

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam proses pendidikan di sekolah, peserta didik tidak hanya dituntut untuk menerima materi dari guru, tetapi juga diminta dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan kepadanya. Sudah menjadi kewajiban bagi peserta didik untuk dapat menyelesaikan pekerjaannya dalam pendidikan seperti halnya tugas dan ujian. Namun, kewajiban-kewajiban tersebut seakan-akan menjadi beban yang berat untuk dilakukan dengan baik. Jika hal ini terus berlanjut akan menimbulkan masalah bagi peserta didik, termasuk stres akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi dimana situasi yang tidak diharapkan terjadi di bidang akademik. Stres dapat terjadi dan menimpa siapa saja, termasuk peserta didik. Hal ini menjadi tantangan bagi peserta didik untuk menyelesaikan pendidikan dengan baik dan mengatasi stres akademik.

Mental Health Foundation (2018) melaporkan bahwa 74% orang di seluruh dunia mengalami stres, dimana orang yang berusia antara 18 sampai 24 tahun mengalami stres karena tuntutan prestasi akademik. Suatu prestasi akademik diperoleh dengan melewati tantangan yang ada. Salah satunya adalah pelaksanaan *e-learning* akibat dari adanya pandemi covid-19. Menurut Nirbita & Sartika (dalam Nurdianti & Widyaningrum, 2022) peserta didik kesulitan mengakses fasilitas pembelajaran online di masa *lockdown* karena keterbatasan sinyal. Hal ini diperkuat dengan pendapat Hechavarria & Rodney (dalam Arlavinda & Pujiastuti, 2021) terdapat beberapa masalah atau kendala yang dihadapi peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh ini, seperti biaya dalam menunjang pembelajaran (kuota), motivasi belajar menurun, pelayanan pihak sekolah yang menurun, interaksi secara langsung yang hilang dan adaptasi kebiasaan pembelajaran online. Pembelajaran daring juga mampu menambah beban belajar peserta didik. Beban belajar online yang berlebihan dan waktu yang sedikit untuk menyelesaikan berbagai tugas dapat menyebabkan stres akademik bagi peserta didik. Jika fenomena ini tidak segera diatasi, maka akan berdampak buruk bagi peserta didik. Menurut Jordan (2020) dampak stres akademik yang ditimbulkan dari

e-learning adalah menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, tidak peduli terhadap pekerjaan rumah atau beban belajar yang harus diselesaikan, kecenderungan untuk menyendiri, malas pergi ke sekolah, menyalahgunakan narkoba dan alkohol, beraktifitas secara berlebihan, kegiatan mencari kesenangan, dan risiko tinggi lainnya bagi peserta didik.

Gusella (2020) menjelaskan bahwa 81,6% peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia pada masa pandemi covid-19 mengalami stres akademik tingkat tinggi dan 18,4% peserta didik mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Hal ini disebabkan adanya perubahan kebiasaan proses pembelajaran dari tatap muka menjadi daring. Penyebab dari stres akademik juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti harus beradaptasi dengan pembelajaran daring, kelelahan, dan tugas yang menumpuk.

E-learning juga berpengaruh terhadap kondisi stres akademik yang dialami peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kecamatan Singaparna, khususnya kelas XI IPS. Pembelajaran daring di masa pandemi memberikan dampak yang cukup signifikan baik bagi peserta didik, guru, maupun sekolah dimana kondisi ini perlu diantisipasi dengan baik serta mempersiapkan sekolah dan peserta didik dalam menyelesaikan pembelajaran. Untuk mengetahui bagaimana kondisi sebenarnya terkait stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna, penulis melakukan observasi dengan metode survey pada 37 peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna. Hasil dari observasi menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna mengalami stres akademik dengan rata-rata 80%. Banyak faktor yang memengaruhi terjadinya stres akademik yang dialami oleh peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna diantaranya karena pekerjaan rumah yang diberikan guru dengan bobot yang berat dan banyak, pembelajaran daring yang membosankan, kesehatan mata dan pikiran yang terganggu, serta ketidakmampuan untuk mengobrol dengan teman sebaya.

