

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Berdasarkan amanat Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 mengenai Dasar, Fungsi dan Tujuan menyatakan bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama yang menopang kehidupan serta perkembangan remaja. Peran sekolah dalam hal ini tidak hanya sebatas memberikan pengetahuan di bidang akademik, tetapi juga memfasilitasi pengembangan berbagai keterampilan penting, seperti kemampuan memecahkan masalah, keterampilan berinteraksi secara sosial, dan pembentukan karakter yang positif. Seluruh pengalaman belajar yang diperoleh remaja di sekolah berkontribusi pada pembentukan kualitas diri dan akan berpengaruh terhadap keberhasilan serta kesejahteraan mereka di masa mendatang. (Barseli et al., 2017).

Dengan demikian, peran sekolah dalam membentuk keterampilan dan karakter siswa SMP yang sedang berada di fase remaja menjadi sangat penting, terutama karena masa remaja merupakan periode yang ditandai oleh proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Masa ini umumnya berlangsung pada kisaran usia 13 hingga 18 tahun. Pada periode tersebut terjadi perubahan dalam berbagai aspek, baik itu perubahan fisik, perubahan perilaku, perubahan emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap suatu hal (Hurlock, 1991). Namun, perubahan-perubahan yang terjadi harus mendapatkan perhatian dengan baik, karena masa remaja merupakan masa kritis. Pada masa ini terjadi juga perubahan tekanan maupun tuntutan baik secara akademik dan sosial yang menuntut remaja mempunyai tanggung jawab dan peran yang berbeda dari masa sebelumnya (Azmy et al., 2017).

Pada masa remaja, prestasi dan juga minat sosial menjadi suatu hal yang penting. Mereka mulai memahami bahwa kehidupan yang mereka jalani sekarang akan menentukan masa depan mereka. Kegagalan maupun keberhasilan yang mereka capai sekarang tentunya akan memengaruhi keberhasilan mereka di masa depan. Harapan tersebut yang terkadang tidak sesuai dengan tuntutan pada lingkungan dimana mereka berada, hal tersebut dapat

menambah tekanan dan tuntutan bagi remaja itu sendiri (Azmy et al., 2017). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 mengenai Indeks Kebahagiaan 2021 pada sektor kepuasan terhadap pendidikan, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditamatkan, semakin tinggi pula kepuasan terhadap pendidikan dan keterampilan yang dimiliki (Badan Pusat Statistik, 2021). Kondisi tersebut menegaskan bahwa keberhasilan pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk masa depan yang lebih baik. Akibatnya, tuntutan untuk meraih prestasi sejak usia remaja menjadi semakin tinggi.

Kondisi pendidikan di Indonesia pada masa kini menunjukkan adanya tantangan yang berbeda dibandingkan dengan periode sebelumnya, bagi siswa SMP, terjadinya kompetisi di sekolah dengan teman dan juga persaingan untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya. Terutama bagi siswa yang ingin melanjutkan ke SMA negeri favorit atau SMA swasta favorit mereka harus mengikuti seleksi dengan mengerjakan berbagai tes yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Tahapan tersebut membuat siswa mengalami tekanan untuk menguasai materi-materi secara komprehensif, bukan hanya untuk lulus dari sekolah, tetapi para siswa juga akan bersaing dengan siswa-siswa yang lainnya untuk mendapatkan tempat di sekolah impian. Permendikbud Nomor 1 Tahun 2021, Bagian Ketiga, Pasal 12 ayat (2) mengatur bahwa jalur pendaftaran Penerimaan Peserta Didik Baru terdiri atas empat jenis, yakni jalur zonasi, afirmasi, perpindahan tugas orang tua atau wali, serta jalur prestasi.

Namun, dalam pelaksanaannya, PPDB kerap menimbulkan masalah, terutama mengenai persepsi masyarakat terhadap sekolah favorit. Menurut Abuy & Erik (2023), persepsi masyarakat terhadap sekolah favorit yang dianggap berkualitas tinggi memicu lonjakan pendaftar, melebihi kapasitas yang tersedia, dan menciptakan persaingan ketat. Hal ini menimbulkan rasa kecewa dan cemas pada calon peserta didik yang tidak berhasil masuk ke sekolah yang mereka idamkan, bahkan sebagian merasa mengalami kegagalan. Hal ini dapat berujung pada demotivasi belajar, serta perasaan tidak diterima oleh lingkungan, terutama jika sekolah yang diinginkan adalah sekolah favorit.

