

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu. Setiap tahun perkembangan di dalam dunia pendidikan mengikuti perkembangan teknologi. Dunia pendidikan merupakan langkah awal untuk merencanakan masa depan yang baik bagi semua individu terutama pelajar. Perencanaan masa depan tersebut dimulai dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) (Pratama, dkk., 2023). Siswa SMA merupakan pelajar yang masuk dalam kategori remaja, masa remaja biasanya dimulai ketika individu berusia 11 -18 tahun, pada masa ini individu memiliki emosi yang tidak stabil dan cenderung lebih terbuka untuk menunjukkan emosinya pada orang lain. Pada masa remaja, individu juga mulai mengalami perkembangan pada aspek fisik, kognitif, emosi, dan sosial pada masa remaja (Santrock dalam Marasut, 2024). Salah satu aspek perkembangan remaja adalah perkembangan emosi yang identik dengan perubahan. Perubahan ini ditandai dengan ketidakstabilan emosi yang kuat dan tidak terduga, misalnya remaja terkadang merasakan bahagia, mudah marah, cemas, hingga depresi. Ketidakstabilan emosi inilah yang membuat remaja rentan terhadap stres (Christina dalam Marasut, 2024).

Sebagian besar remaja yang mengalami stres biasanya dalam konteks sekolah atau yang berfokus pada bidang akademik (Khalda dkk, 2023).

Berbagai macam tuntutan akademik berdampak secara negatif terhadap siswa, seperti stres akademik yang berdampak pada penurunan prestasi akademik, mengurangi motivasi belajar dan meningkatkan resiko *drop out* sekolah (Pascoe dkk, 2020). Masalah terkait akademik sering kali dianggap sebagai domain stres bagi remaja usia sekolah menengah atas. Dalam beberapa kasus, ditemukan bahwa terdapat sub kelompok remaja mengalami tingkat stres kronis sehingga mampu menghambat kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis. (Leonard dalam Khalda dkk, 2023)

Apabila hal ini terjadi secara terus menerus dapat membahayakan fungsi kesehatan mental hingga mampu mendorong perilaku beresiko (Leonard dalam Khalda dkk, 2023). Siswa yang mengalami stres dalam konteks pendidikan disebut sebagai stres akademik (Barseli dkk, 2020). Sun, Dunne, & Hou (Hapsyah dkk, 2023) mendefinisikan stress akademik sebagai tekanan psikologis dan secara subjektif berasal dari berbagai aspek akademik yang berasal dari kegiatan belajar di sekolah dibandingkan peristiwa dari kehidupan. Stress akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa (Barseli dkk., 2020). Stres akademik menurut Simbolon (Ferdianto & Muhid, 2020) merupakan tekanan mental dan emosional, atau tension yang terjadi akibat tuntutan kehidupan di sekolah.

Stres di lingkup akademik di identifikasikan dengan tekanan belajar dari orang tua maupun guru, beban tugas yang semakin meningkat, kekhawatiran terhadap nilai akademik, ekspektasi diri yang berlebihan, dan keputusan

terhadap prestasi akademik (Ferdiyanto & Muhid, 2020). Barseli (Khalda dkk, 2023) menyatakan bahwa stres akademik pada siswa akan berdampak negatif terhadap hasil belajar dan prestasi akademik. Stres akademik yang tinggi dapat memberikan dampak yang negatif seperti mengalami kecemasan, merasa tertekan, dan emosi negatif lainnya (Khalda dkk, 2023).

Stres akademik yang lebih tinggi dapat mengakibatkan siswa mengalami depresi. Terdapat dua faktor yang bisa memengaruhi stres akademik pada siswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir individu, kepribadian, dan keyakinan terhadap diri sendiri, sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran yang padat, tekanan berprestasi yang tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dari berbagai aspek terutama aspek akademis (Barseli dalam Khalda dkk, 2023). Salah satu faktor eksternal penyebab stres yang dialami siswa menurut Arsy,dkk (2021) adalah kurangnya keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak. Keterlibatan orang tua merupakan dedikasi sumber daya oleh orang tua untuk anaknya dalam domain tertentu (Umam & Nada, 2021).

