

BAB I

PENDAHULUAN

Berisi uraian yang menjelaskan mengenai latar belakang dan permasalahan, rumusan permasalahan penelitian, tujuan dilakukannya penelitian, dan manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian.

1.1 Latar Belakang

Wilayah yang terdampak pandemi *covid-19* pada dunia pendidikan adalah daerah Jawa Barat termasuk Bekasi yang telah melaksanakan simulasi pembelajaran tatap muka 110 sekolah tingkat SD, SMP, dan SMA/K Jojon, (2021) Diantaranya sekolah di Bekasi. Pelaksanaan simulasi *online* ke *offline* dibatasi sebanyak 50% dari total jumlah siswa yang namanya tercantum di setiap kelas sehingga memiliki kapasitas maksimal 20 siswa di setiap kelas, setiap kelas dengan jam pembelajaran dimulai dari pukul 08.00 hingga 10.30 WIB.

Penurunan jumlah kasus *covid-19*, pemerintah melalui kemendikbud sudah mengarahkan beberapa sekolah untuk melaksanakan model pembelajaran *hybrid* yang diterapkan di Bekasi merupakan penerapan metode campuran antara pembelajaran jarak jauh dan pembelajaran tatap muka. Meskipun telah menerapkan metode pembelajaran campuran, namun dampak dari penerapan metode pembelajaran tersebut belum sesuai harapan. Masih ditemukan beberapa siswa yang tidak fokus belajar, bahkan hasil belajar yang diperoleh di Bekasi cenderung rendah jika dibandingkan dengan sebelum pandemi terjadi. Hasil wawancara terhadap pihak sekolah juga mengatakan bahwa tingkat penyelesaian tugas lebih rendah dibandingkan sebelum menerapkan pembelajaran *hybrid*.

Pembelajaran *hybrid* dilaksanakan pada Januari 2021 kemendikbud telah mengizinkan pembelajaran tatap muka, meninggalkan kekhawatiran di

lingkungan pendidikan mengingat pembukaan tatap muka. Salah satu solusi yang di tawarkan guna meredam kekhawatiran dengan menerapkan pembelajaran tatap muka berbasis sistem *hybrid learning* Fatmawati, (2020).

Model *hybrid learning* merujuk pada pencampuran dan penggabungan antara beberapa lingkungan pembelajaran yaitu tatap muka dalam kelas dan secara dalam jaringan atau *online* Doering, (2006). Pembelajaran *Hybrid* adalah memberikan kesempatan pada siswa untuk bertemu secara langsung dengan pengajar dan berdiskusi, berdebat, beertanya dan memperoleh instruksisecara langsung pula Alnajdi, (2014).

Siswa melaksanakan pembelajaran *hybrid* mengalami perubahan dalam pembelajaran yang menimbulkan dampak dapat terjadi pada siswa salah satunya hambatan yang dialami dikutip dari laman resmi Fkip.umsu.ac.id, (2021) yaitu peran orang tua dituntut untuk lebih memperhatikan anaknya meskipun pembelajaran *offline*, kesulitan dalam mengatur jadwal belajar sekolah yang diperlukannya disiplin dan fokus yang tinggi, tetap bergantung pada jaringan internet. Namun hal tersebut tergantung dari tingkat stres akademik siswa.

Dilansir dari Republika.co.id oleh Zahra, (2022) menyatakan adanya sistem *hybrid* membuat pengajar untuk beradaptasi dengan cara mengajar kepada yang hadir di tempat dan hadir secara *online*, cara mengajar kepada siswa secara langsung dan secara *online* memiliki karakteristik yang berbeda sehingga hal ini membuat fokus pengajar menjadi terpecah. Adanya sistem *hybrid learning* juga menjadi permasalahan bagi siswa yang tiak bisa hadir ditempat atau yang tidak bisa hadir secara online sebab beberapa kali menjalani sistem ini pengajar cenderung fokus pada interaktif siswa yang hadir secara tatp muka (hal ini juga terjadi karena adanya salah satu faktor teknis yang menjadi kendala). Sehingga dalam beberapa hal siswa akan tertinggal akan terlewat beberapa materi dalam kelas beda dengan halnya siswa yang hadir secara tatap muka dimana kondisi pembelajaran secara efektif. Permasalahan-permasalahan tersebut timbul terjadi karena faktor sarana dan prasarana yang tersedia dan digunakan dalam jalannya pembelajaran secara *hybrid*.

