Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang akan senantiasa mengalami perkembangan. Perkembangan tersebut terjadi melalui fase kehidupan tertentu. Salah satu fase perkembangan manusia adalah masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang umumnya dimulai pada usia 10 atau 11 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia, et al., 2001).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak tugas perkembangan yang akan dihadapi masa remaja, salah satunya yaitu dalam hal pendidikan. Setiap warga negara memiliki hak untuk mendapatkan Pendidikan yang sama. Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan anak remaja dalam mengembangkan perkembangan kognitifnya. Pendidikan juga merupakan salah satu kebutuhan manusia yang sangat penting untuk bisa meningkatkan kesejahteraan hidup, potensi untuk meningkatkan kekuatan spiritual, pengendalian emosi, kepribadian, keterampilan hidup, pengendalian diri, kecerdasan spiritual (Barseli et al., 2017). Pendidikan juga bisa berperan sangat besar bagi remaja yaitu sebagai pembentukan jati diri siswa remaja agar bisa menjadi manusia yang bertanggung jawab (Wardani et al., 2017). Sedangkan menurut UU Sisdiknas No. 20 tahun 2002 pendidikan yaitu usaha sadar dalam mewujudkan proses pembelajaran yang terencana untuk bisa mewujudkan proses pembelajaran para peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam masing-masing dirinya. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan di semua aspek baik fisik, kognitif, serta psikososial. Dalam proses perkembangannya remaja mengalami banyak tantangan yang datang dari lingkungan di luar dirinya. Remaja dihadapkan pada beberapa tekanan, misalnya dalam hubungan pertemanannya dengan lawan jenis, hubungan dengan keluarga, prestasi akademis,

dalam menghadapi tugas sekolah, konflik dengan guru, serta manajemen diri (Yahav & Cohen, 2008; Hidayah, et al., 2017). Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stres. Kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa (Taufik & Ifdil, 2013). Kondisi ini juga disebabkan karena banyaknya goncangan-goncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya (Santrock, 2003; Hurlock, 1994). Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stress. Kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa. Dari tahun ke tahun Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan standar kelulusan yang selalu meningkat. Di samping itu pemerintah daerah kabupaten dan kota juga menuntut dan kadang menekan pihak sekolah agar mencapai prestasi yang tinggi serta tingkat kelulusan siswa yang harus mendekati 100 %. Di pihak lain beban belajar siswa di SMA juga dirasa banyak. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. Lingkungan sekolah seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis siswa. Akan tetapi bagi sebagian siswa, sekolah dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu yang menakutkan. Elemen-elemen yang dimaksud antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan atau merendahkan, serta lingkungan pergaulan sebaya yang tidak sehat. Fakta menunjukkan banyak siswa di sekolah lanjutan mengalami tekanan-tekanan yang sangat serius. Tekanan itu bersumber dari faktor akademik berupa cara mengajar dan bahan pelajaran yang diajarkan serta tekanan sosial, berupa pengaruh dari teman sebaya. Dalam prosesnya hal ini juga bisa menjadi tempat dalam mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kecerdasan, pengendalian diri, pengendalian emosi, kepribadian, serta akhlaknya yang diperlukan untuk dirinya di masa depan. Secara umum Pendidikan bisa

diperoleh siswa remaja di SMP negeri atau SMP swasta. Menurut Firmansyah (2017) sekolah dengan latar belakang umum biasanya dikelola oleh Lembaga pemerintah dalam hal ini yaitu Kementerian Pendidikan dengan menggunakan sistem pembelajaran yang telah ditetapkan untuk seluruh sekolah di Indonesia. Sedangkan sekolah dengan latar belakang islam biasanya dikelola oleh Yayasan milik swasta, kurikulum yang digunakan untuk menunjang proses pembelajarannya dikelola langsung oleh Yayasan itu sendiri. Adapun yang membedakan sekolah berbasis islam ini adalah terdapat muatan tambahan pembelajaran tentang islam seperti ilmu Aqidah akhlak, ilmu fiqh, Sejarah tentang kebudayaan islam, ilmu Al-Qur'an, ilmu hadist, dan ilmu-ilmu islam lainnya dengan tujuan untuk memperdalam ilmu agama islam.

Pada dasarnya sekolah umum maupun sekolah berbasis islam tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam proses pembelajarannya, perbedaannya hanya terdapat pada struktur kurikulum dan kebijakan yang menjadi patokan untuk sekolah tersebut antara dibawah Kementerian pendidikan atau dibawah kementrian agama (Wardani et al., 2017). Apapun perbedaannya, sekolah harus bisa mampu mengembangkan potensi yang ada didalam setiap siswanya dalam memberikan Pendidikan bagi para siswanya (Afifah et al, 2020). Namun, dalam proses pelaksanaannya terkadang masih saja ada hambatan yang membuat para siswa menjadi kelelahan dalam belajar. Berbagai faktor internal dan faktor eksternal dapat mempengaruhi psikis siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Sehingga tidak sedikit siswa yang mengalami stres akademik di sekolah. Sumber stres itu bisa berasal dari tekanan luar, tuntutan nilai yang harus bagus, jam belajar yang semakin bertambah, banyaknya tugas, tuntutan prestasi akademik maupun non akademik, kecemasan menghadapi ujian, dan manajemen waktu yang belum baik (Desmita, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, kasus stres akademik di Indonesia cukup tinggi, salah satunya terjadi pada remaja yang setiap tahunnya

meningkat sebesar 6% (Zikry et al., 2019). Selain itu riset Kesehatan dasar menjelaskan bahwa prevalensi penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional dengan angka sebesar 9,8% pada remaja. Stres merupakan masalah umum bagi setiap orang. Stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern (Gaol, 2016). Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terpisahkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang tidak terkecuali pada siswa

