

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil data *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022, tercatat bahwa 1 dari 3 remaja atau sekitar 34,9% dari populasi remaja di Indonesia sedang mengalami masalah kesehatan mental sekitar 12 bulan terakhir. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta orang remaja yang menghadapi berbagai tekanan psikologis yang memerlukan perhatian dan intervensi. Kesehatan mental remaja di Indonesia saat ini menjadi perhatian serius karena tingginya tingkat kejadian yang mereka alami. Remaja menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari, seperti tekanan akademis, hubungan sosial, serta perubahan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental semakin meningkat, baik di kalangan masyarakat maupun pemerintah, mengingat dampaknya yang luas terhadap kualitas hidup dan masa depan generasi muda (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2024).

Tingginya angka masalah kesehatan mental di kalangan remaja tidak bisa terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, salah satunya adalah tekanan akademik. Tekanan dalam lingkungan sekolah, seperti tuntutan dan harapan memperoleh prestasi dari orang tua, guru, persaingan dengan teman dan beban studi yang berpengaruh pada masa depan siswa, dapat menjadi pemicu kecemasan di kalangan siswa. Pendidikan menengah atas merupakan jenjang yang krusial dalam menentukan arah masa depan siswa. Di Indonesia, jenjang ini terbagi menjadi beberapa bentuk lembaga pendidikan, di antaranya Sekolah Menengah Atas dan Madrasah Aliyah Negeri. Meskipun keduanya berada pada tingkat pendidikan yang sama, terdapat perbedaan signifikan dalam sistem pengelolaan dan kurikulum yang diterapkan. SMA ada di bawah bimbingan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), sedangkan MAN dikelola oleh Kementerian Agama (Kemenag) (Putri et al., 2020).

Perbedaan ini mencerminkan fokus yang berbeda dalam proses pembelajaran. SMA lebih menitikberatkan pada penguasaan ilmu pengetahuan umum seperti matematika, sains, sosial, dan bahasa sebagai persiapan menghadapi dunia akademik di perguruan tinggi. Di sisi lain, MAN menggabungkan kurikulum umum dengan pendidikan agama Islam yang lebih intensif, mencakup mata pelajaran khusus seperti akidah akhlak, tafsir, fikih, dan hadis (Literasiologi, 2022). Hal ini bertujuan tidak dikhususkan untuk meningkatkan kemampuan akademik siswa saja, selain itu juga

membentuk karakter religius dan moral yang kuat. Meskipun memiliki pendekatan yang berbeda, siswa dari kedua institusi tersebut tetap menghadapi tantangan akademik yang serupa, terutama ketika memasuki kelas XII. Fase ini menjadi titik kritis karena siswa dituntut untuk mempersiapkan diri menghadapi berbagai ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi, seperti Ujian Sekolah (US), Asesmen Sumatif, dan Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Beban kurikulum yang padat, ditambah tekanan sosial dari lingkungan sekitar, dapat menimbulkan stres akademik yang cukup tinggi pada siswa, baik di SMA maupun di MAN.

Dalam konteks pendidikan Indonesia saat ini, khususnya pada tahun 2024, siswa kelas XII mengalami tekanan akademik yang signifikan. Berdasarkan laporan dari Kumparan (2024), beban kurikulum yang berat dan kurang berpihak pada kesejahteraan mental siswa menjadi salah satu pemicu utama stres akademik. Sistem pembelajaran yang terlalu padat, tuntutan capaian nilai tinggi, serta persiapan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi menambah tekanan yang dirasakan oleh siswa. Selain itu, potret pendidikan Indonesia tahun 2024 juga menunjukkan bahwa ketimpangan akses pendidikan, kualitas pengajaran yang belum merata, dan kurangnya dukungan psikososial di sekolah turut memperburuk kondisi psikologis siswa. Siswa kelas XII, sebagai angkatan transisi ke jenjang pendidikan tinggi, menjadi kelompok yang paling rentan mengalami stres karena harus menyeimbangkan target akademik, tuntutan dari orang tua dan guru, serta tekanan dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan laporan dari Kumparan (2024), banyak siswa kelas XII merasa tertekan oleh kurikulum yang terpadu dan padatnya beban tugas yang harus dituntaskan dalam waktu singkat. Kurikulum yang dirancang untuk mengejar target kompetensi seringkali justru menjadi sumber tekanan yang menyebabkan siswa kesulitan mencapai prestasi akademik secara optimal. Selain beban akademik, sistem pendidikan yang berorientasi pada hasil dan kompetisi ketat dalam ujian masuk perguruan tinggi memperparah kondisi mental siswa. Dalam artikel lainnya yang diterbitkan oleh Kumparan (2024), potret pendidikan Indonesia tahun ini menunjukkan bahwa tekanan sosial, kurangnya dukungan emosional, serta lingkungan belajar yang kurang mendukung turut menyumbang pada tingginya tingkat stres di kalangan pelajar. Siswa kelas XII menjadi kelompok yang paling rentan karena mereka berada di fase penentuan masa depan pendidikan mereka, baik dalam persiapan Ujian Sekolah, Ujian Nasional, maupun Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Tekanan yang berasal dari sistem pendidikan dan lingkungan belajar

