

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan dasar utama dalam pengembangan sumber daya manusia. Sarana pendidikan yang memadai nantinya akan digunakan untuk memecahkan berbagai persoalan sosial yang ada di masyarakat. Pendidikan adalah upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan pancadaya secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya. Pendidikan merupakan salah satu aspek utama dalam membangun suatu bangsa (Natalia dkk dalam Ade & Zikra, 2019).

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan dapat diperoleh melalui jalur formal dan non formal. Pendidikan formal dimulai dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah dan perguruan tinggi. Salah satu sarana untuk mendapatkan pendidikan formal adalah melalui sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang disediakan oleh pemerintah yang berfungsi tidak hanya untuk proses pembelajaran, tetapi juga untuk mengembangkan moral, karakter, bakat dan minat siswa (Santrock dalam Ikhlas, 2022).

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 4 siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha meningkatkan kualitas dirinya dengan melalui proses pendidikan tertentu. Pada umumnya siswa sekolah menengah atas berada pada fase remaja, dimana masa tersebut merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang memperlihatkan banyaknya perubahan (Hurlock dalam Mulyati & Eryani, 2022).

Setiap individu akan selalu mendapatkan tantangan dalam menjalani kehidupan, berupa permasalahan yang muncul dari berbagai aspek kehidupan. Kegiatan akademik di sekolah maupun di luar sekolah akan memunculkan permasalahan yang harus diselesaikan oleh remaja. Kemampuan mencari jalan keluar dari masalah yang membedakan setiap remaja. Akademik menjadi sesuatu yang membuat diri merasa tertekan, marah, dan frustrasi atau sedih maka itu menjadi penyebab stres (Wilkinson dalam Haryono, 2019).

Stres yang dialami oleh siswa SMA pada dasarnya merupakan suatu konsekuensi logis dari tuntutan kehidupan akademik yang sedang dijalani. Stres yang muncul sebagai konsekuensi kehidupan akademik di sekolah diistilahkan dengan stres akademik (Bariyyah dalam Prasastisiwi & Nuryono, 2017). Desmita (dalam Ramadhona & Sovitriana, 2021) mendefinisikan stres akademik sebagai perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku yang dapat mempengaruhi prestasi akademik.

Heiman & Kariv (dalam Ade & Zikra, 2019) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyak tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami seorang dimana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku. Reaksi ini pada umumnya ditandai dengan reaksi fisik berupa pusing, sakit perut, reaksi emosi berupa perasaan sedih, marah dan menangis, reaksi kognitif seperti susah berkonsentrasi saat belajar, insomnia, sedangkan reaksi tingkah laku seperti berteriak, melempar benda dan masih banyak lainnya (Goliszek dkk dalam Kurniawan dkk, 2022).

Stres akademik merupakan keadaan di mana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan bahwa tuntutan akademik tersebut merupakan gangguan (Barseli, dkk dalam Sovitriana dkk, 2021). Barseli, et. al. (dalam Fitriani, 2021) juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respon berupa pikiran, reaksi fisik, emosi negatif, dan perilaku yang timbul sebagai akibat dari adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Stres akademik merupakan suatu kondisi ketidaksesuaian yang terjadi yaitu tuntutan dari lingkungan dengan sumber daya aktual oleh siswa sehingga

siswa menjadi terbebani oleh bermacam tekanan serta tuntutan (Rahmawati, dalam Dewi dan Muslikah, 2021).

Gadzella (dalam Yolanda dan Rozali, 2021) menyatakan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Sedangkan Wilks (dalam Yolanda dan Rozali, 2021) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah.

Stres akademik yaitu suatu kondisi dimana seseorang merasakan banyaknya tuntutan dan tekanan, kekhawatiran atas tugas dan ujian, dan ketidakmampuan dalam mengaturnya (Munir, dalam Azizah dan Satwika, 2021). Stres akademik merupakan perasaan tegang, cemas dan tertekan akibat adanya tekanan dan tuntutan yang berasal dari dosen atau orang tua berupa nilai yang baik dan bagus, deadline tugas yang diselesaikan dengan baik dan tepat waktu serta adanya kondisi yang tidak mendukung (Mulya & Indrawati, dalam Azizah dan Satwika, 2021).

Stres akademik ialah stres pada siswa yang bersumber asal proses belajar mengajar atau hal-hal yang berafiliasi dengan aktivitas belajar, mencakup: tekanan buat memperoleh akibat yang maksimal, lama belajar, banyaknya tugas, nilai ulangan, birokrasi, menerima beasiswa, keputusan memilih jurusan serta karir, dan kecemasan ujian, serta manajemen waktu (Desmita dalam Candra dan

Rani, 2022). Stres akademik yang dialami siswa berdampak di kesehatan mental, fisik, dan kemampuan mereka buat melakukan tugas sekolah secara efektif (Felsten & Wilcox dalam Candra dan Rani, 2022).