Selain itu, tekanan dan tuntutan akademik yang dirasakan oleh siswa SMP dapat berasal juga dari orang tua dan lingkungan sekolah. Terjadinya persaingan antar orang tua siswa yang saling berlomba dengan membandingkan anaknya dengan yang lain. Tekanan dari orang tua juga kerap muncul, di mana mereka mengharapkan anak memperoleh nilai yang tinggi, dengan tujuan untuk dapat melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah atas atau

perguruan tinggi favorit (Taufik, 2021). Sementara itu, tekanan dari lingkungan sekolah seperti, pelajaran yang lebih padat karena perubahan kurikulum yang menetapkan standar tinggi (Barseli et al., 2017) dan persaingan dengan teman sebaya membuat siswa mengalami tekanan dalam akademik (Aina & Wijayati, 2019).

Banyaknya tekanan dan tuntutan tersebut membuat siswa berusaha untuk beradaptasi dan mencapai semua tuntutan yang diberikan sekolah dan orang tua. Namun, dalam proses tersebut tidak jarang memicu stres akademik pada siswa, karena ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi dan mencapai semua tuntutannya (Barseli et al., 2017). Stres akademik merupakan stres yang terjadi karena adanya ekspektasi dari diri, orang tua, atau guru yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama dan remaja (Ang & Huan, 2006). Stres akademik juga dapat memberikan dampak negatif pada siswa yang dapat mempengaruhi berbagai aspek. Temuan penelitian dari Gao (2023) menunjukkan bahwa stres akademik berdampak langsung pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Selain itu, stres akademik juga dapat berdampak terhadap kesehatan mental siswa, salah satunya berpotensi memicu depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jiang et al. (2021), siswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi menunjukkan kecenderungan meningkatnya gejala depresi.

Penelitian dari Tran et al. (2024), mengungkapkan bahwa siswa sekolah menengah pertama di Vietnam mengalami tekanan akademik yang dipengaruhi oleh dinamika keluarga, kinerja akademik, dan harapan orang tua. Dengan sistem pendidikan di Vietnam yang mengharuskan siswa untuk mempersiapkan diri menghadapi "*transfer examinations*". Ujian ini sangat penting dalam membentuk kehidupan akademis siswa di masa depan. Para siswa sangat mengkhawatirkannya dan merasa tertekan. Situasi ini dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan akan ketidakmampuan, dan kurangnya rasa percaya diri, sehingga untuk mempersiapkannya para orang tua siswa mendaftarkan mereka untuk kursus di luar sekolah (Tran et al., 2024). Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Berdasarkan kajian dari Putri et al. (2021) menyatakan bahwa sebanyak 77,8% remaja di Yogyakarta mengalami stres akademik akibat tuntutan akademik berlebihan, seperti tugas yang terlalu banyak, ujian, dan tekanan lingkungan sosial.

Untuk mendukung temuan penelitian sebelumnya, peneliti melaksanakan studi awal guna memperoleh gambaran lebih lanjut mengenai stres akademik pada siswa SMP. Studi awal dilakukan oleh peneliti di SMP X Kota Bandung. Sekolah ini telah memperoleh

akreditasi A dari Badan Akreditasi Nasional serta dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran secara optimal. SMP X juga dikenal sebagai salah satu sekolah swasta unggulan di Kota Bandung, dengan siswa yang berhasil meraih berbagai prestasi di bidang akademik maupun nonakademik. Namun demikian, hasil temuan awal menunjukkan bahwa tekanan akademik juga terjadi di SMP X Kota Bandung, beberapa siswa mengakui merasa pernah mengalami tekanan dalam kehidupan sekolah mereka.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner *online* dan dibantu penyebarannya oleh pihak sekolah kepada siswa kelas 7 hingga 9. Dari 14 siswa yang mengisi kuesioner, terdapat 12 siswa yang merasa pernah mengalami tekanan dalam akademik. Beberapa masalah yang muncul meliputi perasaan stres (3 siswa), kecemasan (4 siswa), lelah (3 siswa), dan kesulitan berkonsentrasi (2 siswa), terutama saat menghadapi tugas menumpuk, ujian, atau materi pelajaran yang sulit dipahami. Sementara itu, faktor eksternal, seperti teman sekelas yang berisik atau suasana kelas yang tidak kondusif (7 siswa), dan sikap guru (5 siswa), juga turut memengaruhi kondisi tekanan akademik siswa.

