

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran penting di era globalisasi seperti sekarang ini. Pendidikan menjadi sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu sarana yang digunakan untuk meningkatkan pendidikan adalah melalui pendidikan formal. Melalui pendidikan formal manusia akan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal.

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara”(2007).

Penerapan pendidikan disekolah menuntut siswa agar dapat menjadi insan yang cerdas, berakhlak mulia, mampu mengendalikan diri dan menjadi manusia yang percaya diri akan kemampuannya. Setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda, sehingga sekolah memfasilitasi siswa agar dapat mengasah dan mengembangkan kemampuannya. Namun, bukan hanya sekedar itu saja siswa harus memiliki keyakinan akan kemampuan yang siswa miliki. Kemampuan siswa akan terasa dengan baik apabila siswa memiliki keyakinan akan kemampuan siswa itu sendiri (Anandari, 2013).

Siswa yang mampu mengembangkan potensinya secara positif akan menghasilkan prestasi yang baik dan penghargaan. Sementara siswa yang kurang mampu mengembangkan potensinya secara tepat akan bertentangan dengan keinginan diri dan tuntutan lingkungan. Hal ini akan memicu konflik baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Papalia (2008) menyatakan, siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena dihadapkan dengan serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan

kepadanya, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial siswa tersebut. Beban tugas yang diberikan pada siswa pun terkadang tidak sesuai dengan harapan dan keinginan yang dimiliki siswa. Tekanan dan hambatan yang dialami oleh siswa menurut Mirsa dan Mc Kean (Nurmaliyah, 2014) banyak dipengaruhi oleh keinginan pribadi siswa yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajar siswa. Kondisi yang dimaksud seperti kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi penjurusan, karakter guru dan teman yang beraneka ragam, serta ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal. Tuntutan akademik di sekolah dan luar sekolah yang begitu berat membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas tidak percaya diri, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya.

Situasi dilematis antara tuntutan dari luar yang kurang seimbang dan kemampuan serta keinginan yang dimiliki oleh siswa seringkali membuat siswa tertekan secara psikologis. Lazarus & Folkman (Khatib, 2014) menyebut tekanan-tekanan tersebut sebagai stres dimana munculnya kondisi akibat perbedaan antara keinginan dan kenyataan.

Lazarus & Folkman (Bariyyah, 2012) mengatakan bahwa stres yang dialami oleh siswa terjadi jika siswa menilai kemampuannya kurang cukup untuk memenuhi tuntutan dan situasi lingkungan fisik, sosial. Hal ini dapat diartikan bahwa stres yang dialami bergantung pada penilaian subjektif dari siswa itu sendiri terhadap sumber stres yang muncul. Jika siswa merasa kurang mampu atau tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya maka siswa akan memiliki reaksi negatif mengenai tuntutan yang diberikan kepadanya. Hal tersebut dapat menimbulkan stres pada siswa, karena adanya reaksi psikologis yang muncul akibat dari tuntutan hidup yang tidak sesuai dengan harapan.

Siswa SMA kelas XI berada pada rentang usia remaja. Menurut Erik Erikson (2008) usia tersebut berada pada rentang 12-18 tahun. Teguh (2010) menyatakan penyebab stres pada remaja biasanya terjadi karena pencarian jati diri, hubungan dengan orang tua, pergaulan dengan teman dan masalah prestasi sekolah. Fimia dan Cros (Desmita, 2009) mengatakan disamping keluarga, sekolah merupakan sumber utama stres pada remaja, hal ini karena remaja banyak

menghabiskan waktu disekolah. Remaja merupakan anggota masyarakat kecil dimana remaja memiliki tugas dan tuntutan-tuntutan yang harus remaja kerjakan selain itu lingkungan sekolah juga memiliki peraturan yang membatasi perilaku, perasaan dan sikap. Peristiwa yang dialami remaja disekolah menjadi salah satu sumber stres. Stres yang dialami tersebut disebut juga stres akademik.

Mirsa & McKean (Nurmaliyah, 2014) memaparkan stres akademik merupakan persepsi siswa mengenai kurangnya waktu untuk mengembangkan suatu pengetahuan sedangkan siswa dituntut untuk banyak menguasai ilmu pengetahuan. Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa disekolah. Stres yang dialami bersumber dari ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik siswa. Terjadinya ketegangan mengakibatkan gangguan pada pikiran siswa yang dapat mempengaruhi fisik, emosi dan tingkah laku.

Priyoto (2014) menyatakan bahwa akibat dari stres yang dialami dapat menimbulkan dampak negatif berupa dampak yang mempengaruhi fisiologis, psikologis dan tingkah laku. Dampak fisiologis dari stres berupa kejang otot, mudah masuk angin, mudah sakit kepala, mudah mengalami kegemukan atau malah menjadi kurus dan bahkan dapat mengalami penyakit yang lebih serius. Dampak psikologis dapat berupa kelelahan, emosi yang tidak stabil, jenuh, kewalahan walau tak banyak bergerak dan menurunnya rasa kompetensi. Sedangkan dampak pada perilaku apabila stres menjadi distress yaitu: prestasi belajar siswa menjadi menurun, sering munculnya perilaku yang tidak diterima dimasyarakat, terganggunya kemampuan dalam mengingat informasi, kurang mampu mengambil langkah yang tepat dalam mengambil keputusan. Stres yang berat pada siswa akan mengakibatkan siswa sering membolos atau tidak aktif mengikuti pembelajaran.

