

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara tersusun untuk mewujudkan suasana belajar yang efektif, serta proses pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik secara aktif, supaya bakat serta potensi yang ada di dalam peserta didik dapat berkembang. Potensi serta bakat tersebut seperti memiliki kekuatan seperti spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk diri sendiri, masyarakat, bangsa maupun negara (UU Sisdiknas No 20 tahun 2003). Hal tersebut menjadikan gambaran bahwa pendidikan yang berhasil tidak hanya berpusat hanya pada kemampuan kognitif, tetapi juga pengembangan pada sisi afektif, mental serta emosi yang dimiliki oleh peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan, bahwa pendidikan ialah suatu upaya untuk mengembangkan sumberdaya manusia yang berkualitas, proses pendidikan dilakukan dalam seting formal dengan wujud nyata untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), secara kronologis berada pada rentang usia 15-18 tahun atau berada dalam tahapan perkembangan remaja. Masa remaja disebut juga masa badai dan topan (*storm and stress*), yaitu merupakan masa yang menggambarkan ketegangan emosi, tidak stabil, keadaan emosi remaja yang mudah berubah, serta meledak-ledak. Salah satu penyebabnya adalah masalah yang ditimbulkan ada kaitannya dengan sekolah, seperti penyesuaian diri terhadap lingkungan, teman-teman baru, emosi, sosial dan penyesuaian dengan aturan sekolah yang baru.

Santrock (2012) mengemukakan bahwa pada masa beranjak remaja, individu memiliki berbagai kemungkinan untuk dapat merubah hidupnya, pada masa ini individu berkesempatan untuk dapat menentukan arah hidup mereka kearah yang lebih positif. Sekolah merupakan dunia pendidikan yang seharusnya

mampu memberikan peluang belajar lebih banyak kepada individu, agar individu tersebut dapat mengembangkan minat dan bakatnya. Namun tidak tidak semua individu dapat melewati masa transisi dengan baik, seperti transisi dari sekolah menengah pertama menuju sekolah menengah atas, yang akan melibatkan banyak perubahan sehingga dapat menyebabkan stress.

Stres yang dialami siswa sering disebut stres akademik. Tekanan akademis adalah tekanan yang berhubungan dengan aktivitas belajar siswa di sekolah. Kegiatan ini dapat berupa ketegangan, ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga dapat menyebabkan distorsi pikiran siswa dan dapat mempengaruhi tubuh, emosi dan perilaku siswa. Kariv & Heiman (2005) meyakini bahwa tekanan belajar disebabkan oleh sumber tekanan belajar yang berkaitan dengan kegiatan belajar dalam proses pembelajaran. Contohnya termasuk tekanan masuk kelas, jam belajar yang lama, kecemasan saat ujian, banyak tugas yang harus diselesaikan, nilai yang absurd, birokrasi, kesulitan dalam menentukan jurusan dan pekerjaan, serta manajemen waktu.

Quick & Quick (1984) membagi stres menjadi dua kategori, yaitu stres normal dan nyeri. Eustress adalah hasil dari respon stres yang sehat, positif dan konstruktif. Ini termasuk kesejahteraan pribadi dan organisasi yang terkait dengan pertumbuhan, kemampuan beradaptasi, fleksibilitas, dan kinerja tinggi. Rasa sakit adalah hasil respons terhadap stres yang tidak sehat, merusak, dan negatif. Kata distress lebih dikenal dengan kata stres.