Pada masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam tahap perkembangan emosional manusia yang bisa membuat manusia berpotensi menjadi stres bahkan bisa membuat perubahan pola hidup yang signifikan (Mahmud et al., 2022). Menurut Kemenkes (2019) stres terjadi pada anak remaja salah satu penyebabnya adalah lingkungan sekolah. Rentang usia remaja biasanya menduduki bangku Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Stres yang terjadi pada siswa remaja disebabkan oleh faktor lingkungan di sekolah seperti adanya tugas sekolah yang sulit dan memberatkan siswa. (Meiranny, 2009). Beban akademik yang dirasakan para siswa remaja tersebut dapat mempengaruhi Kesehatan psikis dan Kesehatan fisik siswa seperti sakit kepala, nafsu makan yang berkurang, tidur yang terganggu, dan mengalami kecemasan yang berlebihan (Ambarwati, 2022). Dari penelitian yang dilakukan oleh Taufik (2021) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stress berat sebesar 11,2%, siswa yang mengalami stress sedang sebesar 73,4% dan siswa yang mengalami stress ringan sebesar 17%. (Taufik, 2021). Bentuk umum dari stres yang biasa dialami oleh siswa remaja sekolah menengah pertama yaitu adanya gejala afektif, perilaku, kognitif, dan fisiologis. (Gunasara, 2008). Respon stres akademik yang ditunjukkan oleh siswa akan berbeda-beda. Faktor penyebabnya juga akan berbeda-beda namun pada umumnya stres akan dirasakan siswa apabila terdapat tekanan psikologis yang dirasakan oleh siswa tersebut. Sumber tekanan setiap siswa akan berbeda juga, ada yang

tekanannya berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, ada juga yang bersumber dari faktor lingkungan. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian di dua sekolah yang berbeda dengan tujuan apakah faktor lingkungan berpengaruh besar terhadap stres akademik siswa remaja. Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap dua sekolah antara sekolah umum dan sekolah berbasis Islam, Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kedua sekolah tersebut. Sekolah umum (SMPN 4 Cileunyi) membebaskan siswanya untuk menggunakan gadget, jam sekolah yang terhitung relatif pendek yaitu dari jam pukul 07:00 sampai pukul 12:00 untuk yang masuk pagi, kemudian untuk siswa yang jadwalnya siang hanya belajar dari pukul 13:00 sampai dengan pukul 16:00. Tidak ada aturan khusus di sekolah umum. Pembelajaran berfokus pada kurikulum yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Sedangkan sekolah di Al-Aqsha terdapat pembatasan penggunaan gadget, sehingga interaksi diluar kepentingan jarang sekali bisa untuk dilakukan. Dari segi pembelajaran Al-Aqsha sedikit berbeda dengan sekolah pada umumnya. Di Al-Aqsha selain mengikuti kurikulum yang sudah ditetapkan pemerintah, sekolah Al-Aqsha juga memiliki muatan pembelajaran tambahan seperti aqidah akhlak, fiqih, tafsir, hadist dan masih banyak lainnya yang diperuntukan untuk siswa-siswinya agar siswa dan siswinya memperdalam ilmu agama dengan baik. Dengan beban belajar yang lebih banyak peneliti ingin mengetahui apakah beban belajar mempengaruhi stres akademik yang dirasakan siswa dan siswi di Al-Aqsha.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Studi Komparasi Stres Akademik Siswa Remaja antara Sekolah Umum dan Sekolah Berbasis Islam”** di sekolah SMPN 4 Cileunyi dan SMP Plus Al-Aqsha.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa remaja di SMPN 4 Cileunyi?

2. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa remaja di SMP Plus Al-Aqsha?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik siswa remaja antara SMPN 4 Cileunyi dan SMP Plus Al-Aqsha?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa remaja di SMPN 4 Cileunyi
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa remaja di SMP Plus Al-Aqsha
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres akademik siswa remaja antara SMPN 4 Cileunyi dan SMP Plus Al-Aqsha

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian mengungkapkan secara spesifik kegunaan yang dapat dicapai dari aspek teoritis dan praktis.

1. Secara teoritis peneliti ingin berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan yaitu mengembangkan penelitian yang sudah ada terkait stres akademik.
2. Secara praktis peneliti ingin sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian menjadi lebih peduli terhadap kondisi psikologis siswanya. Setelah diketahui kondisi stres akademik siswanya, peneliti berharap sekolah bisa memberikan konseling khusus bagi siswa dan siswinya yang memiliki tingkat stres yang berat agar dapat dibantu mengurai permasalahan psikologis siswa tersebut.