Dalam studi awal tersebut, diketahui juga faktor dari dalam diri yang dapat membantu mereka dalam mengatasi tekanan akademik, seperti terus berusaha belajar (6 siswa), tetap berpikiran positif (4 siswa), dan menyemangati diri (2 siswa). Selain itu, faktor dari luar diri yang dapat membantu mereka dalam mengatasi tekanan akademik, yaitu dukungan dari teman (5 siswa), guru (2 siswa), dan orang tua (2 siswa) serta belajar bersama teman (3 siswa). Sebanyak 4 siswa juga mencoba untuk mengubah pola belajar. Sedangkan, sebanyak 8 siswa meminta bantuan dari orang lain untuk memahami materi yang dianggap sulit.

Dari hasil studi literatur, faktor internal dan eksternal yang diprediksi berpengaruh terhadap stres akademik di antaranya, perfeksionisme maladaptif (Chyu & Chen, 2022), motivasi prestasi berorientasi sosial (Chyu & Chen, 2022), strategi koping (Manzoor & Ahmed, 2023; Pascoe et al., 2020; Pillai et al., 2023; Peerzada, 2024), efikasi diri akademik (Gao, 2023), dan *self-esteem* (Jiang et al., 2021). Sedangkan untuk faktor eksternal yang diprediksi berpengaruh terhadap stres akademik yaitu, iklim sekolah (Banks & Smyth, 2015), harapan dari orang tua dan guru (Jayanthi et al., 2015), pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orangtua saling berlomba (Barseli et al., 2017). Salah satu faktor eksternal yang cukup dominan muncul dalam studi awal adalah iklim sekolah.

Iklm sekolah memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres siswa terutama pada aspek *student–teacher interaction* dan *peer relations within the school* (Banks & Smyth, 2015). Siswa yang mempunyai hubungan yang buruk dengan teman sebayanya, seperti mengalami intimidasi atau perundungan, melaporkan mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Selanjutnya, siswa yang memiliki interaksi positif dengan guru, seperti menerima pujian dan dukungan dari guru melaporkan stres yang lebih rendah, menunjukkan bahwa iklim sekolah yang positif dapat membantu mengurangi stres akademik siswa (Banks & Smyth, 2015). Hal ini diperkuat juga oleh temuan dari Muhid & Ferdianto (2020), yang menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap iklim kelas berkaitan dengan tingkat stres akademik. Penilaian positif terhadap iklim kelas cenderung diikuti oleh rendahnya stres akademik, sedangkan penilaian negatif berkaitan dengan meningkatnya stres akademik.

Namun, temuan tersebut tidak selalu konsisten dengan penelitian lain. Berbeda dengan hasil penelitian dari Chyu & Chen (2022), yang menunjukkan bahwa iklim sekolah memiliki hubungan tidak signifikan dengan stres akademik yang dialami oleh siswa di Hong Kong. Dalam penelitian ini, peneliti mengukur dua dimensi yaitu, *school atmosphere* dan *postive peer interactions*, mungkin hubungan yang tidak signifikan tersebut dapat dikaitkan dengan dimensi dari iklim sekolah yang berbeda untuk diteliti selanjutnya (Chyu & Chen, 2022). Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Pramesti & Hernawati (2024) juga menemukan bahwa iklim sekolah tidak secara signifikan mempengaruhi stres akademik. Hal ini dikarenakan pengaruh iklim sekolah terhadap stres akademik sangat bergantung pada persepsi dari siswa (Pramesti & Hernawati, 2024).

Selain faktor eksternal seperti iklim sekolah, stres akademik juga tidak terlepas dari faktor internal, khususnya dengan bagaimana cara siswa mengatasi tekanan belajar, yang disebut sebagai strategi *coping*. Strategi *coping* berperan penting dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Pascoe et al. (2020) menyatakan bahwa efektivitas strategi *coping* yang diterapkan siswa memegang peranan penting dalam mengelola stres akademik yang mereka alami. Siswa yang menggunakan strategi coping yang positif, cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah daripada siswa yang tidak menggunakan strategi coping (Manzoor & Ahmed, 2023; Pascoe et al., 2020).

Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian dari Pillai et al. (2023), yang menunjukkan adanya hubungan antara strategi coping dengan tingkat stres akademik yang

dialami siswa. Siswa yang menggunakan strategi koping cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah daripada siswa yang tidak menggunakan strategi koping. Penelitian sebelumnya oleh Dewi & Muslikah (2021) yang meneliti kepada siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang, menyoroti bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *coping* dan stres akademik. Artinya semakin rendah tingkat *coping* yang digunakan maka tingkat stres akademik yang dialami siswa semakin tinggi. Sedangkan, jika semakin tinggi tingkat *coping* yang digunakan maka tingkat stres yang dialami siswa semakin rendah (Dewi & Muslikah, 2021). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian oleh El Hakim & Herdiana (2021) juga menemukan bahwa terdapat pengaruh strategi *coping* terhadap stres akademik siswa SMA.

Sejalan dengan hasil-hasil penelitian tersebut, efektivitas strategi coping yang digunakan siswa terbukti dapat memengaruhi tingkat stres mereka. Siswa yang menggunakan strategi koping yang positif cenderung dapat mengelola stres lebih baik daripada siswa yang tidak menggunakan strategi koping (Peerzada, 2024). Sejalan dengan temuan ini, penelitian Manzoor & Ahmed (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara strategi koping dan stres akademik. Mereka menemukan bahwa siswa yang menggunakan strategi koping dapat membantu mengelola tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Penelitian ini penting dilakukan karena stres akademik siswa menjadi perhatian serius. Jika stres akademik tidak diatasi, maka dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, fisik, dan sosial siswa. Sehingga, perlu untuk memahami dan mengantisipasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah, guru, dan individu dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dan juga cara mengatasinya. Kebaharuan dalam penelitian ini adalah penggunaan variabel iklim sekolah dan strategi *coping* secara bersamaan sebagai faktor eksternal dan faktor internal yang diprediksi dapat mempengaruhi stres akademik, serta pemilihan subjek dan tempat penelitian yang berfokus pada siswa kelas 8 & 9 salah satu SMP swasta di Kota Bandung.

Di sisi lain, temuan penelitian sebelumnya terkait pengaruh iklim sekolah terhadap stres akademik bervariasi, beberapa penelitian menemukan terdapat pengaruh dan beberapa ada yang tidak menemukan pengaruh atau hubungan. Hal ini disebabkan karena pengaruh iklim sekolah terhadap stres akademik sangat bergantung pada penilaian siswa terhadap sekolahnya (Pramesti & Hernawati, 2024). Perbedaan tersebut mendorong peneliti untuk

melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik ini, dengan fokus pada lingkungan SMP X kota Bandung.

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh iklim sekolah, *adaptive coping*, dan *maladaptive coping* terhadap stres akademik siswa SMP X Kota Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh iklim sekolah terhadap stres akademik siswa SMP X Kota Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh *adaptive coping* terhadap stres akademik siswa SMP X Kota Bandung?
4. Apakah terdapat pengaruh *maladaptive coping* terhadap stres akademik siswa SMP X Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh iklim sekolah, *adaptive coping*, dan *maladaptive coping* terhadap stres akademik siswa SMP X Kota Bandung
2. Untuk mengetahui pengaruh iklim sekolah terhadap stres akademik siswa SMP X Kota Bandung
3. Untuk mengetahui pengaruh *adaptive coping* terhadap stres akademik siswa SMP X Kota Bandung
4. Untuk mengetahui pengaruh *maladaptive coping* terhadap stres akademik siswa SMP X Kota Bandung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Memperkaya pengetahuan di bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai stres akademik pada siswa SMP. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk memahami dan mengetahui bagaimana kaitan iklim sekolah dan strategi *coping* dengan stres akademik.

Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk mengidentifikasi stres akademik yang mungkin dialami oleh siswa dengan berbagai variasinya, sehingga pihak sekolah dapat membuat rancangan/rencana program untuk mengantisipasi, mengurangi dampak stres yang terjadi dan mengoptimalkan keterampilan siswa dalam mengatasi stres.