Menurut Barseli dan Ifdil (dalam 'Alimah dan Khoirunnisa, 2021) stres akademik merupakan stres yang terjadi karena adanya tuntutan ataupun tekanan di bidang akademik. Pendapat lain dikemukakan oleh Oktavia, Urbayatun, dan Mujidin (dalam 'Alimah dan Khoirunnisa, 2021) stres akademik ialah kondisi seseorang yang mengalami adanya tekanan dari persepsi serta penilaian siswa terhadap stressor akademik.

Menurut Alvin (dalam Romadhona & Sovitriana, 2021) stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkatkan sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Menurut Puspitasari, dkk (dalam Barseli dkk, 2017) faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, kemudian faktor eksternal seperti pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orangtua saling berlomba.

Salah satu faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi stress akademik adalah kepribadian *hardiness*. *Hardiness* adalah suatu ciri kepribadian yang dapat mengendalikan reaksi individu terhadap stres. Kobasa dan Maddi (dalam Aprilia,

2018) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stress.

Kobasa (dalam Yolanda dan Rozali, 2021) menjelaskan bahwa *hardiness* adalah serangkaian karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya perlawanan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Maddi (dalam Yolanda dan Rozali, 2021) mengatakan bahwa kepribadian *hardiness* telah muncul sebagai gabungan dari sikap yang saling terkait dari komitmen, kontrol, dan tantangan yang membantu dalam mengelola keadaan yang penuh tekanan dengan mengubahnya menjadi pengalaman yang mendorong pertumbuhan daripada melemahkan.

Hardiness adalah suatu ciri kepribadian yang dimiliki individu yang dapat membantu dalam merespon stres. Individu yang memiliki *hardiness* dapat mengendalikan peristiwa yang ditemui, sangat berkomitmen terhadap aktivitas dalam hidup, dan menganggap perubahan sebagai suatu tantangan (Ivancevich dkk dalam Risana dan Kustansi, 2020). Santrock (dalam Prasetya dkk, 2022) menyatakan *hardiness* adalah gaya kepribadian dengan karakteristik komitmen, pengendalian, dan mempersepsikan suatu masalah sebagai tantangan.

Sarafino (dalam Aprilia, 2018) menyatakan bahwa *hardiness* adalah merupakan suatu struktur kepribadian yang membedakan individu dalam menanggapi lingkungan yang penuh stress. Hal tersebut sejalan dengan Odgen (dalam Aprilia, 2018) yang menyatakan bahwa *hardiness* merupakan salah satu

karakter yang dapat mempengaruhi individu tentang bagaimana dirinya melihat sebuah situasi stress dan menentukan respon yang efektif.

Dolgova, dkk (dalam Aypi dkk, 2022) dia mengatakan bahwa *hardiness* berkontribusi untuk menilai kembali situasi negatif dengan cara yang positif, dan memungkinkan seseorang tersebut terdorong untuk memilih strategi yang baik dalam mengatasi kejenuhan serta bertahan dalam situasi yang sulit. *Hardiness* merupakan suatu sikap keberanian yang dapat menghadapi dan mengelola stres secara efektif (Maddi dkk, dalam Cahyasari dkk, 2022).

Menurut Puri (dalam Aprilia, 2018) *hardiness* adalah kepribadian yang muncul sebagai pola sikap dan strategi yang memungkinkan dan dapat mengubah keadaan stress menjadi kesempatan bagi individu tersebut untuk dapat lebih berkembang.

Kobasa (dalam Azizah dan Satwika, 2021) menjelaskan *hardiness* adalah ciri kepribadian seseorang yang menyebabkan seseorang berupa tahan, kuat dan stabil untuk menyikapi dan merespon stres yang dialami dihidupnya dan dapat mengurangi efek-efek negatif. *Hardiness* merupakan salah satu kekuatan internal yang terdapat dalam diri individu dan memiliki peran penting dalam menghadapi realitas kehidupan (Ahmad, dalam Eunike dkk, 2019).

Maddi (dalam Hidayat dkk, 2018) mengungkapkan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek stres yang

