

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah sering mengalami stres karena tidak mampu beradaptasi dengan program di sekolah. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah akan berpengaruh terhadap gangguan psikologis (Santrock, J. W. 2019; Hidayat, B. U. A. 2019). Studi pendahuluan selama Januari 2016 terhadap siswa SMK Negeri 9 Padang menggambarkan tingginya tingkat stres akademik yang dimiliki siswa dengan rincian 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% siswa merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah (Nofrita, 2016).

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, M. A. J, 2015). Data statistik menunjukkan stres pada siswa Indonesia meningkat rata-rata 55,1 % selama pembelajaran jarak jauh, sedangkan 66,3% terjadi pada siswa diluar Indonesia (Fauziyyah, 2021).

Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran (Chaterine, 2020). Kemudian tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu penggerjaan yang sangat singkat sehingga siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Raharjo & Sari, 2020).

Stres akademik adalah stres yang terjadi pada lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan (Barseli, dkk, 2018). Stres akademik dapat dialami siswa karena siswa merasa kurang mampu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademik untuk memperoleh nilai sesuai standar skor ketuntasan minimum (SKM) yang sudah ditetapkan disetiap mata pelajaran di sekolah masing-masing. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan dari kondisi akademik yang berupa reaksi fisik, perilaku pikiran, dan emosi negatif yang muncul (Barseli, dkk, 2018).

Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori *distress*, yaitu perasaan tidak nyaman, kewalahan, cemas, dan gelisah, yang jika berkelanjutan dengan intensitas tinggi, lama kelamaan akan merusak kesehatan mental (Adawiyah, R. 2017). Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti, E. 2017). *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan naik kelas, lamanya belajar, menyontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017).

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh siswa secara fisik maupun secara emosional, karena adanya tuntutan akademik dari guru ataupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesai tugas tepat waktu (Mulya & Indrawati, 2017). Adapun dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik meliputi masalah yang terdiri dari (1) pikiran, seperti daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, dan *overthinking*. (2) perasaan, seperti rendah diri, sedih, takut, serta cemas akan masa depan. (3) tingkah laku, seperti mengasingkan diri, menangis tanpa sebab, pola tidur dan pola makan yang berlebihan atau tidak mencukupi. (4) gejala yang muncul pada tubuh temasuk rasa kelelahan, sakit kepala, perut tidak nyaman, mudah terkena penyakit, rasa mual, telapak tangan yang sering berkeringat, peningkatan detak jantung, dan mulut yang terasa kering (Yurike, Hatmanti, 2019).

Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntunan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Siswa sering kali mengalami stres akademik, terutama menjelang ujian. Stres akademik yang menetap serta berubah menjadi serius menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan mental berupa adanya kecemasan, depresi, masalah tingkah laku, dan emosional (Hidayat & Nirmala N, 2017). Stres dalam bidang akademik secara signifikan melemahkan motivasi, menghalangi keberhasilan akademik serta mengakibatkan putus sekolah. Stres sendiri memungkinkan untuk memberikan pengaruh positif dan memberikan

pengaruh negatif, hal ini dapat diliat dari tingkat stres itu sendiri (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Pada masa sekarang, remaja dituntut hidup ditengah dunia yang rentan menimbulkan stres. Tekanan akademik mengacu pada tekanan yang dialami siswa karena berbagai sebab diantaranya untuk mempertahankan peringkat sekolah, ketakutan saat ujian, takut nilai ujian tidak mencapai target bahkan hasil buruk, kebingungan karena tugas yang banyak, dan keinginan untuk memenuhi standar kelulusan yang telah ditetapkan. Tekanan akademik adalah motivasi atau dorongan yang ditemui pada keseharian peserta didik yang mempunyai permasalahan akademik, sehingga mereka menempuh berbagai cara yang beresiko demi mencapai hasil terbaik dalam dunia akademik (Murdiana & Efendri, 2021).

Stres akademik tentunya sangat berpengaruh terhadap siswa. Stres akademik sangat mempengaruhi kinerja akademik siswa karena meningkatnya stres akademik dengan sendirinya dapat melemahkan kemampuan akademik yang berdampak signifikan terhadap kinerja siswa. Stres yang dialami siswa mempengaruhi hasil atau prestasi belajarnya sendiri dan stres dapat menjadi salah satu faktor penyebab yang sangat berpengaruh mengenai keberhasilan akademis siswa (Desmita, 2015).

Stres dapat menimbulkan reaksi fisiologis dalam menghadapi ancaman dan tantangan lingkungan secara subyektif. Stres akademik, merupakan respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan siswa. Stres akademik memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang

berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Jadi, ketika siswa mengalami stres akan banyak berdampak di dalam aspek kehidupannya (Mosanya, 2020). Adapun ciri-ciri dari stres akademik antara lain tekanan dalam belajar, beban belajar, ekspektasi diri terhadap bidang akademik, kesedihan dalam belajar atau patah semangat. Stres dalam belajar itu wajar, namun jika terlalu berlebihan dan berkepanjangan dapat mengurangi kinerja akademis dan memicu perilaku yang menghambat serta merusak kualitas hidup (Mosanya, 2020).