Pembelajaran *hybrid* secara online dan offline atau lebih dikenal yang memadukan dua model pembelajaran dalam pembelajaran ini membuat siswa merasa sedikit kesulitan karena tidak semua daerah memperoleh jaringan internet, sarana prasarana yang tidak memadai, gaya pembelajaran yang baru, ketidaksesuaian waktu, dan minimnya aktivitas dikarenakan pandemi sehingga membuat siswa stres atau merasa jenuh. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor internal maupun eksternal serta kesiapan siswa dalam beradaptasi dengan perubahan gaya belajar yang baru di era pandemi new normal (Livana, 2020). Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Stres diakibatkan karena ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan Sarafino dan Smith (2012). Stres yang berada di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik sehingga siswa dapat mengalami stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rhoda Oduwaiye *et al* pada tahun 2017 menjelaskan bahwa derajat stres erat kaitannya dengan performa akademik para siswa (Gunawan, 2021). Saat siswa mengalami stres akademik yang serius, maka hal ini dapat mempengaruhi pencapaian akademik. Stres akademik seringkali diakibatkan karena kurangnya interaksi sosial secara fisik serta godaan untuk menggunakan media sosial secara terus-menerus. Kedua hal tersebut menjadi faktor utama siswa mengalami stres akademik.

Secara lebih lanjut Busari, (2014) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Rahmawati, (2012) Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan di bidang akademik.

Stres akademik memiliki dua komponen yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik Jatira & Neviyarni, (2021). *Stressor* akademik terdiri dari lima kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Jatira & S, (2021) mengatakan bahwa respon terhadap stres secara fisik dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang. Hal ini mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berakibat pada tekanan darah yang meningkat, detak jantung menjadi cepat, produksi keringat yang berlebih, serta penyempitan pembuluh darah. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa dampak dari stres dapat sangat berbahaya terutama bagi para siswa.

Pada siswa SMK X berjumlah sekitar 167 siswa terdapat siswa yang mengalami hambatan dalam pembelajaran *hybrid* maka siswa yang mengalami kesulitan stres akademik dalam pembelajaran memunculkan kontrol diri pada pribadi siswa. Berdasarkan hasil survei wawancara dengan beberapa siswa di SMK X yang sedang mengalami stres akademik, meliputi berbagai macam pertanyaan dalam berbagai stres akademik pada tanggal 15 Juni 2022, didapatkan hasil survei dengan responden 5 siswa yang terdiri dari kelas 11 dan 12.

Responden pertama dengan inisial AL dari jurusan TKJ berusia 17 tahun dengan jenis kelamin laki-laki menyatakan bahwa responden mengalami kesulitan dalam pembelajaran *hybrid*, responden merasa stres akademik dalam proses pembelajaran yang menyebabkan pada saat ujian mengalami nilai yang turun drastis dari sebelum pembelajaran *hybrid*. Responden kedua dengan inisial AD dari jurusan TLM berusia 17 tahun dengan jenis kelamin perempuan, mengalami adanya hambatan dalam proses pembelajaran *hybrid*, yaitu perubahan jadwal yang sebelumnya PJJ responden jika bangun pagi masih bisa bersantai untuk kegiatan daring, akan tetapi setelah adanya pembelajaran *hybrid* menjadi bangun lebih pagi untuk bersiap berangkat kesekolah jarak antar rumah yang jauh dan diperjalanan yang macet menyebabkan responden mengalami keterlambatan masuk kedalam kelas sehingga menimbulkan stres.

Responden ketiga dengan inisial BL dari jurusan Farmasi berusia 17 tahun dengan jenis kelamin Perempuan, mengalami hambatan dalam belajar

seperti sulitnya beradaptasi, belajar menggunakan internet, jaringan yang kurang stabil serta suasana rumah yang tidak mendukung, sehingga mengalami stres untuk memahami materi pembelajaran. Responden tidak dapat mengontrol dirinya saat sedang belajar, dikarenakan konsentrasi belajar dengan bermain *gadget* sangat berpengaruh besar untuk selalu bermain *gadget*. Responden bisa mengontrol dirinya untuk tidak menunda-nunda mengerjakan tugas dikarenakan menurut responden menunda dalam mengerjakan tugas sangat membuang waktu untuk bersantai. Saat pembelajaran *hybrid* responden mengalami stres karena tekanan pembelajaran beserta tekanan tuntutan keluarga membuat responden stres sehingga sulit untuk membagi waktu antara sekolah dengan pekerjaan rumah, maka dari itu responden mengalami tekanan stres yang cukup besar karena selama pembelajaran *hybrid*.

