian Barseli et al., (2018) menyatakan bahwa guru seringkali memberikan tugas yang relative banyak dengan waktu yang singkat kepada siswanya. Hal ini yang dapat menjadikan siswa merasa tertekan dan tidak mampu menyelesaikan tugasnya sehingga memunculkan stres akademik pada siswa.

Fakta lain yang diungkap berdasarkan hasil survei menggunakan *Google-Formulir* terhadap 18 siswa kelas 12 di sekolah X untuk mengetahui stres akademik dan faktor stres akademik yang dialami oleh siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas (SMA). Hasil dari survei ini menyatakan 77,8% siswa merasakan stres selama menjalani proses pembelajaran, 72,2% siswa merasa mereka tertinggal secara akademik dari beberapa temannya. Hasil survei juga menyatakan bahwa (55,6%) menyatakan bahwa siswa kelas 12 banyak memiliki tekanan dalam dirinya sehingga menjadikan mereka merasakan malas, mudah lelah, mudah mengantuk, dan enggan mengerjakan tugas. Gejala-gejala tersebut merupakan gejala stres akademik yang terdiri dari reaksi psikologis, kognitif, biologis, dan perilaku pada siswa. Hal ini sesuai dengan reaksi-reaksi stres akademik yang dikemukakan oleh Oktavia et al., (2019).

Dilatarbelakangi oleh adanya perbedaan antara jurusan MIPA dan MIPS yang telah didapatkan dari hasil wawancara diatas, maka dari itu peneliti ingin mengetahui perbedaan tingkat stres pada siswa kelas 12 MIPA dan MIPS di SMAN X Kabupaten Bogor.

## 1.2 RUMUSAN MASALAH

Permasalahan-permasalahan diatas dapat diketahui bahwa ada perbedaan dari hasil wawancara dan hasil survey menggunakan kuisioner mengenai tingkat stres yang dialami oleh siswa kelas 12. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al., (2020) dengan judul penelitian “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid 19,” disimpulkan bahwa 225 dari 300 mahasiswa memiliki tingkat stres akademi masuk dalam kategori sedang. Artinya, mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik dengan tingkat sedang selama masa pandemik Covid-19.

Safira & Hartati (2021) melakukan penelitian mengenai stres akademik dengan judul “Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).” Pada hasil penelitian tersebut dapat

disimpulkan bahwa mayoritas tingkat stres akademik pada siswa SMA negeri dalam kategori sedang. Penelitian ini juga menjabarkan hasil rata-rata setiap gejala yang dialami oleh siswa dalam bentuk kategorisasi. Gejala yang diukur meliputi gejala perasaan, pikiran, perilaku, dan fisik. Hasil dari rata-rata setiap gejala disimpulkan bahwa seluruh gejala masuk kedalam kategori sedang dengan rata-rata 2,69 hingga 2,86.

Bahrodin & Widiyati, (2021) melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VI Pada Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas,” mendapatkan hasil bahwa tingkat stres yang dimiliki oleh siswa kelas VI masuk kedalam kategori sedang dengan besar persentasi 80%.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Granita (2021) dengan judul penelitian “Kondisi Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Daring,” menyatakan bahwa mayoritas siswa mengalami stres akademik masuk ke dalam kategori sedang dengan skor presentase sebesar 67,3%. Penelitian ini juga melakukan uji kategorisasi stres akademik berdasarkan jurusan dan menghasilkan kesimpulan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,138 dimana skor ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa jurusan IPA dan IPS.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriani (2021) mengenai “Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pembelajaran 2020/2021” menghasilkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa SMK Negeri 1 Godean masuk ke dalam kategori tinggi dengan skor 51,7%. Pada penelitian ini juga menjabarkan hasil kategorisasi stres akademik berdasarkan aspek stres akademik yang meliputi psikologis (tinggi dengan 59%), fisiologis (tinggi 47%), kognitif (tinggi 42%), dan perilaku (rendah dengan 52,5%).

Berdasarkan beberapa hasil dari penelitian terdahulu yang dilakukan, terdapat beberapa perbedaan seperti mayoritas penelitian menghasilkan tingkat stres akademik yang sedang. Seluruh penelitian terdahulu yang dicantumkan merupakan penelitian pada situasi pandemi *Covid-19*. Terdapat

beberapa penelitian yang melakukan penjabaran kategorisasi stres akademik berdasarkan gejala stres akademik dan berdasarkan aspek dari stres akademik. Terdapat perbedaan responden seperti mahasiswa, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada perbedaan stres akademik pada siswa MIPA dan MIPS kelas 12 SMAN X di Kabupaten Bogor?”

### **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan stres akademik pada siswa MIPA dan MIPS kelas 12 SMAN X di Kabupaten Bogor.

### **1.4 MANFAAT PENELITIAN**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Terdapat manfaat secara teoritis dilakukannya penelitian ini yaitu peneliti berharap dapat memberikan pengetahuan dan dapat memperkaya wawasan mengenai stres akademik pada siswa kelas 12 di SMAN X Kabupaten Bogor.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Adapun manfaat secara praktis yang dapat diambil, sebagai berikut.

##### **1. Bagi siswa**

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada kelas 12 bahwa adanya perbedaan tingkat stres akademik pada setiap siswa dapat memberikan dampak pada perilaku, psikologis, kognitif, dan biologis. Berdasarkan hal ini, diharapkan siswa kelas 12 dapat mencari cara untuk mengatasi dan mengelola stres akademik yang dialami.

## 2. Bagi sekolah

Peneliti berhadapan dengan adanya penelitian ini bisa memberikan manfaat kepada sekolah guna sebagai pengetahuan mengenai perbedaan tingkat stres akademik sehingga sekolah dapat mengerti reaksi-reaksi yang ditimbulkan dari siswa kelas 12 dalam menghadapi tantangan di akademisnya.

