

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Tingginya taraf prestasi akademik yang harus dipenuhi oleh para pelajar di Indonesia menjadikan terciptanya konflik dalam diri pelajar itu sendiri, bisa saja ketika pelajar menghadapi kenyataan yang tidak sama dengan harapan para pelajar hal tersebut dapat menyebabkan pelajar menjadi stres. Fenomena stres akademik yang dialami oleh para pelajar terus meningkat disetiap tahunnya khususnya di Indonesia hal ini dibuktikan pada penelitian yang menyatakan bahwa di Sekolah Menengah Atas(SMAN) di kota Padang yang mengalami stres akademik dengan kisaran angka sebesar 71,8%,<sup>1</sup> dan pada hasil penelitian menyatakan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya intensitas belajar tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan, telah menimbulkan stres dikalangan siswa.<sup>2</sup>

Kondisi stres yang dialami oleh seorang individu merupakan suatu bagian didalam hidup individu yang tidak dapat dihindari. Hampir seluruh individu akan mengalami stres, baik itu stres yang timbul karena keadaan psikologis, stres karena kondisi akademik maupun juga stres yang timbul

---

<sup>1</sup> Barseli , dkk. Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 8, No. 2, (2020). Hal 72-78

<sup>2</sup> Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Hal 113-114

karena kondisi lingkungan kerja. Keadaan stres yang dialami oleh individu ini adalah beban yang dialami oleh individu dari segala ketegangan dan tekanan yang dialami individu ketika mengalami tuntutan untuk mengatasi atau menanggulangi permasalahan dalam hidupnya.

Respon yang diberikan oleh individu baik secara fisik maupun mental untuk menghadapi suatu perubahan lingkungan yang mengharuskannya untuk menyesuaikan diri ini disebut dengan stres. *World Health Organization* pada tahun 2013 mengatakan bahwa stres adalah suatu respon fisik terhadap tekanan mental, stres berguna untuk menguraikan segala stimulus dengan hubungan berlebihan yang membuatnya tidak nyaman berupa pola pikir, tingkah laku. Sedangkan, stres akademik merupakan suatu kondisi yang dialami oleh para pelajar karena adanya tuntutan proses pendidikan yang membuatnya merasa tidak nyaman dan tertekan. Reaksi yang muncul karena adanya kondisi tegang yang diakibatkan oleh kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh para pelajar remaja ini disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah kondisi stres yang diakibatkan dari tekanan akademik yang tekanan tersebut melampaui kemampuan seorang pelajar remaja yang mengalaminya.<sup>3</sup>

Individu yang kurang bisa dalam mengelola stres dengan baik mungkin saja individu tersebut mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Stres akademik ini adalah tekanan yang dirasakan oleh individu karena adanya tekanan proses pendidikan yang lebih baik, seperti juara

---

<sup>3</sup> Wilks, S. E. (2008). Resilience A Mid Academic Stres: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Work Students. *International Journal Of Social Work*, 9(2), pp. 106-125

didalam kelas, capaian nilai ujian akhir semester, penyelesaian studinya dan juga kehidupan yang dijalannya setelah pendidikannya berakhir.

Remaja diartikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mengandung semua unsur perkembangan yang itu akan dirasakan semasa remaja sebagai salah satu persiapan menuju masa dewasa. Remaja merupakan seorang individu yang bertumbuh menjadi dewasa meliputi kematangan mental, emosional, dan fisik. Remaja juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Harlock(1981) menyatakan bahwa remaja adalah fase perkembangan yang didalamnya berupa masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja, masa ini bermula pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia sekitar 18 tahun sampai 21 tahun.

Saat menjalani tekanan dan tuntutan akademik yang membuat stres, remaja memerlukan perilaku *Coping* yang biasa diartikan sebagai perilaku yang ditunjukkan oleh remaja sebagai cara dia dalam mengendalikan diri terhadap rasa stres yang terjadi karena adanya tuntutan akademik. Perilaku *Coping* digunakan sebagai sebuah usaha untuk menanggulangi, mengatasi serta menghadapi tuntutan-tuntutan yang diberikan kepada remaja tersebut, hal tersebut dapat menjadikan anak tertekan dan bisa stres karena adanya tuntutan-tuntutan tersebut sehingga remaja membutuhkan perilaku *Coping* yang berfungsi sebagai cara remaja untuk merespon, menyelesaikan serta menghadapi tuntutan-tuntutan yang terjadi dalam hidupnya