Responden keempat dengan inisial CH dari jurusan Multimedia berusia 18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki, mengalami hambatan dalam belajar, seperti tidak mengerti materi yang diajarkan oleh guru dan minimnya kuota yang di gunakan untuk mengikuti kelas *online*, sehingga responden tersebut memiliki nilai grafik penurunan selama masa pembelajaran *hybrid*. Serta tidak bisa mengontrol dirinya pada saat merasa stres dan lelah dalam belajar dengan cara melakukan hal lain terlebih dahulu untuk *me-refresh* otak agar lebih tenang. Saat pembelajaran *hybrid* responden mengalami stres akan tetapi mengalami kebingungan karena jadwal untuk *online* atau *offline* yang sering tidak tentu.

Responden kelima dengan inisial MC dari jurusan TKJ yang berusia 17 tahun dengan jenis kelamin laki-laki, mengalami kendala jaringan yang menyebabkan menghambatnya proses belajar, dengan peradaptasian dengan aplikasi belajar *online*. Responden bisa mengontrol dirinya untuk bisa fokus pada tujuan yang akan dicapai dan memberikan motivasi kepada diri sendiri untuk dapat fokus pada pembelajaran dan memberikan kenyamanan. Responden bisa mengontrol dirinya dengan tidak menunda tugas sebelum melakukan kegiatan lainnya. Selama pembelajaran *hybrid* responden tidak memberikan banyak pengalaman untuk belajar beradaptasi pada situasi apapun.

Berdasarkan hasil kesimpulan hasil wawancara kelima responden siswa SMK X yang menyatakan mengalami hambatan pembelajaran *hybrid*, yang berkaitan stres akademik. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Makhin, 2021) yang menyatakan bahwa siswa mengalami hambatan pembelajaran *hybrid* diakibatkan stres akademik berupa ketidakmampuan dalam *management* waktu serta penggunaan gadget. Saat melakukan pembelajaran *hybrid* secara psikologis banyak siswa yang mengalami ketergantungan terhadap gadget atau bahkan menyalahgunakannya. Contohnya saja, saat waktunya untuk melakukan pembelajaran daring beberapa siswa menggunakan waktu tersebut untuk bermain *game online*. Berdasarkan fenomena tersebut diketahui bahwa siswa memiliki kontrol diri yang rendah untuk tidak menggunakan gadget pada kebutuhan yang tidak sesuai. Akibat penggunaan gadget yang tidak pada tempatnya menyebabkan proses pembelajaran terganggu serta banyak siswa yang mengalami penurunan nilai dari segi akademik.

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa baik secara fisik maupun emosional (Gunawan, 2021). Biasanya kondisi ini terjadi dikarenakan adanya tuntutan berlebihan dalam bidang akademik baik dari tenaga pengajar maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal serta menyelesaikan secara tepat waktu. Stres akademik terjadi karena tidak adanya arahan yang jelas dalam pengerjaan kegiatan akademik atau tugas serta kondisi mental dan lingkungan yang tidak mendukung. Saat siswa mengalami stres akademik maka beberapa tanda yang muncul yaitu, kepercayaan diri yang rendah, sulit berkonsentrasi, menarik diri, mudah marah, muram, sedih, dan bimbang. Setiap orang mengalami tingkatan stres akademik yang berbeda-beda. Tingkatan tersebut terdiri dari tingkatan ringan dimana seseorang memiliki sikap yang terlalu waspada untuk mencegah hal yang tidak diinginkan. Lalu tingkatan yang kedua yaitu tingkatan sedang merupakan kondisi dimana siswa hanya terpusat pada hal yang ingin dicapai dengan mengenyampingkan hal yang bukan tujuannya. Tingkatan terakhir yaitu tingkatan berat dimana siswa mengarahkan perhatiannya pada hal lain dengan tujuan meminimalkan kondisi

stres tersebut. Siswa dapat mengendalikan tingkatan stres yang dimiliki dengan menggunakan kontrol diri yang baik.

Kontrol diri merupakan hal yang penting bagi siswa agar mereka mempunyai pilihan serta kemampuan untuk mengontrol tindakannya. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi dapat menggunakan waktu belajarnya dengan baik sehingga tidak sampai pada stres akademik tahap berat (Meilizia Purwanti, 2016). Mereka dengan kontrol diri tinggi mampu memusatkan perhatian serta tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar terlepas dari metode belajar yang digunakan dalam hal ini adalah metode pembelajaran *hybrid*.