Remaja mengalami masa perkembangan yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Pendidikan dan lingkungan ialah salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan (Izzaty, 2008). Pendidikan salah satunya dapat diperoleh melalui lingkungan sekolah yang merupakan faktor eksternal. Sekolah memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan seta perkembangan individu ataupun peserta didiknya. Menurut Desmita (2009) sekolah dipandang dapat membantu memenuhi kebutuhan peserta didik dan dapat menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Selain itu, sekolah ternyata juga menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stress dikalangan peserta didik. Bahkan menurut Fimian & Cross (1986) sekolah juga merupakan sumber stress

yang utama bagi anak selain keluarga. Hal itu disebabkan karena anak lebih sering menghabiskan waktu di sekolah untuk belajar. Anak-anak merupakan suatu anggota dari sekelompok masyarakat kecil di sekolah, dimana di tempat tersebut terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal satu sama lain, serta peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap anak-anak tersebut. Peristiwa yang dialami anak selama mereka berada di sekolah, tidak jarang menimbulkan perasaan stres di dalam diri anak.

Rainham (dalam Desmita, 2009) memperkuat tujuan tersebut, ia menjelaskan bahwa SMP memiliki pengalaman yang berharga bagi anak muda, namun di sisi lain mereka menghadapi perubahan dan kebutuhan yang cepat, sehingga rentan terhadap stres. Siswa dihadapkan pada banyak pekerjaan rumah dan pekerjaan rumah, pengaturan kurikulum berubah dengan cepat, dan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah dan ujian sangat singkat. Saat memutuskan untuk berkarir, melanjutkan kursus pendidikan, mengalokasikan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, olahraga, hobi, bermain game dan kehidupan sosial.

Beberapa hasil penelitian di Indonesia, menunjukkan adanya fenomena stress pada peserta didik yang berkaitan dengan peristiwa - peristiwa kehidupan di sekolah. Penelitian Desmita (2005) tentang stres akademik di MAN Model Bukittinggi, hasilnya menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, intensitas belajar yang tinggi, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, serta keharusan menjadi pusat keunggulan di sekolahnya (*agent of excellence*), semua itu telah menimbulkan stres di kalangan siswanya khususnya stres akademik. Selain itu, berdasarkan penelitian Uly Gusniati (dalam Desmita, 2009) di SMU Pius Jakarta juga menemukan adanya fenomena stress akademik yang dialami siswa disekolah, hal ini disebabkan oleh siswa yang merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, kecemasan dalam menghadapi ujian semester, ketakutan mendapatkan nilai

ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, serta lelah dan bosan mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Secara teoritis Looker & Gregson (2005) berpendapat bahwa stress yang dialami oleh individu dapat berpengaruh positif ataupun negatif. Stress dapat berpengaruh positif bagi individu, jika individu dapat berdampak pada meningkatnya kesadaran individu dan menghasilkan pengalaman yang baru. Stress akan berpengaruh negatif pada individu ketika beban stress melebihi ambang stress individu tersebut, hal ini dapat berdampak pada munculnya perasaan-perasaan seperti khawatir, tidak percaya diri, cemas, frustrasi, marah bahkan depresi. Stress dapat berdampak baik bagi individu, supaya dapat mendorong individu untuk berusaha secara optimal, namun stress yang berlebihan dapat mengganggu fungsi pribadi individu. Upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi stress salah satunya adalah faktor dukungan sosial.

Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang saat ini sedang terjadi, ternyata menimbulkan dampak tersendiri pada sektor pendidikan di Indonesia. Dengan dikeluarkannya Surat Edaran Dirjen Dikti Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19), menjadikan kekhawatiran bagi pemerintah, terlebih khusus pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), orang tua siswa, siswa, serta para tenaga pengajar. Hal inilah yang membuat sejumlah perguruan tinggi dan sekolah harus menghentikan proses kegiatan belajar mengajar (KBM) secara tatap muka di dalam kelas, dan melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau daring (dalam jaringan). Pembelajaran jarak jauh atau daring (dalam jaringan) dianggap merupakan solusi terbaik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) di tengah pandemi COVID-19. Pelaksanaan pembelajaran secara daring (dalam jaringan) bertujuan untuk menjaga kesehatan siswa maupun tenaga pengajar, karena sampai saat ini penyebaran COVID-19 masih sangat cepat. Oleh karena itu, diharapkan pembelajaran daring tetap dapat memberikan kesempatan pada siswa, untuk tetap mengikuti suatu pelajaran yang diberikan oleh guru. (Harahap, dkk, 2020)

