

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah proses berkelanjutan yang bertujuan untuk memajukan identitas siswa dan memajukan beasiswa seiring bertambahnya usia, dunia pendidikan terus berubah drastic, mengubah cara berfikir ada banyak orang dari yang sederhana hingga yang modern. Hal ini berdampak besar bagi kemajuan pendidikan di Indonesia. Pendidikan Indonesia sangat membutuhkan sumber daya manusia sebagai contributor utama dalam mendukung pembangunan negara (Panoyo, Riyanto, & Handyaningrum, 2020). Pendidikan memainkan peran strategis dalam meningkatkan kualitas manusia yang berfikir, merasa dan bertindak. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan yaitu proses memperoleh ilmu kepada seseorang atau siswa, ilmu yang didapatkan dengan melakukan proses pembelajaran yang dikemukakan oleh Langeveld (Firmantyo, & Alsa, 2016). Belajar adalah usaha yang dilakukan setiap individu untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilannya demi mencapai hasil belajar yang terbaik. Dengan kata lain, belajar adalah proses untuk menjadi lebih baik dan menjadi pribadi yang berguna bagi individu maupun di lingkungan sosial. Individu yang mampu mengelola kehidupan dengan menimba ilmu dan pengalaman, akan mendapatkan manfaat pengetahuan yang baik untuk diri sendiri maupun orang lain (Pradnyana, 2021).

Namun dalam pendidikan siswa dituntut untuk mempunyai kepercayaan diri. Percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya (Hakim, 2002:6). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar adalah kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri siswa adalah keyakinan terhadap individu untuk mengembangkan kemampuan internal untuk sesuatu yang bermanfaat untuk individu dan orang lain. Seseorang yang digambarkan ragu-ragu atau pendiam terkadang kurang percaya diri. Ragu-ragu mencerminkan ketidakpercayaan mendasar dalam individu yang membuat keraguan pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu dan menjadi suatu hal yang lebih baik, sedangkan

individu dengan tidak mempunyai rasa pemalu mencerminkan akan hal dirinya mempunyai rasa percaya diri yang kuat (Dewi,. 2021)

Dalam proses pembelajaran, rasa percaya diri merupakan salah satu faktor inter pendukung keberhasilan siswa akan potensi yang dimilikinya, rasa percaya diri sangat penting ditanamkan kepada setiap siswa, karenanya kurangnya rasa percaya diri bisa menyebabkan kegagalan siswa dalam melaksanakan tugas di sekolah maupun saat proses belajar di sekolah. Hal tersebut didasari oleh ketidakpercayaan akan kemampuan dirinya dan berdampak potensial prestasi belajar yang rendah, sehingga dengan demikian rasa percaya diri harus ditumbuhkan agar motivasi siswa menjadi prestasi (Sarastika, 2014). Kepercayaan diri adalah aspek penting yang harus dimiliki setiap individu, termasuk siswa. Sikap ini mencerminkan yang positif terhadap individu, serta memiliki keyakinan pada kemampuan diri. Kepercayaan diri muncul dari konsep diri dan harga diri yang positif. Ketika kepercayaan terbentuk dengan baik, hal ini akan meningkatkan keyakinan diri karena individu mampu mengenali dan menghargai setiap aspek yang ada dalam dirinya.

Percaya diri bukan merupakan bakat, melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan dan suatu keyakinan seseorang dengan kelebihan yang ada pada individu dalam perilakunya sehari-hari. Maka dari itu seorang individu memiliki rasa percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, kemudian lebih mudah untuk berbaur dan beradaptasi dibandingkan dengan mereka yang kurang percaya diri. Jika permasalahan yang tidak mempunyai rasa kepercayaan diri pada individu ini berdampak pada kehidupan individu kedepannya (Amalia dan Tanjung, 2017).

Kepercayaan diri peserta didik ditanamkan melalui proses belajar mengajar sehari-hari yang menumbuhkan sifat berani pada individu untuk melakukan sosialisasi di dalam kelas maupun diluar kelas bahkan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu percaya diri menjadi sifat yang wajib dimiliki peserta didik untuk mencapai tujuannya. Sedangkan, rasa kurang percaya diri biasanya muncul dikarenakan adanya ketakutan, keresahan, khawatir dan rasa ketidak yakinan akan diri sendiri. Bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta diiringi oleh perasaan lain seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri (Mirza Ainin 2015). Kepercayaan diri juga

mempengaruhi Proses belajar yang dilakukan oleh siswa Pada dasarnya seseorang yang dimiliki tingkat percaya yang tinggi dan keyakinan yang tinggi akan selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara maksimal serta menunjukkan yang terbaik dari dirinya dengan sebuah prestasi yang telah dicapai. Siswa dituntut untuk memiliki prestasi yang baik pada bidang akademik.

Dalam mencapai keberhasilan akademik, seseorang dihadapkan pada berbagai hambatan yang sangat beragam. Perubahan tuntutan dalam belajar dapat memicu gejala stres, yang muncul akibat tingginya tekanan terhadap pencapaian prestasi siswa. Setiap tahunnya, kementerian pendidikan dan kebudayaan terus meningkatkan standar kelulusan. Pemerintah daerah baik di tingkat kota dan kabupaten juga meminta untuk pihak sekolah agar mencapai prestasi yang tinggi, baik secara keseluruhan maupun per individu siswa. Tuntutan yang tinggi itu sering kali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesepian dan kedisiplinan dalam belajar (Taufik dan Irdil 2013).