*Coping* ini merupakan suatu strategi atau tindakan yang dilakukan oleh individu untuk menanggulangi rasa stres yang dialaminya dan juga

dalam menyelesaikan berbagai masalah yang terjadi dalam hidupnya<sup>4</sup>. *Coping* adalah respon dalam bentuk perilaku positif yang dapat digunakan individu dalam memecahkan masalah atau mengurangi rasa stres yang hal ini terjadi karena adanya suatu peristiwa tertentu. *Coping* merupakan reaksi pikiran dan tingkah laku terhadap situasi yang penuh dengan tekanan dan reaksi tersebut memiliki tujuan untuk mengatasi masalah yang muncul akibat adanya situasi tekanan tersebut, masalah yang terjadi itu baik masalah yang terjadi karena faktor internal maupun faktor eksternal.

Peristiwa stres akademik yang dialami oleh para pelajar remaja sebenarnya bukan hal baru dalam lingkungan hidup masyarakat. Fenomena *Coping* remaja terhadap stres akademik yang menjadi objek penelitian ini tepatnya di Desa Kencong Kecamatan Kepung terdapat remaja-remaja yang mengalami stres akademik yang diakibatkan dari tuntutan pendidikan yang harus dicapainya yang menjadikan adanya kondisi kurang normal yang cukup besar perubahannya. Terlepas dari itu remaja yang berstatus menjadi pelajar remaja juga diberikan beban tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikannya sesuai dengan program pemerintahan. Sehingga banyak dari mereka yang merasa tertekan akan segala tuntutan tersebut.

Dikehidupan nyata lingkungan hidup masyarakat banyak yang masih berpendapat bahwa stres akademik yang dialami oleh para remaja ini sebagai hal yang wajar. Banyak masyarakat yang memberikan stigma mengenai remaja yang mengalami stres karena akibat dari tekanan pendidikan itu dinilai berlebihan tanpa melihat terlebih dahulu latar

---

<sup>4</sup> Östlund, U., & Persson, C. (2014). Examining family responses to Family Systems Nursing interventions: An integrative review. *Journal of Family Nursing*,20(3),259-286

belakang hal tersebut bisa terjadi. Banyaknya pro dan kontra yang terdapat dalam lingkungan kehidupan masyarakat mengenai remaja yang mengalami stres akademik.

Membicarakan tentang pandangan masyarakat tentang *Coping* remaja dalam menghadapi stres akademik yaitu terdapat masyarakat yang melihat peristiwa *Coping* remaja terhadap stres akademik yang dialami oleh remaja adalah hal yang terlalu berlebihan karena baginya stres akademik itu kondisi yang wajar jika dirasakan oleh remaja yang berstatus sebagai pelajar remaja. Sedangkan terdapat pula masyarakat yang mengatakan bahwa peristiwa *Coping* yang dilakukan oleh remaja dalam menghadapi stres akademik merupakan hal yang sangat luar biasa karena dapat membantu remaja dalam manajemen rasa stres yang dialaminya.

Sesuai dengan teori yang telah dijabarkan diatas maka dari itu memiliki relevansi terhadap penelitian yang akan dilakukan dimana pelajar remaja akan mengalami stres karena adanya tuntutan proses pendidikan dan kejadian tersebut membutuhkan *Coping* agar dapat teratasi dengan maksimal. Hal ini juga ditunjukkan melalui fenomena dalam dunia nyata yang ada di Desa Kencong Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26 September 2022 di Desa Kencong Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri bahwa remaja yang berinisial remaja KA telah mengalami stres akademik selama 2 tahun terakhir setelah dia masuk ke Pondok Pesantren, setelah KA lulus dari Sekolah Dasar dia melanjutkan pendidikannya ke Pondok Pesantren. KA merasa bahwa metode

