

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu jenis lembaga pendidikan formal yang memberikan pendidikan umum bagi siswa setelah Sekolah Menengah Pertama (SMP), Madrasah Tsanawiyah (MTs) atau sekolah sejenis lainnya yang setara, yang diakui memiliki standar yang sama dengan SMP/MTs. Sekolah Menengah Atas (SMA) terdiri dari tiga tingkatan kelas : kelas X, kelas XI, dan kelas XII, dimana di setiap tingkatan memiliki program studi tertentu untuk membantu siswa belajar dan dapat mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan dalam melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Tujuan pendidikan menengah untuk menyiapkan siswa agar dapat berhasil dan berperilaku baik dalam masyarakat yang beragama, dan menjadi yang patuh pada hukum di tengah perubahan global. Pendidikan sangat penting untuk mempersiapkan masa depan peserta didik agar siap berperan di masa depan (Tharaba, Membangun Budaya Mutu Sebagai Implementasi Penjaminan Mutu Dalam, 2019).

Peserta didik merupakan seseorang yang sedang berkembang memiliki potensi tertentu dengan bantuan pendidikan, ia mengembangkan potensi tersebut secara optimal. Peserta didik memiliki potensi yang berbeda-beda dengan karakteristik yang berbeda-beda pula, tidak ada kesamaan antara satu individu dengan individu lainnya. Perbedaan potensi peserta didik dapat dilihat dari peserta didik yang cerdas dan bakat yang istimewa, peserta didik yang sedang dengan IQ

rata-rata, dan ada peserta didik yang lemah dalam segala hal baik itu IQ maupun fisik (Aam & Azwar, 2021).

Pelajar sebagai individu yang sedang mengalami perkembangan, kemajuan, dan pertumbuhan. Proses ini memerlukan arahan dan bimbingan agar dapat berkembang secara optimal. Peserta didik dikatakan sebagai siswa yang sedang tumbuh dan berkembang, baik secara fisik, psikologis, sosial, dan keagamaan guna menguasai kehidupan di dunia dan di akhirat (Kamaliah, 2021). Siswa memiliki potensi besar untuk tumbuh dan berkembang, sehingga siswa tidak boleh diperlakukan sebagai individu yang sepenuhnya pasif karena mereka mempunyai potensi untuk tumbuh dan berkembang. Siswa memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, menilai, menerima, menolak atau memiliki opsi lain yang lebih baik. Lebih cocok dipilih sebagai ekspresi dari keinginan dan kebebasan dirinya (Harahap, 2016).

Kegiatan tambahan diluar sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan kepribadiannya sesuai dengan minat dan bakatnya (Sutisna, 2019). Kegiatan ekstrakurikuler membantu perkembangan pribadi siswa dengan memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi minat, mengembangkan potensi, serta melatih karakter dan kepemimpinan. Fungsi sosial dari kegiatan ekstrakurikuler adalah mengembangkan keterampilan dan tanggung jawab siswa, serta memberikan kesempatan untuk berinteraksi secara sosial, melatih keterampilan sosial, dan memahami nilai-nilai moral dan sosial. Sekolah bisa memberikan layanan spesial kepada siswa untuk membantu mereka berkembang. Berkembang berarti memberi kesempatan pada siswa untuk tumbuh dan mengekspresikan diri sesuai kebutuhan,

minat, dan kemampuan mereka di sekolah, seperti diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Pengembangan Diri (Nisrinah et al., 2022).

