

Bab I

Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat diperlukan agar seseorang memiliki kompetensi yang dapat dimanfaatkan untuk kehidupannya menuju ke arah yang lebih baik. Pendidikan juga merupakan suatu proses untuk mendapatkan ilmu sebagai bekal untuk masa yang akan datang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan; proses, cara, perbuatan mendidik.

Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pembelajaran siswa. Siswa-siswi harus mendapatkan pengajaran maupun cara belajar yang baik dan mudah untuk menerima pelajaran yang diberikan untuk mencapai hasil dan tujuan belajar yang diharapkan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), sekolah merupakan bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar, serta tempat menerima dan memberi pelajaran. Peran sekolah sebagai lembaga yang membantu lingkungan keluarga, sekolah bertugas mendidik dan mengajar serta memperbaiki dan memperhalus tingkah laku anak didik yang dibawa dari keluarganya. Kegiatan belajar yang berlangsung disekolah bersifat formal, direncanakan, dengan bimbingan guru.

Muhibbin (1999,h. 59) Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.

Di Indonesia berdasarkan peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 160 tahun 2014 tentang pemberlakuan kurikulum 2006 dan kurikulum 2013. Menurut

Permendikbud dengan diterapkannya kurikulum baru yang tidak hanya menekankan pada aspek pengetahuan tetapi meliputi juga aspek kompetensi sikap, keterampilan, dan juga jumlah jam pelajaran per minggu lebih banyak dibanding dengan kurikulum lama. Standar proses dalam pembelajaran kurikulum baru ini siswa mampu Mengamati, Menanya, Mengolah, Menyajikan, Menyimpulkan, dan Mencipta yang mengharuskan siswa untuk lebih aktif dan mampu mengatur dan mengarahkan diri dalam belajarnya.

SMA "X" merupakan SMA yang banyak diminati di Garut, dan merupakan SMA yang menerapkan kurikulum 2013. Siswa dituntut untuk belajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan jam belajar selama 9 jam dari mulai pukul 07:00 WIB-16:00 WIB. Seorang remaja akan dihadapkan pada berbagai situasi dan peran baik di lingkungan sekolah, lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial yang menuntut remaja untuk bersosialisasi dan menyesuaikan diri agar sesuai dengan lingkungannya. Untuk membantu memperoleh dan membentuk sikap serta keyakinan dalam menjalankan tugas dan perannya, remaja tidak hanya bisa mendapatkannya dari lingkungan keluarga dan masyarakat saja. Remaja bisa memperoleh sikap-sikap dan keyakinan-keyakinan tersebut melalui pendidikan di sekolah.

Berdasarkan informasi dari studi awal yang diperoleh kepada siswa kelas XI-IPA di SMA "X" GARUT melalui *interview* dan kuesioner pada beberapa siswa berpendapat dengan diterapkannya kurikulum baru dengan ketentuan-ketentuan baru seperti jam belajar yang bertambah membuat belajar menjadi kurang efektif. Belajar yang terlalu lama menurutnya terlalu memaksakan sehingga siswa merasa kelelahan, cape, bosan, jenuh, dan tugas sekolah yang sering diberikan membuat siswa malas untuk mengerjakan tugas rumah karena menurutnya waktu belajar disekolah pun sudah sangat melelahkan dan setelah pulang sekolah siswa membutuhkan waktu istirahat, tugas yang menumpuk menuntut juga *deadline*, terkadang jika mengerjakan di rumah tidak selesai mereka mengerjakan keesokan harinya di sekolah sehingga dalam satu waktu mereka bingung untuk mengerjakan semuanya secara

bersamaan. Siswa terkadang mengerjakan sampai larut malam, sehingga keesokan harinya saat waktu belajar disekolah mengantuk, tidak bisa konsentrasi saat belajar. Selain itu materi yang diberikan pun terlalu cepat sehingga siswa tidak begitu paham dan harus belajar dengan materi baru. Hal ini tak jarang membuat siswa *stress* dan akhirnya semangat belajarnya menurun. Tekanan yang cukup tinggi terhadap tugas sekolah mempengaruhi aspek fisik dan psikis, seperti perasaan pusing, marah-marah, putus asa, bertambah beban pikiran, mengeluh, sakit kepala dan terbebani.

Kegiatan sekolah dapat menghabiskan waktu remaja yang cukup besar dan merupakan sumber stres bagi kebanyakan siswa. Dalam perannya sebagai siswa remaja mengalami banyak permasalahan yang kompleks baik di sekolah maupun pada lingkungan sosialnya. Masalah-masalah tersebut dapat menempatkan remaja pada situasi yang disebut stress.

Menurut Santrock (2007; hal 295) Stress adalah respon individu terhadap stresor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan *coping* mereka. Stress dapat bermuara dari berbagai sumber, sumber itu antara lain peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, dan faktor sosial-budaya.

Ketika siswa merasa stres di sekolah dan tidak mampu mengelolanya dengan baik maka hal ini akan mempengaruhi prestasinya di sekolah. Maka ketidakmampuan siswa dalam meregulasi berbagai permasalahan dalam belajar menyebabkan siswa memunculkan perilaku negatif yang merasa terbebani dengan jam belajar yang panjang dan berbagai tuntutan tugas yang diberikan menyebabkan bertambahnya beban pikiran. Perilaku negatif ini diidentifikasi sebagai stress pada siswa tersebut.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam Mayudia (2011) stress merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya. Faktor-faktor yang menimbulkan stress adalah stressor (kondisi-kondisi yang menyebabkan stress) seperti takut, cemas,

khawatir tidak lulus, marah, kecewa, seperti saat diberikan tugas oleh guru siswa takut dan cemas tidak bisa menyelesaikan tugas pada *deadline* yang ditentukan, kemudian kecewa saat hasil ujian tidak sesuai yang diharapkan.