Stres akademik juga terjadi karena adanya ketidak mampuan yang dipicu oleh beberapa hal yaitu: 1) kemampuan, kepribadian dan kompetensi guru yang mengajar; 2) muatan kurikulum yang padat; 3) kemampuan, kebiasaan, kesiapan belajar dan keterampilan belajar siswa yang buruk; 4) tuntutan tugas sekolah dan tuntutan orang tua yang tidak dapat dipenuhi, sehingga menyebabkan frustrasi; 5)

keluarga yang tidak harmonis, retak, orang tua yang terlalu menuntut dan otoriter; 6) faktor-faktor internal seperti rendah diri, tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, konflik dengan teman maupun konflik dengan diri sendiri, penolakan diri (Nurmaliyah, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara pada beberapa siswakelas XI SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang Selasa, 2 September 2016 pada pukul 10: 15 WIB, siswa-siswa tersebut mengatakan:

“Saya kadang kalau ada tugas dari guru gak bisa ngerjain, soale kan kalau pulang sekolah udah cape. Kalau pulangnye sore-sore terus udah kecapean nanti udah gak bisa belajar, kan udah gak bisa konsentrasi udah ngantuk, kalau dipaksain ngerjain tugas yah paling besok disekolah ngantuk sampe ketiduran pas lagi belajar, saya pernah sampe merasa stres frustrasi karna pernah diberi tugas yang banyak dan saya sulit ngerjain, akhirnya malah jadi ngedrop” (siswa berinisial S, 2016).

“Kadang orang tua marah-marahan terus kalau gak belajar, kata orang tua yah namanya seorang siswa setidaknya harus belajar, tapi kita juga gak bisa maksain, terkadang merasa tertekan juga” (siswa berinisial I, 2016).

“Kalau dikelas saya kurang percaya diri kalau mau mengajukan pendapat soale karena takut salah, yah kadang juga saya pesimis kalau dikasih tugas yang sulit, soale kan gak bisa ngerjain, yah mau gimana lagi kemampuannya juga kan beda-beda, mau dipaksain bagaimana juga” (siswa berinisial W, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara, ternyata siswa merasa terbebani akan tugas yang diberikan. Sehingga kadang siswa kurang mempersiapkan diri untuk belajar disekolah. Hal ini mengakibatkan siswa justru menjadi kurang konsentrasi dalam menerima pelajaran. Siswa mudah mengalami kelelahan akibat tugas-tugas sekolah yang banyak ditambah sekolah islam memiliki mata pelajaran yang lebih banyak dari sekolah umum. Sehingga siswa kurang memiliki waktu untuk beristirahat akibat tugas-tugas yang harus diselesaikan. Hal ini ditambah dengan tuntutan-tuntutan dari orang tua agar siswa dapat berprestasi disekolah. Akibat dari tekanan-tekanan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif pada siswa seperti

menurunnya kemampuan daya ingat siswa, sering mengalami sakit kepala, prestasi belajar yang menurun, mudah merasa lelah, jenuh, bahkan membolos sekolah.

Stres akademik yang siswa alami merupakan hasil dari berbagai kewajiban yang harus di penuhi oleh siswa disekolah. Kewajiban tersebut diantaranya tuntutan belajar, mengerjakan tugas sekolah, ujian dan mengikuti peraturan yang telah ditetapkan sekolah. Hal ini dapat menimbulkan stres apabila siswa kurang memiliki keyakinan diri untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Keyakinan diri yang dimaksud dalam penelitian ini di sebut juga efikasi diri. Bandura (Zimmerman, 2000) menjelaskan efikasi diri merupakan penilaian personal atas kemampuan seseorang untuk mengorganisir dan menjalankan sesuatu untuk mencapai tujuan. Seorang siswa harus memiliki keyakinan akan diri sendiri untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan dengan baik.

Seorang siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi menurut Pajares (Anandari, 2013) menunjukkan pengaruh pada ketekunan akademik yang diperlukan untuk mempertahankan pencapaian akademik yang tinggi. Siswa cenderung akan memiliki ketekunan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi karena merasa yakin akan kemampuannya. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah mungkin tidak mau berusaha belajar untuk menghadapi ujian karena menganggap bahwa belajar tidak dapat membantunya untuk mengerjakan ujian. Siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung akan mudah terkena stres karena tidak memiliki cukup keyakinan akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh efikasi diri dimana terdapat hubungan negatif dan signifikan dari kedua variabel tersebut, dengan hasil korelasi (r) sebesar $-0,495$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Wisantyo (2010) mengenai stres yang dialami oleh siswa SMAN 3 Semarang yang ditinjau dari efikasi diri akademik dan jenis kelas. Penelitian tersebut memperoleh hasil $r_{xy} = - 0,738$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya, terdapat hubungan negatif dari kedua variabel, dimana semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah stres pada siswa.

Peneliti melakukan sebuah penelitian yang mempunyai fokus yang sama yakni stres akademik dengan efikasi diri. Peneliti menggunakan siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang sebagai subjek penelitian. Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas XI di sekolah tersebut. SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang juga merupakan sekolah khusus yang memiliki jumlah mata pelajaran yang lebih banyak, karena terdiri dari mata pelajaran umum dan ditambah dengan mata pelajaran Islami.

Berdasarkan hasil uraian yang telah dipaparkan di atas, dengan ini peneliti tertarik untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik. Penelitian ini berjudul: “hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan yang telah dijelaskan di awal mengenai latar belakang yang ada, maka dapat dirumuskan secara singkat masalah penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti berusaha untuk mengetahui apakah ada hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis dari hasil penelitian ini ialah diharapkan dapat memberikan sumbangan dan memperkaya kajian teori dan riset psikologi perkembangan, psikologi sosial dan klinis, serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian berikutnya.
2. Manfaat Praktis dari hasil penelitian ini ialah diharapkan dapat memberikan masukan kepada remaja (siswa-siswi) dan guru serta orang tua mengenai hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.