pembelajaran atau cara mengajar berbeda dengan di sekolah umum lainnya, di Pondok Pesantren menggunakan metode pembelajaran seperti memaknai kitab-kitab, hafalan syair-syair, dan juga terdapat metode belajar yang disebut dengan sorogan. Hal tersebut cukup membuat KA kaget dan tidak terbiasa, sehingga selama 2 tahun KA menjalani sekolah di Pondok Pesantren KA juga mengalami banyak kendala-kendala saat belajar. Bukan hanya itu, KA juga mengalami kesulitan saat menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang berbeda dengan di sekolahnya yang lama. Kondisi belajar yang seperti itu membuat KA mengalami tekanan dan mengakibatkan KA merasa hal tersebut menjadi beban mentalnya, tidak mudah bagi KA untuk bisa membiasakan diri dengan keadaan tersebut, KA harus melakukan banyak cara agar dapat menempatkan diri pada kondisi belajar yang seperti itu. Menurut pengakuan KA selama adanya tekanan dan beban mental yang dialaminya membuat KA sering mengurung diri di kamar dengan harapan agar KA mendapatkan waktu sendiri dan dapat dengan mudah memahami pelajaran-pelajaran yang diterimanya. Membahas mengenai emosi yang dialami KA selama rasa tertekan itu ada KA juga mengakui bahwa emosinya tidak stabil.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 September 2022 dengan tempat yang sama yaitu Desa Kencong Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri dengan narasumber ZS yang mengakui bahwa mengalami stres selama proses pendidikan itu merupakan hal yang wajar karena ZS juga pernah mengalaminya ketika awal-awal naik ke kelas 8. Ketika di kelas 8 ZS merasa bahwa tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya sangat banyak

dan berbeda dengan tugas-tugas yang diberikan gurunya ketika kelas 7. ZS juga mengatakan dengan banyaknya tugas itu tidak sebanding dengan materi yang diberikan oleh gurunya, ZS menyampaikan bahwa saat ini guru lebih mendorong siswanya untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dengan banyak-banyak mencari materi tambahan sendiri. Akan tetapi hal tersebut menjadi beban bagi ZS, dengan adanya kondisi yang seperti itu juga membuat ZS mengalami tekanan mental yang mengakibatkan ZS mengalami stres. Selama ZS mengalami kendala belajar ZS hanya menangis dan tidak banyak melakukan tindakan-tindakan yang dapat menurunkan rasa stres dan mengurangi rasa tertekan. Namun untuk meringankan beban tugas yang didapatkan oleh ZS, ZS melakukan cara yang cukup efektif untuk mengatasinya yaitu dengan cara menyicil pekerjaan rumah yang didapatkan dari gurunya, selain itu ZS juga menambah jam belajarnya agar semua tugas-tugasnya cepat terselesaikan. Selain itu ZS juga sering mencari materi-materi tambahan untuk menambah ilmu pengetahuannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber NAI yang dilakukan berbeda hari yaitu pada tanggal 28 September di Desa Kencong Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri, NAI juga mengatakan bahwa mengalami stres selama sekolah itu merupakan hal yang sangat wajar, sesuai dengan pengakuan NAI juga menyampaikan bahwa sudah banyak guru yang tidak terlalu banyak memberikan materi sehingga sebagai pelajar NAI harus lebih bisa memutar otak lagi untuk mencari-cari materi tambahan. Selain itu kondisi NAI saat ini adalah sebagai pelajar SMA kelas 12 yang dimana dalam waktu dekat dia harus kuliah dan hal tersebut yang

membuat NAI merasa berat dan memiliki beban yang tidak mudah untuk dipenuhinya. Karena orang tuanya menuntut NAI untuk masuk ke universitas yang memiliki akreditasi baik dan memiliki nilai ujian kelulusan diatas rata-rata. Bagi NAI tuntutan tersebut sangat sulit untuk diwujudkan karena untuk lolos masuk ke universitas yang memiliki akreditasi baik itu tidak mudah dan juga memiliki banyak pesaing, untuk lulus dengan nilai ujian diatas rata-rata itu juga bukan hal yang mudah bagi NAI karena banyaknya materi yang diujikan sehingga NAI juga harus lebih rajin lagi dalam belajar. Dengan kondisi tersebut NAI mengalami stres yang cukup berat yang menyebabkan emosinya naik turun dan membuatnya menjadi individu yang emosional. NAI mengakui bahwa keadaan sulit tersebut sangat berpengaruh pada kesehatan mentalnya.