yang tidak mendukung tersebut dapat menimbulkan berbagai respons psikologis pada siswa, salah satunya adalah stress akademik.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), stress didefinisikan sebagai kondisi yang muncul ketika seseorang merasakan bahwa desakan situasi melampaui kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres bukan hanya merupakan respons terhadap situasi yang menekan, tetapi juga melibatkan persepsi individu tentang kemampuan mereka untuk menghadapi situasi tersebut. Berdasarkan Gadzella dan Masten (2005) stress akademik adalah perasaan tertekan atau cemas yang disebabkan oleh tantangan dan tekanan yang berasal dari berbagai faktor, termasuk beban tugas yang berlebihan, persaingan akademik, dan tuntutan untuk mencapai standar tertentu dalam pendidikan. Menurut Misra dan McKean (2000), stress akademik adalah respon emosional, fisiologis, kognitif dan perilaku yang terjadi sebagai akibat dari tekanan dan tuntutan yang dihadapi siswa antara lain ujian, tugas dan ekspektasi tinggi dari orang tua atau guru melebihi kemampuan sumber daya yang dimilikinya. Dengan demikian stress akademik adalah perasaan subjektif mengenai tekanan yang di peroleh seseorang dalam situasi akademik yang menimbulkan kecemasan.

Faktor-faktor yang diduga menyebabkan stress akademik menurut Lin dan Chen (2009) antara lain lingkungan belajar (guru, hasil akademik, ujian) dan manajemen waktu belajar. Selain itu tekanan serta tuntutan orang tua dan guru (Misra & Mckean, 2000), tugas yang berlebih, persaingan akademik dan tuntutan untuk mencapai standar tertentu dalam Pendidikan (Gadzella & Masten, 2005). Berdasarkan penelitian sebelumnya di Indonesia, Stres akademik yang dialami terdapat dua jenis penyebab yang memengaruhi siswa, yakni aspek dari dalam diri (internal) dan aspek dari lingkungan sekitar (eksternal). Salah satu aspek internal yang memicu stres akademik pada siswa adalah efikasi diri (Sutisna & Denovis, 2025), regulasi diri (Sutisna & Denovis, 2025), prokrastinasi akademik (Dwika Sukma Dewi et al., 2024) dan manajemen stress (Khaira, 2023). Salah satu aspek eksternal yang memicu stress akademik pada siswa adalah tuntutan sosial (Pramesta & Dewi, 2021), ekspektasi orang tua (Ayunda & Affandi, 2023; Nashrullah & Fahmawati, 2023) dan dukungan sosial (Munir et al., 2020; Oktavia et al., 2019).

Stres akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang mencakup beberapa aspek, antara lain aspek kognitif seperti menurunnya daya ingat, kesulitan dalam berkonsentrasi, kecenderungan berfikir berlebih, aspek emosional seperti perasaan rendah diri, merasa sedih, perasaan takut, cemas terhadap masa depan, mudah marah, aspek perilaku seperti mengisolasi diri,

menangis tanpa alasan yang jelas, terganggunya pola tidur, pola makan, dan aspek fisik seperti rasa mual, tangan berkeringat, sakit kepala, gangguan pencernaan dan detak jantung lebih cepat (Rahmayanty & Harahap, 2023; Fadliah et al., 2022; Khaira, 2023).