Proses belajar disekolah membutuhkan strategi dan kemandirian siswa dalam mengatur waktunya agar materi yang disampaikan dapat dipelajari dan diperoleh dengan baik. Siswa diharapkan mandiri dan mampu membagi waktunya dengan efektif agar apa yang dilakukannya efisien. Siswa harus mampu mengatur dirinya sendiri, hal ini dalam ilmu psikologi disebut dengan *self-regulated learning*.

Menurut Bandura et al (1991, dalam Slavin, 2011,h.10). Pembelajaran pengaturan diri (*self regulated learning*) adalah “siswa yang mempunyai pengetahuan tentang strategi pembelajaran yang efektif dan bagaimana serta kapan menggunakannya”.

Menurut Zimmerman (1985,1995, dalam Zimmerman, BarryJ, dkk., 1996, h.3). “Siklus *self regulated learning* membuat siswa mampu mengontrol diri, hal tersebut adalah bentuk terpenting dalam motivasi intrinsik untuk melanjutkan proses belajar individu”.

Kemandirian membuat siswa terlatih dan mempunyai kebiasaan melakukan tindakan yang baik serta dapat mengatur setiap tindakannya dalam proses belajar. Dalam pembelajaran, kemandirian sangat dibutuhkan agar siswa mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dirinya dan mengembangkan kemampuan belajar atas kemauan sendiri.

Kemandirian ini menekankan pada aktivitas dalam belajar yang penuh tanggung jawab sehingga mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Setiap siswa harus memiliki pembelajaran pengaturan diri (*self-regulated learning*) dan dituntut untuk mandiri agar dapat menyelesaikan tugas dan mampu mengatasi suatu masalah dalam hal belajar. Akan tetapi tingkat kemandirian setiap siswa berbeda-beda. Siswa yang sudah terbiasa mandiri tidak akan mengalami kesulitan dalam belajar, karena siswa sudah mampu mengatur dan mengarahkan dirinya tanpa ketergantungan dengan orang lain dan

siswa tersebut akan menunjukkan kesiapannya dalam belajar, seperti mampu menyelesaikan tugasnya sendiri, dan percaya diri dalam mengutarakan pendapatnya sendiri. Sedangkan siswa yang tidak terbiasa mandiri belajar mereka cenderung pasif selalu menunggu diberikan materi dan tidak percaya diri dalam belajar dan mereka akan menunjukkan ketidaksiapannya dalam belajar.

Dari fenomena yang didapat siswa yang memiliki pembelajaran pengaturan diri (*self regulated learning*) yang rendah dengan kepadatan waktu dan tugas sekolah yang diberikan membuat siswa merasa terbebani dengan situasi seperti itu, siswa memunculkan perilaku stres seperti cemas terhadap tugas yang diberikan yang menuntut *deadline*, mengeluh dengan tugas-tugas yang diberikan, jenuh dan bosan dengan kepadatan waktu di sekolah dan materi-materi yang disampaikan terlalu banyak sehingga siswa merasa cape dan lelah dengan situasi tersebut. Untuk itu siswa harus mampu untuk mengatur waktu dalam belajarnya dan mengatasi hal-hal tersebut maka *self-regulated learning* sangat perlu untuk siswa agar setiap hal-hal yang membuat siswa merasa terbebani bisa diatasi dan mampu mengatur dirinya dalam proses belajar.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Tingkat Stress pada siswa-siswi SMA kelas XI IPA di SMA “X” Garut”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana *self-regulated learning* siswa-siswi kelas XI IPA di SMA “X” Garut ?
2. Bagaimana tingkat stres siswa-siswi kelas XI IPA di SMA “X” Garut?

3. Apakah terdapat Hubungan *self-regulated learning* dengan tingkat stres pada siswa-siswi SMA kelas XI IPA di SMA“X” Garut ?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui:

1. Bagaimana *self-regulated learning* siswa-siswi kelas XI IPA di SMA“X” Garut.
2. Bagaimana tingkat stres siswa-siswi kelas XI IPA di SMA“X” Garut.
3. Hubungan *self-regulated learning* dengan tingkat stres pada siswa-siswi SMA kelas XI IPA di SMA“X” Garut.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu psikologi terutama dalam bidang perkembangan, pendidikan dan kesehatan. Khususnya pada aspek *self-regulated learning* dan tingkat stres.

Kegunaan Praktis

1. Hasil penelitian ini selain untuk menambah pengetahuan juga diharapkan dapat menjadi masukan atau informasi baru bagi pihak-pihak yang memerlukannya, khususnya dapat berguna untuk memperdalam pengetahuan mengenai *self-regulated learning* siswa dan seberapa jauh hubungannya dengan Tingkat Stress siswa-siswi SMA kelas XI IPA di SMA“X” Garut.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi manfaat bagi lembaga terkait, yaitu SMA “X” GARUT mengenai efektifitas belajar.