Negara Indonesia melakukan *lock down* dengan memberlakukan PSBB (pembatasan sosial berskala besar). Pemerintah melalui surat edarannya juga memerintahkan seluruh aktifitas pembelajaran dilakukan di rumah (sekolah dari rumah/daring) dan bekerja dari rumah (WFH). Institusi pendidikan mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh. Kegiatan belajar mengajar dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung. Berbagai platform dapat digunakan oleh siswa untuk membantunya dalam mengerjakan tugas, menjalani proses belajar secara daring. Namun tidak dipungkiri bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama proses pembelajaran dilakukan secara daring.

Pembelajaran daring telah disepakati, namun masih tetap menimbulkan kontroversi. Hal ini dikarenakan pembelajaran daring bagi pengajar hanya efektif untuk penugasan, sedangkan untuk membuat siswa dapat memahami materi pembelajaran sulit untuk dilakukan. Selain itu, kemampuan dan ekonomi setiap siswa berbeda-beda. Teknologi zaman sekarang sudah sangat canggih, namun tidak semua siswa memiliki fasilitas yang menunjang untuk belajar daring. Rumah siswa juga tidak semua berada di tempat yang memiliki koneksi internet yang memadai, perangkat yang mendukung, bahkan kuota internet yang mahal menjadi penghambat dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Pandemi virus COVID-19 seperti ini, banyak siswa yang mengeluhkan tentang sistem pembelajaran yang dilakukan secara daring. Selama pembelajaran melalui daring, siswa cenderung malas untuk belajar, bahkan terkadang siswa tidak mengetahui jika ada tugas yang harus dikumpulkan segera. Selain itu, siswa mengaku stress karena dibebankan tugas yang banyak namun waktu pengumpulannya tidak sesuai dengan banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa. Kemudian siswa juga mengeluhkan sinyal, kuota internet serta alat komunikasi yang canggih (*smartphone*). Meskipun pada zaman sekarang perkembangan teknologi sudah semakin canggih, namun masih belum semua orang mampu untuk membeli *smartphone*. Tidak dipungkiri jika banyak anak SMA/SMK yang sudah banyak

memiliki smartphone, tetapi untuk jangkauan sinyal internet masih susah di beberapa daerah tertentu (Maulana & Iswari, 2020).

Peneliti menemukan penelitian terkait stres dalam masa pandemi covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Mubin, dkk (2020) dengan judul “TUGAS PEMBELAJARAN” PENYEBAB STRES MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa “Tugas pembelajaran” merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. Peneliti juga menemukan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna & Kusumawati (2020), tentang Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari.

Hasil penelitian sebelumnya mengenai stres akademik yaitu penelitian yang dilakukan oleh Barseli, dkk (2020) yang berjudul STRESS AKADEMIK AKIBAT COVID-19, menyimpulkan bahwa Stres akademik bukan hal baru dari permasalahan siswa, namun upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik siswa sepertinya tidak banyak dilakukan di Indonesia, kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian tentang stres akademik. Penelitian lain mengenai stress akademik yang dilakukan oleh Jatira (2021) yang berjudul FENOMENA STRESS DAN PEMBIASAAN BELAJAR DARING DIMASA PANDEMI COVID-19. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pertama pembelajaran daring dimasa pandemi covid 19 ini menyebabkan peserta didik mengalami stress, kedua pembiasaan pembelajaran daring ini menyebabkan peserta didik menjadi bosan dan pemalas dikarenakan beberapa gangguan yang mungkin terjadi dalam pembiasaan pembelajaran daring.

Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara peneliti terhadap siswi SMA dengan inisial DNA sebagai berikut

“Belajar di rumah ngga enak mbak, harus stay di tempat yang ada sinyalnya. Karena kadang kalo ngga ada sinyal kita ketinggalan informasi di grup. Belum lagi kalo kuota habis, ribet pokoknya

sekarang mbak. Tugasnya banyak, ngga ada hari libur mbak. Mana di rumah sinyal juga susah, kalo udah di tempat A, terus pindah sedikit aja sinyalnya jelek.. ”

Kemudian peneliti melakukan wawancara terhadap siswi SMA yang lain dengan inisial AFS

“lebih suka berangkat sekolah daripada belajar di rumah mbak. Kalo di sekolah bisa ketemu sama temen-temen, di rumah cuma pegang hp buat ngerjain tugas. Bosen, kadang juga ngga paham sama yang guru omongin, sinyalnya ilang-ilangan mbak, kalo pembelajarannya lewat zoom meeting itu kan sinyal susah mbak jadi kadang pas gurunya bicara sampai ke saya telat karena sinyal. Kadang kalo di rumah ngga ada sinyal, harus keluar cari sinyal yang stabil buat ngirim tugas. Beruntung sih sekarang lebih sering menggunakan Google Classroom buat ngumpulin tugas, meskipun masih tetap butuh sinyal sih. Terus kadang tugasnya ngga sesuai dengan materi yang diberikan soalnya kan kita cuma baca materi mbak, yang dijelaskan lewat tatap muka saja kadang masih ngga paham apalagi kita cuma baca.”

Untuk memperkuat jawaban sebelumnya, peneliti melakukan wawancara lagi terhadap siswa SMK dengan inisial MI:

“rumah saya dipedukuhan mbak, untuk download materi pembelajaran saja susah, apalagi untuk melakukan zoom meeting. Jadi kalo pembelajarannya daring saya harus numpang di rumah temen yang sinyalnya stabil. Kadang juga stres sendiri mbak kalo udah disuruh ngumpulin tugas tapi saya telat buka grup di tambah sinyalnya yang kurang mendukung. Semoga virusnya cepat hilang yah mbak biar kita juga bisa masuk sekolah, belajar di sekolah lagi, ketemu sama teman-teman, guru-guru juga.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa siswa mengeluhkan masalah jaringan. Ini merupakan salah satu tantangan yang sulit bagi siswa, dikarenakan tidak semua siswa mendapatkan akses jaringan yang bagus serta fasilitas yang memadai untuk belajar secara *online* (daring).

Menurut Alvin (2007) terdapat dua faktor yang bisa mempengaruhi stress akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yang mempengaruhi stress akademik adalah pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stress akademik yaitu pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi yang tinggi, dorongan status

sosial, serta orang tua yang saling berlomba membanggakan prestasi anak. Menurut Dunne, dkk, (2010) mengemukakan bahwa tekanan terhadap pelajaran, kesedihan, harapan, kekhawatiran mendapat nilai yang rendah, serta beban pelajaran yang dirasakan oleh siswa merupakan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi stress akademik.

Desmita (2010) mengemukakan siswa mudah mengalami stress dikarenakan banyaknya harapan dan tuntutan yang dihadapi dalam bidang akademik, hal ini juga disebut dengan stress akademik. Kemudian Desmita menjelaskan lebih lanjut bahwa siswa mengatakan pada setiap semester mereka mengalami stress akademik, hal ini dikarenakan sumber stress akademik yang cenderung tinggi muncul akibat belajar sebelum ujian, kompetensi nilai, dan banyaknya materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat. Siswa merasa terbebani dengan adanya tuntutan untuk berprestasi tinggi yang datang dari diri sendiri, keluarga maupun lingkungan sekitar rumah dan sekolah.

Baldwin (2002) berpendapat saat siswa berhadapan dengan beban pelajaran yang cukup berat di sekolah maka akan menimbulkan stress, terutama bagi remaja sekolah menengah atas (SMA). Karena pada masa ini remaja mengalami tekanan dari pihak sekolah dan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi, agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi yang terkenal. Rainham (dalam Taufik & Ifdil, 2013) menyatakan lebih lanjut, bahwa masa sekolah menengah merupakan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman yang sangat berharga bagi remaja, tetapi disisi lain mereka dihadapkan dengan banyaknya tuntutan dan perubahan yang cepat. Sehingga pada akhirnya dapat membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh dengan stress. Hal-hal yang mengancam dapat membuat seseorang menjadi stress disebut dengan stresor. Dalam hal ini, ancaman yang dirasakan oleh siswa dikenal dengan nama stresor akademik.