Menurut Grolnick dan Slowiaczek (Sholiha dkk, 2022) menjelaskan bahwa konsep keterlibatan orang tua merupakan integrasi antara keterlibatan dalam perkembangan dan pendidikan anak. Menurut Kim (Khalda dkk, 2023) keterlibatan orang tua yang tepat memberikan pilihan belajar pada siswa, mendorong atau menyediakan sarana dan prasarana untuk kemajuan akademik, memberikan informasi tentang akademik, dan memberikan suasana rumah

yang positif untuk siswa. Namun, tidak semua orang tua mengetahui bagaimana pentingnya keterlibatan mereka dalam pendidikan (Pratiwi dalam Khalda dkk, 2023). Keterlibatan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan kemampuan akademik dan perkembangan non-akademik siswa. Pertemuan rutin antara sekolah dan orang tua penting untuk membangun komunikasi yang efektif guna menunjang keberhasilan belajar siswa (Safira dkk, 2025). Melalui komunikasi ini, orang tua mendapat informasi perkembangan anak, sedangkan guru memperoleh masukan tentang kondisi siswa di rumah. Selain itu, orang tua juga berperan aktif mendampingi anak belajar di rumah, yang tidak hanya meningkatkan semangat belajar dan hubungan emosional, tetapi juga membantu anak memahami materi tanpa mengerjakan tugasnya (Darmayanti & Sueca, 2020). Pendampingan ini turut mendorong kemandirian belajar anak dalam jangka panjang.

Sedangkan, survei yang dilakukan *World Health Organization* (2021) tentang status kesehatan mental remaja, menyebutkan bahwa keterlibatan orang tua yang tinggi menjadi faktor protektif bagi kesehatan mental remaja, sedangkan keterlibatan yang rendah dapat menurunkan minat dan semangat belajar (Meiriana dalam Khalda dkk, 2023). Adapun salah satu faktor internal stres akademik ialah kepribadian *grit* (Lee dalam Khalda dkk, 2023).

Menurut Duckworth (Setianingrum dkk, 2025) *grit* merujuk pada ketekunan dan semangat dalam mengejar tujuan jangka panjang meskipun menghadapi hambatan. *Grit* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang mempertahankan energi, semangat, dan ketekunan dalam menghadapi

hambatan dan kegagalan demi mencapai tujuan (Septania & Proborini, 2020). *Academic grit* merupakan karakteristik pada diri individu yang meliputi determinasi, resiliensi, dan fokus dalam mengejar tujuan jangka panjang di bidang akademik (Clark dalam Khalda dkk, 2023). Siswa dengan lebih banyak *grit* dalam situasi akademik lebih mungkin untuk berlatih secara sistematis dan rajin, menunjukkan tingkat kehadiran yang lebih tinggi, dan cenderung beralih studi atau bidang. Selain itu, ketabahan cenderung mendorong komitmen yang lebih tinggi, perasaan komunitas yang lebih besar, partisipasi yang lebih besar dalam kegiatan ekstra kurikuler dan meningkatkan komunikasi dengan pendidik (Bowman dalam Khalda dkk, 2023).

Lee (Khalda dkk, 2023) juga menjelaskan bahwa *grit* dapat memengaruhi penilaian individu terhadap stressor akademik dan kemajuan akademik. *Grit* yang rendah membuat siswa tidak bekerja keras, tidak memiliki standar yang tinggi terhadap hasil belajar, tidak dapat fokus pada pemenuhan tanggung jawab sebagai pelajar, serta tidak menunjukkan usaha jika dihadapkan kepada hambatan, kesukaran, dan kegagalan ketika proses belajar di sekolah. *Grit* juga sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa. (Lee dalam Khalda dkk, 2023)

Penelitian Zimmerman dan Brogan (Khalda dkk, 2023) menyatakan bahwa *grit* memprediksi keberhasilan dalam berbagai konteks kehidupan dan ditemukan korelasi yang positif dengan prestasi akademik. Siswa dengan tingkat *grit* yang lebih tinggi menunjukkan kegigihan yang lebih besar dalam mengejar tujuan meskipun dihadapkan kepada tantangan, tekanan, kesulitan,

bahkan kegagalan ketika belajar di sekolah, dibandingkan dengan siswa lain yang *grit* nya rendah. Dalam konteks pendidikan, *grit* digambarkan berpengaruh penting pada hasil seperti tingkat pencapaian, retensi, probabilitas kelulusan dan prestasi akademik (Strayhorn dalam Khaldi dkk, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 12 siswa SMA Katolik Xaverius pada tanggal senin 26 Mei 2025 ditemukan bahwa banyak dari siswa merasa tertekan akibat berbagai faktor yang berkaitan dengan akademik. Salah satu penyebab utama adalah tuntutan dari keluarga yang mengharapkan nilai tinggi dan siswa merasa harus memenuhi ekspektasi tersebut. Selain itu, beban tugas yang diberikan di sekolah juga menjadi masalah. Tugas yang menumpuk membuat siswa merasa kewalahan dan stres. Siswa yang memiliki perasaan tertinggal dibandingkan teman-teman sekelasnya. Siswa merasa tidak mampu bersaing dengan teman yang dianggap lebih pintar atau lebih cepat dalam memahami materi pelajaran. Hal ini membuat siswa merasa kurang rasa percaya diri mereka dan meningkatkan perasaan putus asa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 12 siswa SMA Katolik Xaverius pada tanggal senin 26 Mei 2025 ditemukan bahwa beberapa siswa mengungkapkan bahwa orang tua tidak aktif membantu mengerjakan tugas rumah, bahkan saat membutuhkan bantuan. Selain itu, ada juga yang mengatakan bahwa orang tua jarang menyempatkan diri untuk menghadiri kegiatan sekolah, seperti pertemuan dengan guru. Beberapa siswa juga merasa tidak dekat secara emosional dengan orang tuanya. Siswa lebih