Menurut Rohman (2019) stres adalah respon fisiologis, emosional dan psikologis yang dialami oleh seseorang terhadap peristiwa yang mengancam atau merugikan. Hal tersebut yang dimaksudkan adalah seperti meningkatnya tekanan darah, detak jantung, frekuensi pernafasan, dan juga bertambah banyaknya sekresi adrenalin. Seseorang yang mengalami stres akan berpikir dan berusaha keras untuk menyelesaikan permasalahan atau tantangan hidup yang dihadapinya sebagai respon adaptasi untuk tetap bertahan. Siswa termasuk bagian dari individu yang mengalami stres dalam kehidupannya. Tugas, tanggung jawab, dan tuntutan kehidupan akademik pada siswa menjadi pemicu stres yang biasa dialami oleh siswa (Sarwar, 2016). Terutama ketika mereka merasa tertekan untuk mencapai standar akademik yang tinggi. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang tua, guru, dan bahkan diri sendiri seringkali membuat siswa merasa kewalahan. Selain itu, kombinasi antara pekerjaan rumah, ujian, dan kegiatan ekstrakurikuler yang padat dapat menyebabkan rasa cemas dan kelelahan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres pada bidang akademik ini bisa mempengaruhi kesehatan mental dan fisik siswa.

Stres akademik didefinisikan sebagai kecemasan dan tekanan yang datang dari sekolah dan edukasi (Saqib & Rehman, 2018). Stres akademik pada dasarnya merupakan suatu respons fisik, emosional, atau psikologis yang dirasakan oleh siswa akibat tekanan atau tuntutan yang berkaitan dengan aspek akademik dalam kehidupan mereka. Hal ini bisa berkaitan dengan tugas-tugas sekolah, ujian, target

prestasi, atau bahkan kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti. Siswa yang mengalami stres akademik biasanya merasa tertekan, cemas, atau kewalahan dengan tuntutan yang mereka hadapi dalam konteks pendidikan (Barseli, et al, 2018). Penjelasan lainnya mengenai *school stress* atau stres akademik yang didefinisikan sebagai kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh tuntutan sekolah yang dianggap menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, hingga perubahan perilaku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa (Kusuma, & Suwarti, 2015).

Stres akademik yang meningkat dapat mengurangi kinerja akademik dan dapat mempengaruhi nilai rata-rata. Beban stres berat yang dapat dirasa dapat menyebabkan ingatan yang buruk, konsentrasi menurun dan kemampuan akademik buruk. Dampak dari stres itu sendiri bisa bersifat positif maupun negatif. Dampak positif dapat berupa peningkatan kreativitas dan pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Sedangkan dampak negatifnya seorang remaja dapat berperilaku negatif seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan hingga penyalahgunaan NAPZA (Bawuna et al, 2017).

Sekolah selain sebagai tempat individu mendapat sebuah pengetahuan, dan suatu pembelajaran, sekolah juga dapat memicu timbulnya stres akademik yang dialami oleh siswa (Yulinawati et al, 2018). Sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi anak. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Saqib & Rehman (2018) bahwa stres merupakan sumber utama dari masalah yang dihadapi siswa selama karir akademik mereka dalam mendapatkan prestasi akademik untuk masa depan mereka.

Bagi sebagian siswa, sekolah dengan berbagai elemennya justru menjadi hal yang menakutkan (Nabalis, 2016). Hal ini dapat dipahami juga bahwa banyaknya siswa lebih sering menghabiskan waktunya di sekolah. Siswa akan dihadapkan dengan berbagai masalah yang ada di dalam sekolah, misalnya perubahan sosial yang terjadi dalam lingkungan sekolah, kurikulum sekolah, peraturan sekolah, tugas-tugas, pekerjaan rumah, kegiatan di organisasi/ekstrakurikuler, dan masyarakat sekolah seperti: teman sebaya, kepala sekolah, guru-guru mata pelajaran, dan guru wali kelas (Yulinawati, et al, 2018). Kemudian siswa sebagai remaja juga dihadapkan dengan perubahan-perubahan baik dari segi fisik maupun psikis, terlebih lagi mereka mendapatkan tuntutan-tuntutan yang diberikan di lingkungan sekolah, tentunya hal ini menyebabkan remaja rentan terhadap stres (Nabalis, 2016). Menurut Lal (2014) stres yang berasal dari lingkungan sekolah biasanya berasal dari frustrasi akademik, konflik akademik, dan kecemasan dalam akademik. Lebih jelas, frustrasi akademik disebabkan oleh tuntutan pencapaian tujuan akademik, konflik akademik disebabkan oleh persamaan kecenderungan respon terhadap tujuan akademik, dan kecemasan akademik disebabkan oleh ketakutan dalam mencapai tujuan akademik.