Stres akademik adalah stres yang dialami siswa dalam konteks akademik, yaitu, sudut pandang dan penilaian individu terhadap berbagai hal yang dianggap sebagai sumber tekanan terkait ilmu pengetahuan dan pendidikan. Penilaian ini membuat siswa memandang aspek-aspek tersebut sebagai beban yang menekan. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu karena adanya beban serta ketegangan psikologis dalam proses belajar. Berdasarkan hal tersebut, stres bersumber dari proses kognitif yang dilakukan oleh siswa terhadap situasi di lingkungan pendidikan, baik secara eksternal dan internal yang kemudian dapat mempengaruhi dirinya (Qian & Fuqian 2018).

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh ketegangan-ketegangan dari faktor akademik sehingga menyebabkan distorsi pada kognitif individu serta mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Stres akademik juga merupakan respon siswa terhadap tuntutan yang bersumber dari proses belajar contoh, tuntutan naik kelas, menyelesaikan tugas harus mendapat nilai yang tinggi dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar. Oleh karena itu, persepsi diri akademik siswa berkaitan dengan karakteristik pribadi dan kondisi yang dimiliki oleh siswa tersebut yang mengalami stres akademik hal ini perlu diketahui oleh seorang guru saat pembelajaran berlangsung

untuk membantu siswa mencapai tujuan yang diharapkan kejenjang selajutnya (Nurmaliyah, 2014).

Stres akademik yang dialami siswa berhubungan dengan berbagai dampak negatif, seperti gangguan kesehatan mental, penggunaan obat terlarang, masalah tidur, penurunan kesehatan fisik, pola hidup tidak sehat, penurunan prestasi akademik, dan resiko putus sekolah (Hetrick, dan Parker, 2020). Stres akademik yang tinggi dapat berakibat buruk bagi kesehatan fisik dan menimbulkan masalah mental seperti kecemasan, panik, dan depresi, yang dapat mengganggu kinerja akademik serta memicu perilaku negatif (Shanker dan Park, 2016). Dampak emosional dari stres akademik meliputi kesulitan membangkitkan semangat pada individu, putus asa, emosi, serta sering merasa khawatir dan merasa sangat pilu dalam hati. Sementara itu, dampak buruk pada perilaku mencakup kecenderungan untuk enggan belajar (Khoirunnisa dan Mamnu'ah, 2015).

Kepercayaan diri Siswa yang rendah seperti enggan untuk bertanya, kurang percaya diri dalam mengungkapkan pendapat bahkan siswa kurang percaya akan jawabannya sendiri sehingga siswa mendapatkan nilai yang kurang baik karena tidak aktif dalam kelas, kurang aktif dalam mengemukakan pendapat bahkan kurang kreatif merangkai kalimat, susah tidur sehingga pada saat sekolah kurang fokus dan tidak dapat menerima pembelajaran dengan baik. Hal tersebut juga terlihat pada MAN 1 Trenggalek khususnya pada kelas 11 dimana sebagian besar siswanya kurang dapat berpartisipasi pada pembelajaran di kelas dan kurang aktif dikelas, sering tidur dikelas dan kurang dapat mengungkapkan pendapatnya. Dari keterangan salah satu guru BK MAN 1 Trenggalek beberapa upaya telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang mengalami tekanan berupa stres akademik, seperti memberikan layanan pengarahan, menasehati, memberikan motivasi, kelompok bimbingan dan konseling individu bagi siswa yang membutuhkan. Namun dari upaya tersebut, mereka masih menemukan beberapa siswa yang mengaku tertekan dan kebingungan dalam menentukan pilihan untuk kedepannya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi melalui uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul ***“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas 11 MAN 1 Trenggalek”***

1.2 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa kelas 11 MAN 1 Trenggalek?
2. Bagaimana tingkat stres akademik siswa kelas 11 MAN 1 Trenggalek?
3. Adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan stres akademik siswa kelas 11 MAN 1 Trenggalek?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu di fokuskan pada hubungan antara kepercayaan diri dengan stress akademik pada siswa kelas 11 MAN 1 Trenggalek. Yakni di harapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak siswa atau siswi maupun guru di sekolahan.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan stress akademik pada siswa kelas 11 MAN 1 Trenggalek baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan umum/sosial. Oleh sebab itu tujuan dari peneltian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa kelas 11 MAN 1 Trenggalek.
2. Untuk mengetahui tingkat stress akademik siswa kelas 11 MAN 1 Trenggalek.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan stres akademik siswa kelas 11 MAN 1 Trenggalek

1.4 Manfaat Penelitian

2. Manfaat secara teoretis

Dengan diadakan penelitian ini diharapkan dapat menambah ranah informasi baru bagi ilmu pengetahuan terutama ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan kepercayaan diri sebagai salah satu mencegah stres akademik pada peserta didik.

3. Manfaat secara praktis
 - a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sangat bermanfaat terutama bagi peneliti selanjutnya dapat memberikan masukan, saran, kritik dan referensi serta evaluasi yang lebih baik.

- b. Bagi Konselor dan Guru BK

Sebagai konselor dan tenaga pendidikan penelitian ini di harapkan dapat memperluas pengetahuan di Man 1 Trenggalek dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri terhadap peserta didik.

c. Bagi Pihak Lainnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau bahan rujukan peneliti selanjutnya yang sejenis, sehingga dapat membantu dalam memaksimalkan karya ilmiah penelitiannya. Selain itu, dapat memberikan manfaat khususnya lembaga pendidikan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri yang baik dan benar.