Stres akademik juga dapat mempengaruhi belajar yaitu terjadi suatu perubahan perilaku yang relatif permanen dan dihasilkan dari pengalaman masa lalu ataupun dari pembelajaran yang bertujuan atau direncanakan (Sumantri Moh. Syarifi, 2015). Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh tiap individu dalam seluruh proses pendidikan untuk memperoleh perubahan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat mendasar dalam penyelenggaran jenis dan jenjang pendidikan (Jihan, dkk. 2016). Belajar bukanlah sekedar mengumpulkan pengetahuan namun sebuah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang dan belajar pada hakikatnya adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu (Rusman. 2015)

Hasil belajar ialah hasil pembelajaran dari suatu individu tersebut berinteraksi secara aktif dan positif dengan lingkungannya. Hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada seseorang tersebut. Selanjutnya hasil belajar merupakan suatu kemampuan internal yang telah menjadi

milik pribadi seseorang dan kemungkinan orang itu melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya (Oemar Hamalik, 2017). Hasil belajar merupakan suatu kompetensi atau kecakapan yang dapat dicapai oleh siswa setelah melalui kegiatan pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan oleh guru di suatu sekolah dan kelas tertentu (Nana Sudjana, 2016). Hasil belajar dicapai melalui tiga kategori ranah yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ranah kognitif terdiri dari enam aspek yaitu ranah ingatan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan ranah penilaian (Efendi, R, 2017).

Hasil belajar siswa merupakan prestasi yang dicapai siswa secara akademis melalui ujian dan tugas, keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan yang mendukung perolehan hasil belajar tersebut. Nilai rata-rata ujian nasional dapat menggambarkan prestasi belajar siswa, Fenomena yang terjadi nilai rata-rata hasil capaian nasional mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir, untuk SMA Negeri jurusan IPA di tahun 2017 nilai rata-rata 53,87 dan di tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 52,16, sedangkan untuk jurusan IPS tahun 2017 dengan nilai rata-rata 48,41 dan tahun 2018 menurun menjadi 46,41. Pada SMA Swasta tahun 2017 jurusan IPA memperoleh nilai rata-rata 52,17 dan menurun ditahun 2018 dengan nilai 50,50, sedangkan nilai rata-rata jurusan IPS 47,64 pada tahun 2017 dan mengalami penurunan menjadi 46,09 ditahun 2018 (Pusperek, Kemendikbud, 2019). Dikalangan akademis memang sering muncul pemikiran bahwa keberhasilan pendidikan tidak ditemukan oleh nilai siswa yang tertera di raport ataupun di ijazah, akan tetapi untuk mengukur keberhasilan melalui hasil

belajar. Mengetahui indikator keberhasilan belajar dapat dilihat dari daya serap siswa dan perilaku yang tampak pada siswa (Syaiful Bahri dan Aswan, 2016). Hasil belajar yang dimaksudkan adalah pencapaian prestasi belajar yang dicapai siswa dengan kriteria, atau nilai yang telah ditetapkan. Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Hasil belajar siswa yang di dapatkan melalui pendidikan akan mampu bersaing dalam berbagai aktivitas kehidupan masyarakat. Keadaan persaingan saat ini diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sumber daya manusia yang terampil (Suprijono, 2015).

Tujuan pendidikan nasional ini merupakan tuntutan besar bagi generasi penerus bangsa untuk meraih cita-cita tersebut. Siswa harus berusaha belajar dengan sungguh-sungguh dan mencapai hasil belajar yang optimal. Agar hasil belajar meningkat sangat dibutuhkan guru yang berkompeten, pembelajaran yang efektif dan peran dari orang tua. Mengingkatkan hasil belajar siswa dapat dicapai dengan pembelajaran yang efektif menggunakan metode dan model pembelajaran menarik dan menyenangkan (Dimyati & Mudjiono, 2013; Rusman, 2017).

Melihat pentingnya pengaruh stres akademik terhadap hasil belajar siswa, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat stres yang dialami siswa yang mempengaruhi prestasi akademik. Penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan dan manfaat lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar serta memberikan rekomendasi untuk upaya pengelolaan stres yang lebih efektif di lingkungan pendidikan. Berdasarkan latar

belakang diperlukan penelitian yang berjudul hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang tahun ajaran 2025/2026.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah berikut:

1. Siswa kurang mampu dalam mengelola stres akademik
2. Siswa masih kesulitan mengelola emosi, yang memperburuk stres akademik
3. Stres akademik tinggi menurunkan hasil belajar siswa
4. Stres akademik yang tidak terkendali mengganggu konsentrasi siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka batasan masalah pada penelitian adalah hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang Tahun Ajaran 2025/2026.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Bagaimana kondisi stres akademik siswa di SMA Negeri 6 Padang?
2. Bagaimana kondisi hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang?
3. Bagaimana hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian yaitu.

1. Mengungkapkan kondisi stres akademik siswa di SMA Negeri 6 Padang.
2. Mengungkapkan kondisi hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang.
3. Mengungkapkan hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya mengenai hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan stres akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 6 Padang Tahun Ajaran 2025/2026.
- b. Bagi guru, menambah pengetahuan guru dalam menangani dan memotivasi siswa agar tidak stres sehingga pembelajaran berlangsung lebih efektif.
- c. Bagi guru BK, untuk membantu meningkatkan serta membina hubungan yang kondusif yang dapat mendukung pengelolaan stres akademik.