

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah periode peralihan ke tahap dewasa dari kanak-kanak yang ditandai dengan berubahnya aspek sosial, psikologis dan biologis (Notoatmodjo S, 2011). Masa remaja dibagi kepada tiga kategori yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Sedangkan remaja memasuki tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) pada umur 15-18 tahun.

Siswa SMA yang tergolong dalam usia remaja banyak yang mengalami masa *storm and stress*. Masa *storm and stress* adalah masa remaja yang ditandai dengan adanya perubahan suasana hati serta mengalami berbagai konflik (Santrock JW, 2011). Salah satu dari sekian konflik yang sering dialami siswa SMA disebabkan oleh masalah akademik. Stres remaja berasal dari masalah akademik, masalah keluarga, kehilangan keuangan atau teman dekat (Elias H, Ping WS, 2011). Salah satu dari sekian faktor yang menyebabkan stres pada remaja saat ini adalah adanya kesulitan ketika harus belajar di rumah akibat adanya pandemi. Mereka berasumsi bahwa dengan sistem pembelajaran secara daring ini menjadikan pembelajaran kurang efektif untuk dilaksanakan. Survei yang dilakukan oleh KPAI, 79,9% anak mengatakan bahwa interaksi menjadi berkurang dan bapak/ibu guru hanya memberikan tugas berat dengan penjelasan yang minim sehingga anak mengalami peningkatan stres dan yang beranggapan bahwa adanya interaksi dalam proses pembelajaran sebanyak 20.1% (liputan6.com). Keadaan ini memberikan dampak tersendiri pada kualitas pembelajaran karena siswa tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru seperti sebelumnya dan hanya dapat melakukan interaksi secara virtual yang dapat dikatakan sangat terbatas. Guru diharuskan untuk menyampaikan materi pembelajaran dengan baik serta memastikan suasana kelas kondusif seperti menggunakan media pembelajaran yang inovatif dan kreatif supaya pembelajaran menjadi menarik sehingga mampu meningkatkan pemahaman siswa serta tujuan dari pembelajaran dapat dicapai.

Stres yang pada umumnya terjadi dalam lingkungan pendidikan seperti sekolah dinamakan sebagai stres akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi ketika siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan dimana penyebabnya dikatakan sebagai *academic stressor* atau stresor akademik (Desmita, 2010). Stresor akademik merupakan stres yang berpuncak dari pembelajaran atau yang berkaitan dengan nilai ulangan, tugas sekolah yang banyak, durasi belajar yang lama, manajemen waktu, dan kecemasan pada saat ujian. Stres akademik adalah keadaan atau kondisi ketika tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan yang siswa miliki tidak sesuai sehingga menimbulkan beban terhadap siswa (Barseli, 2017). Penyebab dari stres akademik yang lain adalah adanya tekanan internal yang timbul dari siswa itu sendiri yang biasanya timbul akibat adanya persaingan dengan teman, tekanan dari orang lain atau tuntutan akademik yang siswa dapatkan (dalam Eryanti, 2012).

Pada saat ini, ini kualitas pendidikan sedang menghadapi tantangan sebagaimana adanya akibat dari pandemi Covid-19. Wabah tersebut menjadi masalah yang dihadapi seluruh dunia karena penyebaran virus Covid-19 yang mengawatirkan, sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan agar seluruh warga masyarakat menjaga jarak satu sama lain atau disebut dengan *social distancing*. Implementasi dari kebijakan tersebut mengakibatkan seluruh kegiatan berkelompok dan berkumpul di tempat umum diberhentikan untuk sementara waktu serta dihimbau untuk melakukan kegiatan di dalam rumah saja.