Menurut Yulinawati dkk (2018) dalam (Nurfallah & Aliza, 2022) terdapat empat tuntutan yang dapat menjadi stresor bagi remaja di sekolah, yaitu (1) tuntutan fisik (*physcal demands*) merupakan stres yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah (seperti sarana pendidikan, keadaan ruangan kelas, pencahayaan dan penerangan); (2) tuntutan tugas (*task demands*) merupakan stres yang bersumber dari tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh siswa; (3) tuntutan peran (*role demands*) merupakan tuntutan tanggung jawab remaja sebagai siswa yang

diharapkan oleh komponen sekolah (seperti harapan agar berprestasi, dan memiliki motivasi belajar yang tinggi); serta (4) tuntutan interpersonal (*interpersonal demands*) merupakan tuntutan siswa agar melakukan komunikasi sosial dengan baik di lingkungan sekolah.

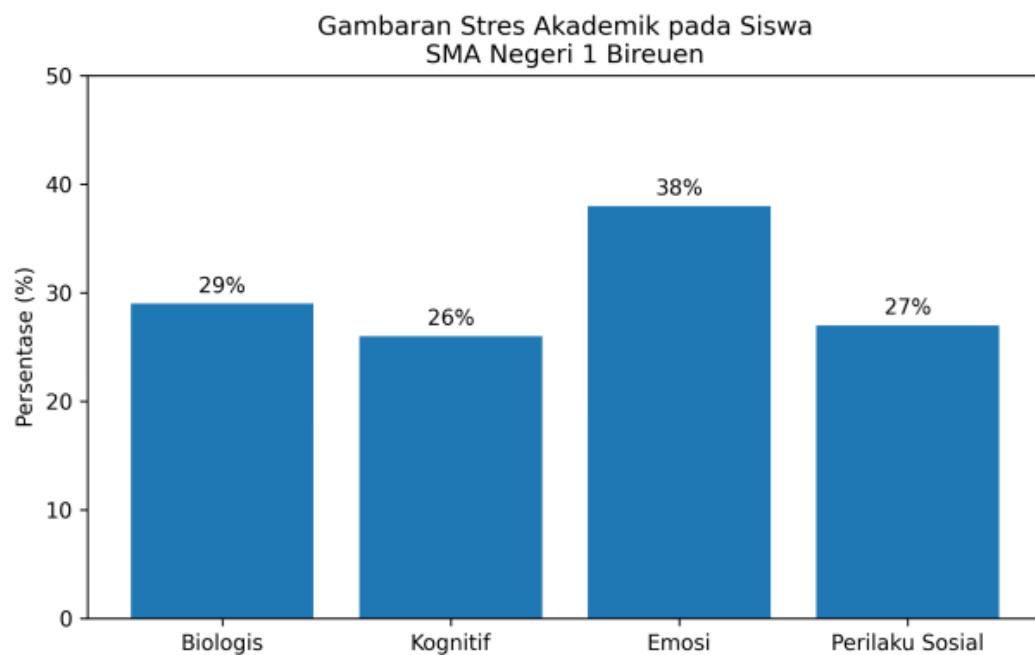
Tuntutan yang dihadapi siswa ini tidak hanya berasal dari permasalahan belajar saja, siswa juga memiliki kewajiban untuk mengikuti organisasi/ekstrakurikuler. Contohnya pada beberapa sekolah siswa diwajibkan mengikuti OSIS/ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Dalam organisasi yang ada di sekolah, setiap anggota organisasi tersebut telah dituntut untuk melaksanakan tugas-tugas yang telah diberikan (Nurfallah & Aliza, 2022). Namun, beberapa anggota merasa tidak sanggup berada dalam tekanan pekerjaan organisasi dan tuntutan yang ada. Terkadang, kehadiran siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak dilakukan secara sukarela sehingga kegiatan ekstrakurikuler masih menimbulkan tekanan pada siswa (Lal, 2014). Situasi tersebut dapat menimbulkan beberapa permasalahan. Pengalaman stres akademik yang dirasakan siswa akan menimbulkan *distress* (stres yang memiliki dampak negatif), yang umumnya digambarkan dalam berbagai psikologis dan perilaku yang bermasalah (Rao, 2008).