Menurut (Tangney et al., 2004)) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan. Menurut Oktafiah et al, (2019) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, salah satunya faktor internal ialah kontrol diri seperti perasaan seseorang dapat mengontrol dirinya dalam menghadapi kondisi stres yang secara berlebih, secara lebih efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuha, Muhammad Ulin (2021) terdapat hubungan nilai signifikan stres akademik dan *cyberloafing* sebesar $0,00 < 0,05$ sedangkan nilai signifikansi kontrol diri dan *cyberloafing* $0,00 < 0,05$. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Waseso, (2020) terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok, sedangkan analisis data antara kontrol diri dengan perilaku merokok diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,538 dengan $p=0,000$ ($p < 0,01$).

Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui stress akademik di tinjau dari kontrol diri yang di terima oleh siswa akibat pembelajaran *hybrid*, maka dari itulah penulis bermaksud untuk mengetahui “Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa Pandemi *Covid-19* Di SMK X”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al., (2019)

Permasalahan pada penelitian terdapat stres akademik pada siswa ketika adanya tekanan untuk pencapaian yang dalam proses belajar maupun proses interaksi di sekolah yang disebabkan ketidakmampuan siswa dalam mengelola persepsi sehingga pencapaian proses belajar dianggap sebagai tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuannya dan juga tidak keyakinannya yang tidak dapat dikendalikan oleh kontrol diri yang terjadi di SMAN 2 Cimahi. Dengan hasil menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara *internal locus of control* dengan stres akademik, dan adanya hubungan positif signifikan semakin tinggi *internal locus of control* maka stres akademik semakin rendah.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Elvira, (2021) permasalahan pada penelitian ini terdapat perubahan kegiatan pembelajaran yang dilakukan karena adanya pandemi *covid-19* yang berdampak pada siswa menjadi kewalahan dan menjadi beban yang mengakibatkan stres akademik yang meningkat sehingga siswa sering mengabaikan tugas-tugas sekolah atau jadwal sekolah *online* yang terjadi pada siswa SMA Sederajat di kabupaten Pasuruan. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lismatusadiah & Marjohan, (2021) menjelaskan bahwa terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengikuti dan menerima pelajaran yang menimbulkan munculnya stres akademik seperti merasa pusing dalam menyelesaikan tugas sekolah dengan waktu yang singkat, siswa yang merasa bahwa guru mata pelajaran pilih kasih terhadap siswa lainnya, siswa lelah dengan banyaknya tugas sekolah yang diberikan, siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian, siswa merasa tidak puas dengan hasil yang diperoleh saat belajar maupun ujian, sehingga stres muncul membuat konsentrasi belajar siswa terganggu dan menjadi tidak semangat dalam belajar, siswa yang kurang paham dengan penjelasan yang diberikan guru sehingga ketika ujian siswa mengharapkan jawaban dari teman,

siswa merasa tertekan karena diperintah oleh orang tua untuk terus belajar dengan tuntutan mendapatkan ranking satu dikelas yang terjadi pada siswa SMA Negeri 7 Padang. Terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control* dengan stres akademik.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hartono, (2021) menunjukkan bahwa pada penelitian ini terdapat meningkatnya stres akademik siswa akibat pembelajaran jarak jauh (PJJ) tingkat stres akademik yang lebih tinggi dari pada jenjang sekolah lain, baik yang disebabkan oleh rendahnya kontrol diri, minimnya kemampuan adaptasi ataupun gaya pengasuhan non-otoritatif yang diterapkan oleh orang tua, di SMA Kabupaten Banyuwangi. Terdapat hubungan signifikan positif antara jenis kelamin, gaya pengasuhan otoritatif, dan kontrol diri dengan kemampuan adaptasi.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Juhendra, (2021) menunjukkan bahwa pada penelitian ini terdapat penggunaan *smartphone* semakin diperlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama pada kalangan remaja yang mengalami masalah akademik seperti stres akademik cenderung meningkatkan waktu penggunaan *smartphone* hingga menjadi kecanduan *smartphone*, sementara itu remaja yang mengalami kontrol diri rendah cenderung mengalami kecanduan *smartphone* di SMA yang berada di Bangka Belitung. Terdapat kontrol diri berpengaruh memediasi antara stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja

Berdasarkan dari uraian latar yang di atas, dapat disimpulkan permasalahan yang diangkat adalah “Apakah Ada Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa Pandemi *Covid-19* Di SMK X Kota Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Menurut penjelasan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran *hybrid* dalam masa pandemi *covid-19* di SMK X Kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam kajian ini mempunyai dua jenis manfaat penelitian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan memperkaya di dalam ilmu psikologi. Terutama pada ilmu psikologi dalam dunia pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis memberikan manfaat sertainformasi untuk para siswa memiliki gambaran mngenai kontrol diri dengan stres akademik, memberikan referensi, serta dapat mengembangkan lebih lanjut terhadap peneliti sejenisnya