Sistem pembelajaran di sekolah juga terkena dampak dari adanya virus Covid-19, yaitu diharuskan untuk melakukan *social distancing*. Berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus, seluruh lembaga pendidikan dihimbau untuk tidak melaksanakan proses pembelajaran secara tatap muka atau langsung sehingga waktu yang belum ditetapkan. Oleh karena itu, seluruh lembaga pendidikan mengubah metode pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh secara daring atau virtual. Pembelajaran secara virtual memerlukan fasilitas yang memadai, misalnya seperti jaringan internet, *smartphone*, komputer atau laptop. Dengan fasilitas tersebut, siswa diharapkan agar tetap dapat mengikuti pembelajaran

dengan baik meskipun dilakukan di rumah masing-masing dan dilakukan secara daring. Pembelajaran daring juga mempunyai tantangan tersendiri bagi siswa, salah satunya adalah koneksi jaringan internet. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka mengalami kesusahan dalam menjalani pembelajaran secara daring karena belum semua wilayah di Indonesia terhubung dengan akses jaringan internet yang lancar (Hasanah A, Lestari AS, Rahman AY, 2020). Akses dan kualitas yang berbeda selama pembelajaran jarak jauh atau disebut pembelajaran daring dapat mengakibatkan kesenjangan dalam pencapaian belajar siswa, terutama untuk anak dari ekonomi yang berbeda.

Faktor yang dapat menyebabkan stres akademik salah satunya adalah *self-efficacy* (Oon, 2007). *Self-efficacy* mempunyai hubungan dengan stres akademik. (Pajares & Schunk, 2002) mengatakan bahwa *self-efficacy* akademik yang tinggi membuat seseorang menggunakan kemampuannya dengan optimal dan dapat mengurangi stres. Penyebab stres akademik yaitu kurangnya keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan dan tugas akademik, yang diantaranya adalah keraguan dan ketidakyakinan dalam memenuhi tuntutan akademik (Olejnik & Holschuh, 2007). Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa antara lain adalah faktor eksternal dan internal individu (Dewanti, 2016).

Self-efficacy adalah keyakinan individu tentang seberapa jauh seseorang mampu mengestimasi kemampuan diri dalam melakukan suatu tindakan maupun tugas yang dibutuhkan agar hasil yang diinginkan dapat dicapai (Bandura, 1997). Penelitian yang telah dilakukan oleh Sagita et al. (2017) mengungkapkan ada hubungan signifikan antara *self-efficacy*, prokstinasi akademik, serta motivasi berprestasi terhadap stres akademik. Hasil penelitian (Utami, 2015) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik. *Self-efficacy* adalah aspek psikologis yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas dan pertanyaan yang dapat memecahkan masalah dengan baik.

Peneliti telah melakukan wawancara dengan beberapa orang sampel penelitian. Berikut adalah hasil wawancara peneliti dengan subjek yang berinisial DP usia 15 tahun :

“Selama pandemi aku menjalani sekolah dengan cara pjj (pelajaran jarak jauh), sebenarnya saya sangat bosan karena ngga bisa bertemu dengan teman-teman, dan saya merasa kemampuan belajar saya menjadi berkurang karena kalau saya merasa kesulitan atau tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru, saya hanya mengandalkan google. Saya memiliki kendala saat melakukan pembelajaran secara daring yaitu penyimpanan hp saya menjadi penuh karena banyak dokumen yang dikirim oleh guru dan harus saya simpan, itu membuat hp saya menjadi lemot.”

Berikut hasil wawancara dengan subjek berinisial FKA usia 16 tahun, sebagai berikut :

“Alhamdulillah sejauh ini saya bisa mengikuti pembelajaran melalui daring, karena pelajaran yang saya dapat menjadi sedikit meskipun tugas yang diberikan lebih banyak. Saya terkadang merasa sedih pada saat mengikuti pembelajaran daring, karena belajarnya melalui online signal yang dibutuhkan harus bagus dan stabil, tetapi dirumah saya terkadang signalnya trouble kalau hujan atau pada saat listrik mati.”

Berikut hasil wawancara dengan subjek berinisial AZ usia 15 tahun, sebagai berikut :

“Selama pembelajaran daring ada enak dan gak enaknyanya, kalau enaknyanya waktu sekolahnya lebih singkat jadi saya bisa bantu-bantu orang tua di rumah, kalau gak enaknyanya pemahaman yang saya dapati kurang selama mengikuti pembelajaran lewat daring karena hanya di jelaskan lewat online tidak bisa sejelas ketika bertatap muka, kendala yang saya dapati adalah kuota saya menjadi boros.”