SMAN 1 Bireuen merupakan SMA tertua di Kabupaten Bireuen. Dalam usianya setengah abad lebih SMA Negeri 1 Bireuen sudah menjadi SMAN favorit masyarakat kabupaten Bireuen. Memilih SMA Negeri 1 Bireuen sebagai lokasi penelitian memberikan akses langsung ke populasi siswa yang relevan dengan topik penelitian, yakni mereka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dengan fokus pada satu sekolah, peneliti bisa mendapatkan data yang lebih mendalam dan terkontrol mengenai pengaruh ekstrakurikuler terhadap stres akademik.

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan pada tanggal 7 Januari 2025 terhadap 34 yang ikut ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bireuen.

Gambar 1.1

Gambaran stres akademik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen.



Keterangan:

Aspek biologis

- a. Siswa mengalami penurunan berat badan

Aspek Psikososial

- b. Kesulitan mengatur waktu
- c. Kecewa karena hasil belajar tidak sesuai harapan
- d. Penurunan nilai

Berdasarkan grafik diatas, menggambarkan bahwa gambaran stres akademik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen, pada aspek biologis, diketahui bahwa 29% siswa mengalami penurunan berat badan yang berkaitan dengan kondisi stres akademik yang mereka alami. Pada aspek kognitif,

sebanyak 26% siswa mengungkapkan adanya kesulitan dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas. Pada aspek emosi 38% siswa merasakan kekecewaan karena hasil belajar tidak sesuai harapan, merasa terbebani oleh persaingan di kelas, khawatir gagal mencapai prestasi, hingga mengekspresikan stress melalui tangisan. Pada aspek perilaku sosial, sebanyak 27% siswa memperlihatkan gejala berupa penurunan nilai akademik dan rasa enggan untuk bertanya. Pada penelitian ini persentase tertinggi adalah emosi, yaitu dialami oleh 38% siswa. Hal ini menegaskan bahwa reaksi emosional seperti rasa kecewa, beban persaingan, ketakutan gagal, hingga menangis merupakan bentuk stres akademik yang paling banyak muncul. Sebaliknya, aspek dengan persentase terendah adalah kognitif, yakni sebesar 26% siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa hambatan pada kemampuan berpikir, seperti kesulitan mengatur waktu dan mengerjakan tugas, cenderung lebih sedikit dialami dibandingkan aspek lainnya.

Sejalan dengan penelitian Livia & Maria (2021) menunjukkan mayoritas siswa mengalami stres akademik tingkat sedang (Medium = 2,78) selama pembelajaran jarak jauh. Kemudian didukung oleh penelitian Rahmadani (2014) diperoleh hasil bahwa terdapat ada hubungan *sense of humor* dengan Stres Akademik Pada Siswa Akselerasi SMA Negeri 1 Bireuen. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan berbunyi ada hubungan negatif antara *Sense of humor* dengan stres akademik pada siswa akselerasi SMA Negeri 1 Bireuen dalam penelitian ini dinyatakan, ditolak.