Untuk memahami fenomena stress akademik di lingkungan MAN 2 Kota Bandung dilakukan studi awal. Melalui penyebaran google form di kelas XII IPA diperoleh responden sebanyak 31 orang terdiri dari 19 orang dari siswa Perempuan (61,29%) dan 12 orang dari siswa laki-laki (38,71%). Hasil survei studi awal sebagai berikut :

**Tabel 1.1**

Hasil Studi Awal

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Pernah	Sering	Sangat Sering
1.	Pernahkah kamu mengalami perasaan tertekan atau khawatir dalam proses studi kamu?	10%	22,5%	37,5%	23%
2.	Seberapa sering kamu merasa kesulitan dalam memahami materi pelajaran?	10%	22,5%	32,5%	35%
3.	Apakah kamu merasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik?	10%	40%	35%	15%
4.	Seberapa yakin kamu dapat menyelesaikan tugas akademik yang dianggap sulit?	7,5%	47,5%	30%	15%

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa 60,5% responden menyatakan sering hingga sangat sering merasa tertekan dan khawatir dalam studi mereka. Kesulitan memahami materi pelajaran di akademik diperoleh 70,5% responden. Kepercayaan diri dan keyakinan responden untuk mampu menyelesaikan tugas akademik dan tugas yang sulit cukup relatif tinggi. Selanjutnya, peneliti juga melakukan wawancara terhadap 6 orang siswa. Ditemukan bahwa mereka merasa dukungan sosial menjadi salah satu faktor penyebab mereka merasa tertekan dan khawatir dalam proses studi, sebagaimana disebutkan oleh siswa N, “salah satu yang bikin saya merasa tertekan itu.. ga ada dukungan dari keluarga sama temen teh” selain itu siswa A mengatakan “aku tuh ga pernah di tanya teh sama mama atau ayah.. soal sekolah gimanaa ditambah aku juga gapunya temen curhat juga di sekolah”. Pernyataan-pernyataan itu

menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi mengenai tekanan dan perasaan tertekan yang sedang dialami oleh responden. Dan peneliti juga mewawancarai guru bk bahwa ada fenomena penurunan berat badan yang signifikan pada kelas XII MAN 2 Kota Bandung “ *bapak pernah melakukan survey neng ke kelas XII untuk liat progress akademik siswa sama kondisi mereka waktu belajar dikelas, ternyata ada banyak siswa yang nurun berat badannya. Bukan cuma satu dua tapi hampir setengahnya neng*”.

Berdasarkan hasil studi literatur dan studi lapangan diperoleh bahwa faktor yang dianggap dapat berpengaruh pada stress akademik adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan emosional, praktis, dan informasi dari sumber-sumber sosial tertentu (keluarga, teman, dan *significant others*). (Zimet et al., 1988). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial terdapat pengaruh yang berbeda pada stress akademik. Fadliah dkk. (2022) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap stres akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali. Hal ini membuat siswa memiliki keterikatan yang kuat dengan orang-orang di sekitarnya serta keyakinan tinggi bahwa mereka akan memberikan dukungan saat dibutuhkan. Palangda dkk. (2022) juga menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap stres akademik siswa di SMK 1 Tana Toraja. Singh dan Kaur (2024) di Negara Bagian Punjab menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi stres akademik pada siswa sekolah menengah. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial yang lebih besar cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Menurut penelitian Rizqullah dan Ansyah (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik. Nugroho dan Soetjningsih (2024) mengatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh negatif terhadap stress akademik. Dan menurut penelitian Anadita (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa yang menjalani pembelajaran daring. Menurut Djahati (2024), variabel dukungan sosial dari teman sebaya tidak memiliki pengaruh signifikan secara parsial terhadap stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya saja tidak cukup untuk mengurangi stres akademik.

Salah satu aspek yang diperkirakan turut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik adalah *self-efficacy*. Konsep *self-efficacy* mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur serta mengeksekusi tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan

tertentu (Bandura et al., 1977). Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan dampak yang bervariasi pada tingkat stress akademik yang dialami siswa. Kristensen et al. (2021) menyatakan bahwa hasil penelitiannya memiliki arah hubungan negatif antara *self-efficacy* dan stress akademik. Sejalan dengan penelitian Cabras et al. (2024) penelitian ini menemukan bahwa *self-efficacy* akademik berhubungan negatif dengan stress akademik. Artinya, siswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang lebih tinggi mengarah ke tingkat stress yang lebih rendah. Selain itu, *self-efficacy* akademik berperan sebagai mediator dalam stress akademik memiliki hubungan yang erat dengan kinerja akademik siswa, menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* dapat mengurangi dampak negatif stress terhadap prestasi akademik. Menurut penelitian Ayunda dan Affandi (2023) mengatakan bahwa *self-efficacy* tidak memiliki pengaruh terhadap stress akademik, karena *self-efficacy* tidak memiliki pengaruh terhadap stress akademik karena terdapat aspek lain yang lebih dominan dalam menentukan tingkat stress siswa. Faktor-faktor seperti motivasi berprestasi, hardiness, optimisme, prokrastinasi, pola pikir, kepribadian, serta lingkungan sekitar individu lebih berperan dalam meningkatkan atau mengurangi stress akademik. Menurut Bunyamin (2022) mengatakan bahwa hasil uji hipotesis yang menguji tiga dimensi dari variable *self-efficacy* dan dua dimensi tidak signifikan, yaitu *effort* dan *persistence*. Kemudian hasil uji hipotesis menguji empat dimensi dari variable dukungan sosial, didapati tiga dimensi tidak signifikan yaitu *tangible*, *belonging*, dan *self-esteem*.

