

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia merupakan modal suatu bangsa untuk meningkatkan kualitas manusia dimana manusia adalah faktor produksi yang bersifat aktif dalam mengumpulkan modal, membangun organisasi sosial, ekonomi, politik, dan melaksanakan pembangunan nasional. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui jalur pendidikan. Di dalam pendidikan seorang individu akan diberi pengetahuan, keterampilan, dan penanaman nilai karakter bangsa yang diintegrasikan dalam suatu mata pelajaran (Aini, dkk., 2018).

Dalam Perundang-undangan tentang Sistem Pendidikan No.20 tahun 2003, mengatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan 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 dan masyarakat (Pristiwanti, dkk., 2022).

Di Indonesia pendidikan formal memiliki beberapa tingkatan, salah satunya adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional didefinisikan bahwa pendidikan kejuruan merupakan pendidikan yang mempersiapkan peserta didik untuk dapat bekerja dalam bidang tertentu. Lebih jauh dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar pendidikan nasional, tujuan penyelenggaraan SMK adalah bahwa Pendidikan Menengah Kejuruan

mengutamakan penyiapan siswa untuk memasuki lapangan kerja mengembangkan sikap profesional (Jaya, 2013).

Seseorang yang sedang menempuh pendidikan formal di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) termasuk ke dalam kategori usia remaja. Data sensus penduduk tahun 2020, jumlah remaja (usia 10 – 24 tahun) sebesar 67 juta jiwa atau sebesar 24% dari total penduduk Indonesia (BKKBN, 2021). Hurlock (dalam Suryaningsih, dkk., 2016) memberi batasan masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu usia 12-18 tahun yang sudah mengalami peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja adalah masa yang ditandai dengan perubahan-perubahan besar baik dalam segi fisik maupun psikologis, dan pada usia tersebut remaja pada umumnya masih berstatus sebagai siswa/pelajar.

Siswa merupakan pelajar yang duduk di meja belajar strata sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), maupun sekolah menengah kejuruan (SMK). Siswa-siswa tersebut belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan untuk mencapai pemahaman ilmu yang telah didapat dunia pendidikan. Siswa atau peserta didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri (Merpati, 2018).

Banyaknya tugas sekolah, jadwal sekolah yang padat dan kurangnya dukungan orang tua dapat menjadi awal dari sumber stres. Hal ini didukung pada penelitian Wahab, dkk. (2013) yang menggunakan 350 subjek siswa sekolah

asrama di Malaysia didapatkan bahwa prevalensi depresi sebesar 39%, kecemasan sebesar 67,1%, dan stres sebesar 44,9%. Pada *stressor* akademik didapatkan rata-rata 2,3% (0,80) yang berkaitan dengan *stressor* berupa akademik, interpersonal, kelompok sosial, intrapersonal, guru, dan proses belajar mengajar. Tekanan-tekanan akademik tersebut dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada siswa.

Ryff (dalam Hapsari, 2020) mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat seseorang menjadi lebih bermakna serta lebih berusaha dalam mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Ryff (dalam Nasir & Rusli, 2022) menyatakan bahwa individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi ketika individu bisa menerima kelemahan diri sendiri, memiliki relasi yang baik dengan individu lain, bisa mengelola perilakunya, mau menggali *skills* serta mengembangkannya secara bertahap, dan dapat mengatur lingkungan serta tujuan hidupnya. Sedangkan apabila individu memiliki *psychological well-being* yang rendah maka individu akan merasa depresi, tak mampu diterima dengan baik, stres, tak merasa cukup dengan dirinya, kesulitan dalam menjalani hubungan dengan individu lain, terlalu menggantungkan diri pada individu lain serta tidak bisa mengendalikan

lingkungan, terjebak dimasa lalu, hidup tak bertujuan sehingga tidak ada kejelasan arah dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Psychological well-being yang baik bisa diharapkan individu merasakan hidup secara sejahtera dimana bukan secara sehat fisik di dalam diri individu melainkan keadaan psikologis yang sehat hingga menciptakan kesenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan (Nasir & Rusli, 2022). Salah satu penelitian yang dilakukan Ryff (dalam Lesmana & Budiani, 2013) menemukan bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada individu. Salah satunya adalah *distress* atau jenis stres yang mempengaruhi seseorang ke segi negatif.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan pencapaian yang diharapkan oleh setiap individu, tidak terkecuali pada remaja. Remaja diharapkan sejahtera secara psikologis agar dapat mengembangkan diri dan mengaktualisasikan dirinya sehingga dapat mencapai kesuksesan. Akan tetapi pada kenyataannya hal tersebut belum tercapai dengan baik, salah satu penyebabnya adalah stres akademik (Ulpa, 2015).