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan penelitian untuk melihat angka kejadian secara langsung dilapangan terkait stress yang dialami siswa di SMA N 1

Bireuen, maka dari itu penelitian ini menarik untuk dilakukan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen”.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian tentang gambaran stres akademik pada siswa cukup banyak dilakukan, berikut beberapa penelitian dengan stres akademik:

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Wulida Rohmatillah dan Nanik Kholifah (2021) yang berjudul “Stres Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa *School From Home*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa 30% siswa laki-laki mengalami tingkat stres akademik dalam kategori rendah dan 70% berada dalam kategori sedang. Sementara itu, siswa perempuan menunjukkan tingkat stres akademik dengan 36,6% berada pada kategori sedang dan 73,4% berada pada kategori tinggi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu gambaran stres akademik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen. Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan lokasi penelitiannya di SMA Negeri 1 Bireuen.

Livia Safira dan Maria Theresia Sri Hartati (2021) dengan judul penelitian Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dari SMA Negeri se-Banyumanik, Semarang, termasuk SMA N 04 Semarang dan SMA N 09 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa mengalami stres akademik tingkat sedang (Medium = 2,78) selama pembelajaran

jarak jauh. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu gambaran stres akademik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen, perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, penelitian ini dilakukan di Semarang sedangkan penelitian ini diteliti di Kabupaten Bireuen.

Penelitian yang dilakukan oleh Tati Indriani (2021) dengan judul Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. Metode yang digunakan pada penelitian kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik siswa SMK Negeri 1 Godean lebih banyak pada kategori tinggi sebanyak 182 siswa atau 51.7%. Berdasarkan empat aspek tekanan akademik terdapat aspek psikologis, fisiologis, dan kognitif yang menunjukkan kategori tinggi, sedangkan aspek perilaku pada kategori rendah. Berdasarkan uraian diatas penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, peneliti membahas tentang stres akademik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen, kemudian perbedaan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Tati Indriani (2021) terletak di SMK Negeri 1 Godean, sedangkan penelitian ini diteliti di SMA Negeri 1 Bireuen yang terletak pada Kabupaten Bireuen.

Penelitian yang dilakukan oleh Ria Hayati (2023) dengan Hasil yang didapat dari beberapa sumber bacaan bahwa stres akademik mahasiswa secara umum kebanyakan lebih dominan berada ditingkat tinggi meskipun sebagian mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek yang digunakan yaitu penelitian sebelumnya pada mahasiswa sedangkan penelitian

ini pada siswa SMA, perbedaan lainnya yaitu lokasi penelitian, penelitian ini dilakukan di Maluku Utara sedangkan penelitian ini diteliti di Kabupaten Bireuen.

Penelitian yang dilakukan oleh Chornelia Silintowe Labiro dan Ratriana Y.E. Kusumiati (2022) dengan judul Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas subjek (71%) berada dalam kategori prokrastinasi akademik sedang dan hampir semua subjek (72%) berada dalam kategori stres akademik sedang. Dari hasil tersebut, bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana rata-rata berada dalam kategori sedang. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu gambaran stres akademik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen, terletak pada subjek yang digunakan yaitu penelitian sebelumnya pada mahasiswa sedangkan penelitian ini pada siswa SMA.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen?”

1.4 Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bireuen.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini mempunyai manfaat untuk menjadi referensi dan menambah wawasan keilmuan sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penunjang penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini mempunyai manfaat untuk memperkaya kajian ilmu psikologi, antara lain psikologi pendidikan, psikologi sosial, psikologi klinis, utamanya mengenai keterkaitan terjadinya stres akademik pada siswa di SMAN 1 Bireuen .

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Siswa

Penelitian diharapkan mampu memberi gambaran bagi siswa mengenai stres akademik pada siswa, sehingga siswa dapat mencegah terjadinya stres akademik pada dirinya. Selanjutnya, melalui ekstrakurikuler, siswa dapat mengembangkan keterampilan yang berguna dalam menghadapi stres akademik. Keterampilan ini dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan akademik dan stres yang muncul dalam pembelajaran.

2. Untuk Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru pihak sekolah dalam mengenali penyebab terjadinya stres akademik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Selain itu, juga dapat menjadi suatu tindakan preventif untuk mengurangi stres akademik pada siswa.