Selanjutnya hasil wawancara dengan subjek berinisial ARA usia 15 tahun, sebagai berikut :

“Ketika melakukan pembelajaran secara daring saya sudah difasilitasi laptop, dan wifi oleh orang tua saya, tetapi saya menjadi cepat bosan dengan adanya pembelajaran daring ini karena tidak bisa bertemu dengan teman-teman. Kalau saya merasa kurang paham dengan materi yang disampaikan oleh guru saya buka aplikasi ruang guru karna saya ikut bimbel disana. Kendala yang saya dapati saat mengikuti pembelajaran daring

adalah ketika listriknya mati koneksinya jadi susah, dan saat turun hujan wifi saya jadi lemot.”

Berdasarkan pernyataan dari beberapa narasumber bahwa kebanyakan siswa memiliki kendala pada sinyal karena tidak semua wilayah mempunyai akses internet yang lancar dan ada juga yang memiliki kendala dalam proses belajar mengajar oleh guru karena pembelajaran secara daring tidak sejelas ketika mengikuti pembelajaran secara tatap muka. Siswa merasa bosan ketika belajar *online* karena kurangnya interaksi dengan teman sebaya dan bapak atau ibu guru, hal ini sesuai dengan teori Alvin (Sudarya et al., 2014) menyebutkan bahwa stres akademik memiliki dua faktor yakni; a. faktor internal adalah tekanan diri siswa berupa keyakinan, kepribadian dan pola pikir, b. faktor eksternal adalah tekanan dari orang lain seperti tekanan untuk memiliki prestasi yang lebih tinggi, pelajaran yang padat, tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan pencapaian akademik yang lebih baik, serta dorongan status sosial.

Akan tetapi, terdapat siswa yang merasa senang dengan adanya pembelajaran *online* karena waktu pembelajaran biasanya lebih singkat dari pembelajaran *offline*, dan memang setiap siswa memberikan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi keadaan atau situasi baru.

Pembelajaran secara *online* adalah suatu inovasi pendidikan yang harus selalu dikembangkan untuk memenuhi ketersediaan pembelajaran yang bervariasi. Keefektifan dari sebuah media pembelajaran salah satunya bergantung pada siswa atau peserta didik itu sendiri. Literatur yang terdapat dalam *e-learning* mengungkapkan keberhasilan siswa yang belajar secara daring dipengaruhi oleh faktor lingkungan belajar dan karakter dari setiap siswa (Nakayama et al., 2007).

Beberapa peneliti pernah melakukan penelitian mengenai stres salah satunya yang dilakukan oleh (Hidayah, 2018) yang mengambil tema dan subjek yang serupa dengan penelitian ini, yaitu mengenai dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada pelajar SMA. Penelitian oleh (Barseli et al., 2018) juga meneliti tentang hubungan antara stres akademik siswa dengan hasil belajar. Penelitian yang (Hidayah, 2018) lakukan menggunakan variabel bebas dukungan teman sebaya, sedangkan penelitian ini mengangkat variabel bebas *self-efficacy* dan

penelitian yang dilakukan (Barseli et al., 2018) melibatkan variabel bebas yaitu stres akademik siswa dengan hasil belajar sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Mulya & Endang (2016) melakukan penelitian mengenai hubungan motivasi belajar dan stres akademik namun perbedaannya dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas dan subjeknya yaitu menggunakan mahasiswa tingkat pertama sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMA. Peneliti kali ini menggunakan variabel bebas yang berbeda dengan peneliti (Mulya & Endang, 2016), yaitu menggunakan *self-efficacy* sebagai variabel bebasnya.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA ketika mengikuti pembelajaran melalui daring.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah bagi penelitian ini, yaitu: apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan terutama dalam bidang pendidikan dan sosial tentang *self-efficacy* dan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan solusi untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti

pembelajaran daring, agar siswa mampu menggunakan potensinya secara maksimal saat mengikuti pembelajaran melalui daring.

