

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menempuh pendidikan merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan setiap insan manusia, melalui pendidikan lah masa depan dapat ditentukan dengan baik. Pendidikan adalah salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia (Prastyo, 2021). Sebagai salah satu pendidikan formal, SMA merupakan tempat belajar yang memiliki kurikulum formal yang mengikuti aturan pemerintah, pemberian materi yang sudah diatur demikian rupa untuk siswa sebagai sarana menambah dan mengajarkan ilmu pengetahuan. Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehingga pendidikan dilakukan dalam *setting* formal sebagai wujud nyata untuk menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang berkualitas baik. Kelas XII SMA merupakan masa dimana remaja mulai menentukan kemana arah jalan yang akan mereka tempuh, apakah mereka akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau bahkan langsung mencari pekerjaan (Rahmawati, 2017).

Sistem norma, nilai, peraturan dan tuntutan sekolah tersebut mempunyai dampak yang besar terhadap penyesuaian siswa. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stress (Desmita, 2017). Remaja yang mulai berpikir untuk menata masa depan lanjut ke perguruan tinggi kebanyakan akan mengalami stres, stres yang

terjadi dan dialami dalam lingkup pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan saat ujian dan manajemen stress (Desmita, 2017).

Stres akademik merupakan suatu keadaan atau keadaan dimana persyaratan lingkungan dan sumber daya aktual siswa tidak sesuai dan semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan persyaratan (Rahmawati, 2017). Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi individu terhadap suatu kondisi akademik, tekanan ini melahirkan respon siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseri, Ifdil dan Nikmarijal, 2017). Stres akademik adalah respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang muncul dalam proses pendidikan dan pembelajaran, hal ini termasuk pada tuntutan dalam mengerjakan berbagai tugas dengan baik, mencapai nilai yang baik dalam ujian, memutuskan untuk memilih jurusan, ketakutan menghadapi ulangan, dan bertanggung jawab untuk bisa mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2017).

Stres akademik ini dapat disebabkan oleh tekanan akademik yang meningkat, sistem pendidikan, serta tugas yang berlebihan sehingga dapat mempengaruhi proses berpikir, emosi, fisik, dan perilaku individu tersebut. Menurut data penelitian yang pernah dilakukan oleh *Quipper Campus* pada 2020, dari total 9.666 siswa yang pernah dilakukan oleh *Academic Stress Factor Test*, sebanyak 36,9% siswa mengalami

stres sedang. Pada tingkat berat mencapai persentase 10,6%, dan sisanya sebesar 0,8% siswa mengalami stres sangat berat. Faktor yang mempengaruhi diantaranya besarnya beban sekolah menyumbang persentase 42,5%, kecemasan pada siswa tentang masa depan sebesar 38,9%. Kemudian, faktor tekanan keluarga sebesar 9,7% dan interaksi dengan teman sebaya menyumbang persentase sebesar 7,9% (Shankar dan Park, 2018).

Stres akademik akan memberikan dampak seperti diantaranya yaitu dapat mempengaruhi keefektifan kemampuan individu dalam mengerjakan tugas, mengganggu fungsi kognitif, dapat menyebabkan jenuh, menurunnya prestasi belajar peserta didik dan masalah gangguan psikologis dan fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba (Pramesta dan Dewi, 2021)

Dalam penelitian kali ini peneliti akan membahas secara khususnya pada aspek keyakinan diri atau efikasi diri. Efikasi diri merupakan kepercayaan, kesediaan dan keberhasilan diri sendiri untuk melaksanakan tugas dalam situasi yang bervariasi, kesulitan tugas, kekuatan dan daya tahan untuk melaksanakan tugas tersebut. Hal ini tentunya berpengaruh pada kepercayaan diri serta daya tahan siswa untuk mengatur diri dalam berbagai situasi yang menekannya (Rihartini, 2021).

Menurut Bandura (dalam Robani, 2022) dimensi dalam efikasi diri diantaranya seperti, tingkat kesulitan, merujuk pada tingkat kesulitan tugas khusus

yang diyakini bisa di atasi individu, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya, tingkat generalisasi merupakan dimensi yang berkaitan dengan luas bidang tugas, sejauh mana harapan berlaku umum dalam semua situasi, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang untuk menyelesaikan suatu tugas, dan tingkat kekuatan berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya meliputi keyakinan individu dalam melaksanakan kerja pada tingkat kesulitan tugas khusus (Setyono dan Dewi, 2018).

Efikasi adalah penilaian diri apakah diri bisa melakukan hal tersebut dengan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuatu dengan dipersyaratkan. Orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mempunyai semangat yang lebih tinggi di dalam menjalankan suatu tugas tertentu dibandingkan dengan orang yang memiliki efikasi diri yang rendah. Efikasi diri yang rendah dapat merusak aspirasi, menurunkan motivasi, mengganggu kemampuan kognitif, dan secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan fisik (Wulandari, 2014).

Efikasi diri dan pemahaman konsep yang rendah akan membuat siswa memiliki kecenderungan untuk menghindar dalam mengerjakan tuntutan belajar yang berat dan mudah menyerah dalam mengerjakan suatu hal tanpa berusaha secara optimal. Sehingga keyakinan terhadap diri atau efikasi diri memainkan peranan penting dalam mengendalikan situasi-situasi di sekitar individu. Individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dapat memengaruhi perilakunya untuk lebih rajin dan giat dalam aktivitas akademik, sebaliknya jika individu yang

mempunyai efikasi diri akademik yang rendah akan merasa ragu pada kemampuannya sendiri, sehingga akan memengaruhi performa akademis atau mengurangi prestasi akademis, individu juga akan kerap menunda tugas-tugas (Izzati, Tentama dan Suyono, 2023).