Stres yang dialami siswa dalam ranah akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan sudut pandang serta penilaian individu mengenai hal-hal yang dipersepsikan sebagai stresor akademik yang terkait dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan, penilaian tersebut dipersepsikan sebagai hal yang menekan (Pramesta dan Dewi, 2021). Sarafino dan Smith (dalam Maulana & Alfian, 2021) stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dalam diri

individu baik dari internal maupun eksternal yang bersumber dan berdampak pada akademik individu.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Li, dkk. (2016) menyatakan bahwa stres akademik yang dihadapi individu disebabkan oleh emosi negatif, apabila tidak diikuti dengan cara yang benar dalam penanganannya maka berakibat tidak baik. Penelitian Aulia (2019) menemukan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, maka mereka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (dalam Astuti, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 20 Oktober 2023 terhadap 10 siswa SMK Negeri 5 Padang, didapatkan keterangan bahwa adanya masalah mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada siswa. Dari wawancara yang sudah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tingginya ekspektasi siswa terhadap jurusan yang dipilih. Siswa mengatakan bahwa banyaknya informasi dari lingkungan sekitar yang mengatakan bahwa jurusan saat ini banyak diminati oleh orang lain, oleh karena itu siswa pun berpikir bahwa jurusan yang dipilih saat ini akan mudah untuk dijalani. Tetapi pada kenyataannya, siswa justru kurang dapat untuk menerima jurusan yang sudah dipilih, karena materi yang dijelaskan oleh guru terasa sulit untuk dipahami oleh siswa. Hal ini mengakibatkan siswa merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Pada empat siswa mengatakan bahwa ketika guru memberikan tugas, siswa memilih untuk mengerjakan tugas secara asal-asalan. Siswa berpikir bahwa yang paling penting tugas terkumpul walaupun dikerjakan secara asal-asalan. Selanjutnya lima siswa mengatakan bahwa sering kali siswa

bergantung pada teman yang lain, baik untuk melihat jawaban mengenai tugas yang diberikan oleh guru maupun meminta bantuan teman yang lain untuk menjelaskan kembali mengenai materi yang disampaikan oleh guru. Siswa juga mengatakan merasa sulit untuk mengendalikan situasi di sekitarnya. Seperti saat mengerjakan tugas kelompok, siswa akan cenderung diam saja dan tidak fokus pada tugas kelompok yang diberikan oleh guru dikarenakan siswa kesulitan dalam menerima materi yang disampaikan oleh guru. Selanjutnya, siswa mengatakan kurang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Hal ini dikarenakan pada tujuh siswa yang diwawancarai mengatakan bahwa terbiasa menggunakan kata-kata yang kasar untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga sering kali siswa beradu mulut dengan orang di sekitarnya hingga menimbulkan konflik. Siswa juga mengatakan bahwa tidak memiliki tujuan dalam hidupnya, siswa berpikir bahwa tujuan hidup itu tidak penting, yang penting itu adalah menyelesaikan kegiatan sehari-hari tanpa masalah itu sudah cukup. Siswa juga mengatakan bahwa kehidupan yang dijalani tidak mengalami perubahan, siswa merasa bahwa hidupnya begitu-begitu saja.

Wawancara yang dilakukan pada 20 Oktober 2023 terhadap 10 siswa SMK Negeri 5 Padang ditemukan hasil bahwasanya siswa merasa pusing ketika banyaknya materi yang disampaikan oleh guru, siswa juga mengatakan bahwa merasa sulit tidur ketika banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Siswa juga mengatakan bahwa jantungnya berdegup kencang ketika guru meminta siswa untuk menjelaskan kembali mengenai materi yang disampaikan. Siswa juga mengatakan bahwa merasa kesulitan untuk berkonsentrasi dikarenakan banyaknya

materi yang harus dipahami secara bersamaan, sehingga siswa mudah lupa dengan materi pelajaran yang sudah disampaikan oleh guru. Selanjutnya, siswa mengatakan merasa kesal jika ada teman yang mengolok hasil pekerjaan yang dilakukan. Hal ini membuat siswa menjadi mudah tersinggung dan marah terhadap penilaian dari orang lain. Siswa mengatakan merasa dipermalukan oleh guru karena menegur siswa di depan teman-temannya ketika siswa melakukan kesalahan. Siswa juga mengatakan bahwa apabila ada materi yang membosankan maupun tugas yang belum terselesaikan, siswa memilih untuk bolos untuk bersekolah.

Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya terkait dengan variabel yang digunakan dalam penelitian, yaitu : 1) Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Stres Akademik dan Dukungan Sosial Dengan *Psychological well-being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi” yang dilakukan oleh Putri (2023). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Artinya semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi maka akan semakin rendah *psychological well-beingnya*, begitu pun sebaliknya. 2) Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ulpa (2015) dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya

jika semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa. 3) Penelitian selanjutnya berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik Dengan *Psychological well-being* Pada Mahasiswa Santri” yang dilakukan oleh Zahrah (2021). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa santri. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa santri maka semakin tinggi *psychological well-beingnya*. Berlaku pula sebaliknya, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa santri maka semakin rendah *psychological well-beingnya*.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat pada perbedaan judul penelitian, lokasi penelitian, waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, serta karakteristik penelitian.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 5 Padang.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 5 Padang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 5 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi dalam bidang psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pembelajaran dan informasi terkait hubungan antara stres akademik dengan *psychological well-being* pada siswa SMK Negeri 5 Padang.

b. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi pihak sekolah agar lebih memperhatikan siswa dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran di sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lainnya yang lebih mempengaruhi dan dapat mengembangkan teori-teori yang terbaru. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dasar dan sumber ilmu/informasi yang dibutuhkan.