Kemampuan mengatasi stres akademik dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut. Resiliensi atau kemampuan untuk kembali menjadi lebih baik dari sebelumnya dan mampu mengatasi stres yang ada didalamnya sangat

penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, *self-efficacy* juga penting dimana seseorang mampu menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Wahidah (2018) menjelaskan resiliensi akademik adalah presenter keuletan seseorang untuk mengatasi berbagai tugas akademik di lingkungan sekolah. Hal senada juga dikemukakan Hendriani (2022: 8) mengemukakan “Resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi kesulitan yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan”. Shatté, Perlman, Smith, & Lynch (2017) mengungkapkan bahwa resiliensi mampu meminimalkan dan terbukti memiliki efek perlindungan terhadap kondisi stres dan depresi di lingkungan yang sulit dan penuh tekanan. Jika resiliensi akademik peserta didik tinggi, akan lebih baik untuk mengontrol tingkat stres akademik yang mereka hadapi. Dan sebaliknya, jika resiliensi akademik peserta didik rendah, maka tingkat stres akademik yang diterima akan semakin tinggi. Peserta didik yang mencerminkan resiliensi akademik yang tinggi menunjukkan semangat belajar meskipun dihadapkan pada ujian atau tantangan yang lebih besar. Seseorang dengan resiliensi akademik yang tinggi mampu mengatasinya secara positif dan produktif sehingga dapat beradaptasi dengan baik dalam kondisi apapun yang mungkin muncul.

Selain resiliensi akademik, *self efficacy* juga memengaruhi tinggi rendahnya tingkat stres akademik. Menurut Santrok (dalam Indrawati & Wardono, 2019) menjelaskan *self efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Setelah peserta didik menghadapi pekerjaan rumah dan ujian sekolah, peserta didik dengan efikasi diri yang lebih tinggi akan mengerjakan tugas dan ujian dengan lebih percaya diri. Peserta didik yang memiliki efikasi diri yang baik akan sangat membantu dalam proses pembelajaran yang merupakan ajang kompetisi untuk menjadi yang terbaik. Hasfrentia (2016) menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi efikasi diri pada peserta didik maka akan semakin rendah stres akademiknya, begitu juga sebaliknya bila semakin rendah efikasi diri pada peserta didik maka semakin tinggi stres akademik pada peserta didik. Jika efikasi diri lebih baik atau

lebih tinggi maka peserta didik tidak mudah putus asa, tidak mudah menyerah, dan memiliki rasa persaingan yang baik. Sedangkan jika efikasi diri peserta didik rendah maka peserta didik tersebut mudah putus asa, mudah menyerah, dan tidak memiliki jiwa bersaing yang baik dalam dirinya.

Dari hasil pengamatan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji dan meneliti lebih dalam melalui kegiatan penelitian dengan judul “Pengaruh Resiliensi Akademik dan *Self Efficacy* Terhadap Stres Akademik (Survey Pada Peserta Didik Kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana pengaruh resiliensi akademik terhadap stress akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023?
2. Bagaimana pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023?
3. Bagaimana pengaruh resiliensi akademik dan *self efficacy* terhadap stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023.
2. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023.
3. Untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik dan *self efficacy* terhadap stres akademik peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri di Kecamatan Singaparna Tahun Ajaran 2022/2023.

1.4 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis berupa :

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya tentang pengaruh resiliensi akademik dan *self efficacy* terhadap stres akademik.
2. Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang pendidikan.
3. Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengetahuan dan wawasan mengenai stres akademik.
2. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai stres akademik di dalam dunia pendidikan.
3. Bagi Sekolah, hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat digunakan pihak institusi pendidikan sebagai landasan dalam mengambil keputusan terhadap kebijakan perkembangan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada peserta didik.
4. Bagi pihak lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi guna penelitian selanjutnya.