Stresor akademik adalah sumber stress yang berasal dari proses belajar mengajar, ataupun hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Hal tersebut meliputi tekanan naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapat beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian serta yang terakhir adalah manajemen

waktu (Desmita, 2010). Melalui penelitian yang dilakukan pada remaja di Amerika Serikat, ada tiga kategori utama sumber stres akademik yang mereka alami, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan akademik, diri sendiri, serta hubungan interpersonal (Fanshawe & Burnett, 1997). Menurut Fanshawe & Burnett (1997) sumber atau stressor utama dari stress akademik adalah harapan tinggi dan tuntutan dari orang tua, guru, sekolah, serta masyarakat.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik yaitu kepribadian yang mana didalamnya terdiri dari beberapa unsur salah satunya inteligensi, inteligensi atau kecerdasan memiliki beberapa jenis diantaranya adalah *Emotional Quotient* atau kecerdasan emosional (EQ) dan *Adversity Quotient* atau kecerdasan adversitas (AQ) (Stoltz, 2000). Peneliti menggunakan *adversity quotient* dikarenakan masih sedikit yang meneliti tentang *adversity quotient*.

Adversity Quotient (AQ) menurut Stoltz (2000), merupakan pemahaman manusia tentang sesuatu yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. *Adversity Quotient* merupakan kecerdasan seseorang dalam menghadapi situasi masalah dalam kehidupan yang dialaminya. *Adversity quotient* mempunyai tiga bentuk, bentuk pertama yaitu, *adversity quotient* (AQ) yaitu suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami serta meningkatkan semua segi kesuksesan. Bentuk kedua, *adversity quotient* (AQ) merupakan suatu ukuran untuk mengetahui respon terhadap kesulitan yang terjadi, dan bentuk yang ketiga, *adversity quotient* (AQ) merupakan suatu rangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah yang berguna untuk memperbaiki respon terhadap kesulitan yang terjadi.

Menurut Stoltz (2000), *adversity quotient* mempunyai empat aspek ialah *Control, Origin & Ownership, Reach, dan Endurance*. Keempat aspek tersebut menjelaskan tentang bagaimana respon-respon yang akan dipergunakan oleh individu untuk menjelaskan kesulitan yang sedang dialami. Dari keempat aspek yang telah dipaparkan, maka dapat dilihat tingkatan-tingkatan atau kategori respon individu dalam menghadapi kesulitan. Kategori tersebut ialah *Quitters* (individu yang berhenti), *Campers* (individu yang berkemah), dan *Climbers* (individu yang mendaki).

Ketiga kategori tersebut menggambarkan bahwa *adversity quotient* merupakan faktor yang berkaitan erat dengan motivasi. Individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi (*climbers*) motivasi yang dimilikinya pun tinggi, sedangkan individu yang memiliki *adversity quotient* moderat (*campers*) maka motivasi yang dimilikinya kurang maksimal, kemudian individu yang memiliki *adversity quotient* rendah (*quitters*) motivasi yang dimilikinya rendah juga. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Stoltz (2000) bahwa *climbers* menyambut dengan baik tantangan-tantangan yang ada, kemudian *climbers* juga hidup dengan pemahaman bahwa ada hal-hal mendesak yang harus segera dibereskan. Mereka bisa memotivasi diri sendiri, memiliki semangat yang tinggi, serta berjuang mendapatkan yang terbaik dari hidup.