dialami, *hardiness* juga akan memandang hidup sebagai sesuatu yang harus dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu seorang guru BK di SMAN 4 Padang mengungkapkan bahwa ada siswa yang bercerita bahwa siswa tersebut merasakan lelah dan letih terhadap tugas yang banyak, waktu pengumpulan yang singkat dan tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Adapun dijumpai oleh guru BK melihat siswa yang tidur di saat jam pelajaran berlangsung, kurang berkonsentrasi, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak mengikuti ulangan harian dan nilai yang turun dari situlah guru BK mengindikasikan bahwa siswa mengalami stress akademik.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan siswa kelas XI SMAN 4 Padang yang berlangsung pada tanggal 04 Januari 2023. Dari wawancara yang dilakukan kepada 10 orang siswa, peneliti menemukan ada siswa yang tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar dikarenakan siswa lain berisik dikelas, suara kendaraan berlalulalang dan suara speaker siswa latihan menari, suka melamun saat pelajaran dikelas ataupun saat mengerjakan tugas dirumah ataupun disekolah yang diberikan oleh guru, terkadang juga siswa suka merasakan jantung bedebaredebar saat mengerjakan soal-soal ujian ataupun kuis, saat berkumpul antar siswa ada sebagian siswa yang tersinggung saat membahas hasil ujian dan hasil tugas-tugas yang diberikan oleh guru, lalu ada sebagian siswa yang merasa malas belajar dengan guru mata pelajaran bahasa inggris karena guru tersebut tidak menyenangkan dalam proses belajar mengajar, ada juga sebagian siswa yang takut

belajar dengan guru karena suka tiba-tiba memberikan kuis dan ulangan harian mendadak, sehingga membuat siswa terkejut dengan informasi seperti itu.

Kemudian sebagian siswa juga menceritakan bahwa dirinya mudah lupa dengan pelajaran yang sudah dipelajari, sebagian siswa lagi merasa kaki gemetar saat ditunjuk untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh gurunya, siswa merasakan pusing saat belajar baik disekolah maupun dirumah karena tugas yang begitu banyak sehingga selalu kepikiran jika tugas tersebut tidak terselesaikan tepat waktu. Lalu dengan adanya persaingan antar siswa yang begitu ketat ada yang berlomba-lomba dalam mengumpulkan tugas sehingga siswa selalu berpacu untuk mendapatkan nilai yang terbaik dalam persaingan tersebut membuat siswa tidak percaya diri dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

Selanjutnya, sebagian siswa dapat mengontrol berbagai tekanan yang terjadi dalam hidupnya baik tekanan disekolah ataupun dirumah. Saat siswa mengalami tekanan dari sekolah siswa dapat menerima semua yang terjadi karena ia sadar bahwa proses yang ia rasakan tidak akan terulang lagi dikemudian hari untuk itu ia selalu menikmati apa yang terjadi dengan meyakinkan diri bahwa setiap masalah akan selesai. Kemudian siswa menyampaikan bahwa ia mempunyai tujuan dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah karena ingin mendapatkan nilai bagus sehingga siswa bisa menyelesaikan dengan cepat dan mengumpulkannya tepat waktu, apabila ada kuis atau ulangan harian siswa dapat mengontrol dirinya dengan mengerjakan kuis atau ulangan dengan percaya diri bahwa ia mampu mengerjakannya dengan baik karena siswa sadar bahwa jika ia mengeluh tidak akan mengubah apapun.

Siswa juga menyampaikan masalah-masalah yang dihadapi ia jadikan sebagai tantangan yang akan mengubah dirinya menjadi bisa lebih kuat, sabar dan bisa menilai teman-teman yang baik atau tidak untuk diri kita. Siswa menyampaikan apalagi sekarang sudah mau naik ke kelas XII banyak sekali persaingan antar siswa, saling berlomba-lomba untuk masuk kelas unggulan, mendapat nilai bagus dan mendapat juara. Dari situlah siswa menganggap bahwa semua itu adalah tantangan yang harus dihadapi sekarang.

Peneliti tentang stress akademik dan *hardiness* sebelumnya pernah diteliti oleh Intan Wientya Risana dan Erin Ratna Kustanti pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan Antara Hardiness dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro”, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stress akademik, kemudian ia menyatakan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi stress akademik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sovitriana, Shofiyah dan Ratri pada tahun 2021 dengan judul “Hardiness dan Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XI di SMAN 40 Jakarta”, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *hardiness* dengan stress akademik adalah negatif, apabila siswa memiliki *hardiness* yang tinggi maka semakin rendah stress akademik siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah *hardiness* pada siswa maka semakin tinggi stress akademik yang dirasakan oleh siswa.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang”, hasil penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi hardiness, semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah hardiness, semakin tinggi stres akademiknya.

Adapun perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada tempat penelitian dan tahun dilaksanakannya penelitian.

Dari latar belakang dan fenomena yang telah dilakukan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Hardiness dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada konteks penelitian, maka peneliti merumuskan permasalahan yang relevan untuk diangkat dalam penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara hardiness dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Padang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara hardiness dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Padang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi siswa untuk lebih meningkatkan ketangguhan terhadap kehidupan sekolah serta terlibat secara aktif dalam kegiatan sekolah sehingga dapat merasakan kesejahteraan dalam kehidupan sekolah.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi SMAN 4 Padang untuk menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan pembinaan untuk meningkatkan *hardiness* pada siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan menambah wawasan pemikiran untuk mengembangkan, memperdalam serta memperkaya teoritis mengenai hubungan *hardiness* dengan stress akademik pada siswa.