Fenomena diatas mengartikan bahwa beberapa remaja yang memiliki latar belakang proses pendidikan yang berbeda-beda dan juga melihat pandangan masyarakat, bahwa ternyata masyarakat memiliki pendapat atau cara pandang yang berbeda atas *Coping* yang dilakukan remaja dalam menghadapi stres akademik. Namun pada intinya stres akademik yang dialami oleh para pelajar remaja ini merupakan hal yang wajar karena memang pelajar pasti diberikan tuntutan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi dan baik, untuk mencapai hal tersebut juga tidak mudah butuh perjuangan dan kekuatan batin.

Sebagian besar remaja yang mengalami stres akademik akan terus melakukan penolakan terhadap apa yang mereka rasakan. Keadaan yang seperti itu jika tidak diperhatikan dan tidak memahami betul penyebab-

penyebabnya maka dapat membuat remaja semakin tertekan dan stres. Dan hal tersebut akan menghasilkan banyak dampak negatif yang muncul pada diri remaja seperti menyakiti diri sendiri, khawatir berlebihan, mudah marah dan juga dapat mengubah perilaku baik menjadi perilaku buruk. Sehingga remaja yang mengalami stres akademik memerlukan *Coping* yang sesuai dengan kondisi dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan latar belakang dari penelitian ini adalah peneliti tertarik untuk mengungkapkan, menguraikan dan juga menjabarkan mengenai *Coping* remaja yang seperti apa yang dilakukan oleh para remaja ketika mengalami tuntutan dalam proses belajarnya sehingga membuat dirinya merasa tertekan dengan latarbelakang permasalahan yang berbeda-beda. Peneliti mengambil remaja karena memang pada remaja ini anak akan mengalami keadaan yang membuat mereka tidak nyaman karena adanya tuntutan-tuntutan akademik dan dengan adanya hal tersebut remaja diharuskan untuk menanggulangi rasa stres yang dirasakannya karena mengalami perubahan tersebut. Dengan hal itu maka peneliti ingin mengetahui *Coping* remaja yang digunakan untuk mengatasi rasa tertekan akibat mengalami stres akademik, maka dengan itu penulis mencantumkan didalam penelitian ini dengan judul **“*Coping* Remaja Terhadap Stres Akademik Di Desa Kencong Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri”**

## **B. Fokus Penelitian**

1. Sumber permasalahan yang membuat remaja pelajar mengalami stres akademik

2. Kondisi nyata pada diri pelajar remaja saat mengalami stres akademik
3. *Coping* diri yang dilakukan oleh pelajar remaja saat mengalami stres akademik

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Memahami penyebab atau sumber masalah yang membuat pelajar remaja mengalami stres akademik
2. Mengetahui kondisi yang terjadi selama stres akademik menimpa para pelajar remaja
3. Mengetahui *Coping* yang dilakukan oleh para pelajar remaja untuk menghadapi stres akademik

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Dari adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa, pelajar, motivator disebuah seminar sebagai bahan rujukan dan referensi jika memang mereka tertarik mengenai *Coping* remaja terhadap stres akademik yang dialaminya. Serta dapat berfungsi sebagai bahan bacaan di perpustakaan. Bagi subjek penelitian pun penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat untuk jadi penambah wawasan remaja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan berfungsi untuk membantu para remaja dalam memahami dan mengerti tentang apa yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik yang dirasakannya. Dan juga membantu remaja dalam memilih *Coping* yang harus dilakukan terhadap tuntutan-tuntutan yang membuat tertekan dan stres.

### 3. Untuk Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti untuk menambah pengalaman serta pengetahuan baru mengenai *Coping* yang seperti apa yang ditunjukkan oleh remaja terhadap tuntutan-tuntutan akademik yang dialaminya dan mungkin saja dapat membuat pelajar tertekan dan mengalami stres.

## **E. Penegasan Istilah**

### 1. Pelajar Remaja

Pelajar remaja merupakan seorang anak yang berstatus sebagai siswa yang saat ini mengalami masa berinteraksi dengan orang dewasa. Pelajar remaja juga akan mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa atau jenjang yang lebih lanjut.

### 2. Stres Akademik

Kondisi tidak nyaman yang dialami oleh para pelajar karena adanya tuntutan dan tekanan dalam proses pendidikannya dan juga stres akademik ini diakibatkan karena adanya tekanan yang tidak sesuai dengan kemampuan individu atau pelajar.

### 3. *Coping* Remaja

Suatu tindakan yang dilakukan oleh para remaja untuk mengatasi, menanggulangi, menghadapi serta mengurangi adanya rasa stres yang muncul pada diri remaja.