Diana (2008) menyatakan bahwa *adversity quotient* merupakan kecerdasan seseorang dalam menghadapi kesulitan maupun kegagalan, sebagai upaya untuk bertahan hidup. Hal ini sesuai dengan pernyataan Widianingrum (dalam Sho'imah, 2009), bahwa daya juanglah yang memiliki peran besar dalam mempengaruhi usaha seseorang saat menghadapi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupan. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan cenderung mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialaminya. Sebaliknya jika individu tersebut memiliki *adversity quotient* yang rendah, maka individu cenderung kurang mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialaminya.

Peneliti mewawancarai subjek terkait dengan *adversity quotient* (AQ) dari segi aspeknya:

“Meskipun sinyal susah, materi yang disampaikan susah untuk dipahami, tapi aku tetap berusaha untuk melakukan yang terbaik mbak. Aku juga kadang jengkel sendiri kalo sinyalnya naik turun, tapi ya mau gimana lagi. Yang penting aku usaha dulu mbak, meski harus cari sinyal dan ngga bisa pindah tempat kalo udah nemu sinyal di tempat itu.” (Kata AFS)

“Saya tetap berusaha mengerjakan tugas, absen, dan mengumpulkan tugas tepat waktu meskipun sinyal naik turun. Belum lagi kalo kuota habis, harus buru-buru beli paketan. Saya setres kalo di rumah ngga ada sinyal, jangankan buka google classroom, buat ngirim pesan lewat WhatsApp aja susah.” (MI)

“Semenjak pandemi ini saya hampir setiap hari nugas, ngerjain tugas yang sekiranya datelinenya lebih dulu, saya bener-bener ngurangin waktu main saya, saya kadang nebeng wifi di rumah temen buat menghemat kuota juga mbak.” (DNA)

Kesimpulan dari hasil wawancara diatas, ketiga subjek tetap memprioritaskan tugas meskipun harus mencari jaringan yang kuat untuk mendownload ataupun mengirimnya. Meskipun tetap merasa stres jika jaringannya hilang, dan harus berada di satu tempat tanpa bisa berpindah, dikarenakan jika berpindah jaringan akan hilang.

Hal ini di dukung dengan hasil penelitian sebelumnya, yang berjudul Hubungan *Adversity Quotient* dengan Tingkat Stres Akademik pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negative antara keduanya, yang artinya adalah ketika semakin tinggi *Adversity Quotient* (AQ) individu, maka Stres akademiknya akan semakin rendah dan semakin rendah *Adversity Quotient* (AQ) maka stress akademik semakin tinggi. (Putri, dkk, 2016)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan antara Stres Akademik dengan *Adversity Quotient* pada siswa SMA di masa pandemi *Covid-19*. Alasan peneliti adalah dikarenakan variabel Stress yang dikaitkan dengan *Adversity Quotient* (AQ) masih sangat minim.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara stress akademik dengan *Adversity Quotient* (AQ) pada siswa SMA di masa pandemi *Covid-19*?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan *Adversity Quotient* pada siswa SMA di masa pandemi *Covid-19*

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diberikan oleh peneliti yaitu secara teoritis dan praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada teori yang membahas tentang teori stres akademik pada psikologi klinis dan teori tentang *Adversity Quotient*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai pentingnya *Adversity Quotient* yang baik, dikarenakan agar siswa dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam sekolah maupun belajar, sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dimiliki oleh siswa.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat berguna bagi guru, karena memberikan informasi tentang stres akademik yang dialami oleh siswa dan siswinya, sehingga guru dapat melakukan tindakan pencegahan dengan cara lebih memperhatikan siswa dan siswinya, karena di masa pandemi seperti ini siswa hanya siswa harus belajar dengan cara online, namun banyak anak yang berada di pedesaan maupun pedukuhan yang masih susah sinyal. Serta dapat memberikan kelonggaran waktu dalam mengumpulkan tugas yang harus dikumpulkan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih banyak kekurangan, namun peneliti berharap dengan adanya penelitian dapat menjadi suatu acuan bagi peneliti berikutnya.