Menurut penelitian Himmah dan Shofiah (2021) mengatakan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh *self-efficacy*. *Self-efficacy* dapat memengaruhi pola pikir, perasaan, emosi, motivasi, serta keteguhan individu dalam bertindak. Selaras dengan penelitian Nursaadah et al. (2024) menunjukkan *self-efficacy* terbukti berpengaruh signifikan terhadap stress akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri memainkan peran penting dalam mendukung keberhasilan belajar, sekaligus membantu mengurangi tingkat stress akademik yang dialami siswa. Dan menurut penelitian Miyono et al. (2019) bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress akademik, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* siswa maka semakin rendah tingkat stress akademik siswa.

Penelitian ini memiliki signifikansi karena masih terdapat kesenjangan teoritis dalam studi sebelumnya mengenai hubungan antara *self-efficacy*, dukungan sosial, dan stress akademik, khususnya pada siswa di lingkungan madrasah. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial terbukti dapat membantu mengurangi stress akademik.

Namun, temuan lain mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut dapat bervariasi tergantung pada konteks pendidikan, karakteristik individu, serta sumber dukungan sosial yang diterima. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk memahami sejauh mana *self-efficacy* dan dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun orang tua, berkontribusi dalam stres akademik yang dialami siswa kelas XII MAN 2 Kota Bandung.

Sejalan dengan berbagai uraian fenomena dan asumsi penelitian yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang “Pengaruh *Self-efficacy* dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Akademik Pada Siswa Kelas XII MAN 2 Kota Bandung”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, terdapat rumusan masalah, di antara lain:

1. Apakah *Self-efficacy* berpengaruh terhadap Stress Akademik pada siswa kelas XII MAN 2 Kota Bandung?
2. Apakah Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Stress Akademik pada siswa kelas XII MAN 2 Kota Bandung?
3. Apakah *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Stress akademik pada siswa MAN 2 Kota Bandung?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *Self-efficacy* dapat berpengaruh terhadap Stress Akademik pada siswa kelas XII MAN 2 Kota Bandung
2. Untuk mengetahui Dukungan Sosial dapat berpengaruh terhadap Stress Akademik pada siswa kelas XII MAN 2 Kota Bandung
3. Untuk mengetahui *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dapat berpengaruh terhadap Stress Akademik pada siswa kelas XII MAN 2 Kota Bandung

### **Kegunaan Penelitian**

Untuk mengetahui adanya pengaruh antara *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII MAN 2 Kota Bandung.

***Kegunaan Teoretis.*** Penelitian yang dilakukan diharapkan bisa menjadi pengembangan ilmu pengetahuan kepada proses pendidikan di bangku sekolah dalam sudut pandang psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, psikologi keluarga dan psikologi *parenting*.

**Kegunaan Praktis.** Secara praktis, penelitian tentang stress akademik pada remaja yang diteliti memiliki kegunaan bagi berbagai pihak, yaitu sekolah dan siswa.

1. Dapat lebih memahami perihal *Self Efficacy* dan Dukungan sosial pada siswa dan juga diharapkan dapat memberikan solusi bagi siswa dari permasalahan stres akademik yang sedang dialami.
2. Dapat memberikan pemahaman pada siswa mengenai berbagai dampak yang diberikan oleh stress akademik mulai dari yang tidak berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan kehidupan di sekolah hingga yang berpengaruh.
3. Dapat lebih memahami dan mengetahui yang menjadi hambatan dalam berprestasi di sekolah. Diharapkan sekolah dapat mengantisipasi hal-hal yang dapat meningkatkan tingkat stress siswa.