banyak curhat kepada temannya daripada orang tuanya. Terkadang orang tua juga tidak mengetahui siapa teman dekat anaknya, minat dan bakatnya, atau kesulitan yang sedang dihadapi anak dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 12 siswa SMA Katolik Xaverius pada tanggal senin 26 Mei 2025 ditemukan bahwa banyak dari siswa merasa kurang konsisten dalam memilih mata pelajaran yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka memilih mata pelajaran tertentu karena tekanan dari teman atau keluarga, bukan karena minat pribadi. Selain itu, beberapa siswa juga mengalami kesulitan dalam mempertahankan semangat belajar, terutama untuk mata pelajaran yang tidak mereka minati.

Penelitian mengenai Pengaruh Keterlibatan Orang Tua dan *Grit* Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Bandung yang pernah dilakukan oleh Khaldia dkk (2023), hasilnya terdapat pengaruh positif variabel keterlibatan orang tua dan variabel *grit* terhadap variabel stres akademik pada siswa. Penelitian lainnya mengenai Hubungan Antara Keterlibatan Orang Tua dengan Stress Akademik pada Siswa Sekolah Dasar Selama Masa Pandemi Covid-19 yang pernah dilakukan oleh Saragih (2021), hasilnya terdapat hubungan negatif antara keterlibatan orang tua dengan stres akademik pada siswa selama masa pandemi covid-19. Penelitian selanjutnya mengenai Pengaruh *Grit* terhadap Stres Akademik pada Dokter Muda (*Co-assisstant*) yang pernah dilakukan oleh Wahyunianti & Asri (2022) ,

hasilnya terdapat terdapat pengaruh negatif *grit* terhadap stres akademik pada dokter muda.

Berdasarkan pemaparan diatas yang membedakan penelitian ini dengan sebelumnya adalah tempat, populasi dan sampel yang digunakan. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul peran keterlibatan orangtua dan *grit* terhadap stress akademik pada siswa SMA Katolik Xaverius Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat peran antara keterlibatan orangtua terhadap stres akademik pada siswa SMA Katolik Xaverius.
2. Apakah terdapat peran antara *grit* terhadap stres akademik pada siswa SMA Katolik Xaverius.
3. Apakah terdapat peran antara *grit* terhadap stres akademik pada siswa SMA Katolik Xaverius.

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui peran antara keterlibatan orangtua terhadap stres akademik pada siswa SMA Katolik Xaverius.

2. Untuk mengetahui peran antara *grit* terhadap stres akademik pada siswa SMA Katolik Xavarius.
3. Untuk mengetahui peran antara keterlibatan orangtua dan *grit* terhadap stres akademik pada siswa SMA Katolik Xavarius

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut yaitu:

1. Manfaat teori

Harapnya hasil penelitian ini dapat dapat menjadi sumbangan ilmu yang berguna untuk perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi Pendidikan.

2. Manfaat praktik

a. Bagi siswa

Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka lebih mengenal diri sendiri, meningkatkan kemampuan bergaul dan bekerja sama, serta menumbuhkan ketahanan diri agar mampu menghadapi tekanan belajar dengan lebih percaya diri.

b. Bagi guru

Bagi guru diharapkan penelitian ini dapat membantu guru dalam mengembangkan strategi pembelajaran dan pendekatan konseling yang lebih tepat, sehingga guru bisa menyesuaikan metode mengajar dengan kebutuhan siswa serta mendorong motivasi dan sikap pantang menyerah pada siswa.

c. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan membangun karakter siswa, terutama melalui perhatian pada keterlibatan orangtua dan pembentukan grit. Hasil penelitian juga bisa menjadi dasar dalam menyusun program atau kebijakan sekolah yang mendukung lingkungan belajar yang sehat, kondusif, dan membantu siswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

d. Bagi peneliti lainnya

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan hasil ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan teori, dapat direplikasi pada konteks atau jenjang yang berbeda, serta mendorong penelitian lanjutan dengan menambahkan faktor-faktor lain yang berpengaruh.