Pada dasarnya efikasi diri dan stres akademik itu saling berhubungan erat karena menurut teori Agolla dan Onogiri (dalam Izzati, Tentama dan Suyono, 2020) faktor yang memengaruhi stres akademik yaitu temperamen positif, efikasi diri, kepercayaan diri, keterampilan pemecahan masalah, hubungan baik dengan orang lain, pola asuh otoritatif, dan dukungan sosial. Dengan adanya efikasi diri yang baik siswa akan mampu bertahan dalam menghadapi hambatan atau tantangan yang diberikan. Efikasi diri dan pemahaman konsep yang rendah menyebabkan siswa memiliki kecenderungan untuk menghindar dalam mengerjakan tuntutan yang berat dan mudah menyerah dalam mengerjakan suatu hal tanpa berusaha secara optimal. Sehingga keyakinan terhadap diri atau efikasi diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis (Mukhti dan Tentama, 2019).

Menurut Gage dan Barliner (dalam Fahmi, 2017) menyatakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan stress akademik, dimana individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan belajar akan cenderung memiliki stres akademik yang lebih rendah dan sebaliknya jika individu memiliki efikasi diri yang rendah maka stres akademik yang dimiliki akan tinggi, terutama dalam tuntutan

belajar dari guru dan orang tua. Sarafino (dalam Rahmawati, 2019) menambahkan bahwa tingginya efikasi diri pada individu dapat meminimalisir tekanan saat berhadapan dengan stressor, efikasi diri yang tinggi memiliki peran penting bagi siswa untuk mengatasi stresnya, artinya, tingginya efikasi berbanding lurus dengan rendahnya stress akademik pada siswa, dan sebaliknya. Maka dari itu, kemampuan siswa memproses, mengatasi, dan meminimalisir stres akademik dipengaruhi oleh kemampuan efikasi diri yang dimiliki oleh siswa tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti kepada beberapa siswa kelas XII SMA pada Jumat, 19 Juli 2024 ditemukan bahwa beberapa siswa mengatakan mereka sering merasa kelelahan dan kurang tidur akibat banyak tugas yang diberikan dalam waktu yang bersamaan. Siswa juga mengalami panik, cemas, tertekan, yang terkadang disertai mual dan sakit kepala saat sudah memasuki musim ujian dan guru memberikan soal ulangan yang sedikit berbeda dengan materi yang sebelumnya dipelajari musim ujian.

Tidak adanya persiapan dalam menghadapi ujian membuat mereka mendapatkan nilai yang kurang baik. Dengan kurangnya keyakinan diri pada kemampuan yang dimiliki sehingga siswa tidak yakin terhadap hasil ujiannya. Beberapa siswa yakin bahwa jika mereka belajar, mengerjakan tugas dan memahami materi yang diberikan, maka mereka akan mendapatkan hasil nilai yang baik. Siswa yakin jika mereka bisa kuat bertahan menghadapi berbagai tekanan yang diberikan, maka hal tersebut akan menekan adanya kemungkinan stres akademik yang besar

Penelitian tentang efikasi diri dan stress akademik juga pernah dilakukan oleh Robani (2022) mengenai hubungan antara efikasi diri dan stress akademik pada siswa kelas IX terdapat adanya hubungan yang negatif antara kedua variabel. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Maharani (2022) mengenai hubungan antara efikasi diri dan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir, terdapat adanya hubungan positif antara kedua variabel. Terdapat penelitian lainnya yang dilakukan oleh Avianti, dkk (2021) mengenai hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran, terdapat adanya hubungan positif antara efikasi diri dan stress akademik. Dari uraian penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, hubungan efikasi diri dan stress akademik dapat memiliki hasil hubungan yang negatif dan positif, hal ini dikarenakan jika subjek penelitian memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan menyebabkan rendahnya stress akademik, begitupun sebaliknya.

Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah perbedaan tempat dan subjek penelitian yang ditujukan pada siswa kelas XII SMA N 2 Padang. Peneliti juga ingin melihat bagaimana hubungan antara efikasi diri dan stress akademik. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Hubungan antara Efikasi Diri dan Stress Akademik siswa kelas XII SMA N 2 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, adapun rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XII SMA N 2 Padang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuam dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas XII SMA N 2 Padang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini dibedakan menjadi dua bagian, antara lain :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memperkaya penelitian dalam ilmu Psikologi Pendidikan. Dapat memberikan informasi berupa data yang digunakan untuk peneliti selanjutnya dan dapat menjadi pengembangan teori-teori di Psikologi Pendidikan.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan menjadi pendorong bagi siswa untuk meningkatkan efikasi diri dan menekan stress akademik.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi sebagai masukan dan pertimbangan untuk lebih memperhatikan lagi program akademik sekolah dan sebagai evaluasi pembelajaran untuk meningkatkan perhatian terhadap anak kelas XII guna meningkatkan efikasi diri pada siswa dan menekan stress akademik yang dirasakan siswa kelas XII.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengalaman melakukan penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dan stress akademik pada siswa sehingga dapat dijadikan bahan pengembangan diri.