BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan akademik merupakan salah satu fase krusial yang ada dalam perkembangan setiap individu. Terutama pada masa anak-anak di jenjang sekolah dasar. Pada fase ini tidak hanya menuntut kemampuan kognitif dari peserta didik, akan tetapi juga melibatkan aspek emosional dan sosial yang kompleks. Salah satu yang sering muncul dalam konteks ini adalah stres akademik, yaitu tegang, takut atau khawatir. Stres akademik bukan hanya persoalan yang disebabkan oleh individu semata, akan tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial sekitarnya, seperti hubungan dengan orang tua guru dan teman sebaya.

Stres akademik tersebut dirasakan tidak hanya berada di daerah Indonesia tertentu akan tetapi berada di seluruh Indonesia. Bahkan stres akademik tersebut ada yang merentang mulai dari rendah, sedang hingga tinggi. Sebagaimana dengan penelitian beberapa jurnal terdahulu terkait kondisi stres siswa di Indonesia. Penelitian Barseli & Ahmad (2018) memaparkan bahwa terdapat 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 23,0% siswa mengalami stres akademik tinggi, 41,0% siswa mengalami stres akademik sedang, 24,4% siswa mengalami stres akademik rendah, dan 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat rendah. Penyebab stres yang dialami siswa dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang tinggi pada siswa baik dari orang tua, guru dan teman sebaya.

Stres akademik menurut Lal (2014) merupakan tekanan mental akibat rasa frustrasi yang terkait akan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan akan kegagalan tersebut. Siswa harus menghadapi banyak tuntutan yang melebihi kapasitas mereka dan pada akhirnya membuat siswa berada dibawah tekanan akibat permintaan

terkait pencapaian tujuan akademik. Stres akademik mengacu pada situasi psikologi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan Pendidikan dari orang tua, guru dan teman sebaya, dimana tekanan dari orang tua merupakan tekanan terkait prestasi akademik (Sarita & Sonia, 2015). Stres akademik menurut Gadzella dan Massen (2005) adalah keyakinan seseorang terhadap stres dan respons terhadap stres akademik, dan terdiri dari respons fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap stresor tersebut. Pada teori Gadzella (1994) menyebutkan terdapat stres yang memunculkan stres akademik, yaitu terdapat lima kategori, seperti pemaksaan diri, tekanan, konflik, dan perubahan. Pada reaksi dari stres memiliki empat kategori didalamnya, yaitu dari reaksi emosi, reaksi fisik, reaksi perilaku dan kognitif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap 8 siswa yang menempuh pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah Bustanul Ulum menyatakan bahwa semuanya pernah mengalami pusing serta kelelahan ketika terlalu banyak tugas sekolah. Ada lima orang diantara 8 tersebut mengatakan bahwa terkesan lebih sensitif daripada biasanya, dari delapan anak tersebut mengatakan adanya rasa sedih dan juga kecewa ketika mendapati nilai yang diberikan tidak sesuai dengan harapan yang mereka miliki. Dalam wawancara tersebut peneliti menemukan adanya rasa khawatir terhadap nilai yang akan mereka peroleh, pasalnya salah satu siswa merupakan anak pertama dari tiga bersaudara yang mana perhatian dari orang tua berkurang untuknya, hal tersebut ditunjukkan adanya rasa kecemburuan ketika orang tua sudah jarang membantu saat mengerjakan tugas dan memilih untuk membantu belajar anak kedua saja, hal tersebut membuat anak pertama marah dan merasa di nomor duakan dikeluarga. Dengan adanya pernyataan tersebut menunjukkan adanya keterhubungan antara stres akademik dengan kelekatan orang tua.

Orang tua merupakan orang pertama dan utama dalam mendidik anak. Buruknya kualitas kelekatan orang tua pada anak akan menyebabkan berbagai macam dampak salah satunya stres akademik. Dalam konteks stres

akademik, kelekatan orang tua dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang penting bagi anak. Kelekatan ini dapat membantu anak dalam mengatasi masalah akademik dengan lebih efektif dan meningkatkan kesadaran diri anak terhadap kemampuan akademiknya. Karena lingkungan keluarga merupakan lingkungan terdekat dan pertama bagi anak dalam mempersiapkan anak untuk memasuki lingkungan sosial berikutnya (Hardani, 2017).

Teori kelekatan pertama kali dicetuskan oleh Bowlby (1969) pada akhir 1940-an dan awal 1950-an, yang menjelaskan bahwa pengaruh perilaku pengasuhan sebagai faktor kunci dalam hubungan orangtua-anak yang dibangun sejak usia dini. Armsden dan Greenberg (1987) mengembangkan *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)* untuk mengukur aspek kelekatan dengan orang tua dan teman sebaya, mereka menyebutkan bahwa aspek kelekatan terdiri dari 3 aspek yaitu aspek kepercayaan dimana anak merasa diberi kepercayaan oleh orangtua sehingga anak merasa mampu mengatasi tantangan yang baru, yakin pada diri sendiri ketika mendapati sebuah kesulitan, dan mampu mengembangkan sikap positif tanpa mengkhawatirkan situasi dan kondisi. Sebaliknya jika orang tua tidak memberikan rasa percaya pada anak hal itu dapat menyebabkan anak akan membuat kesulitan untuk beradaptasi dengan masalah, yang mana hal ini dapat mengakibatkan dampak buruk pada kehidupan sosial, pendidikan dan karier anak ketika dewasa. Aspek komunikasi, ketika anak memiliki hubungan erat dengan orang tua yang mana didalam sebuah keluarga saling memberikan perhatian penuh, tertarik dengan apa yang dilakukan oleh anak, berkomunikasi dengan level yang sama sehingga anak merasa dirinya dihargai dan merasa berkomunikasi dua arah. Seperti penelitian yang dilakukan Mahmudah dan Rusmawati, (2019) yang menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara kelekatan orang tua dan tingkat stres akademik siswa. Siswa dengan kelekatan tinggi pada orang tua cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah begitu pula sebaliknya.

Menurut Bandura (1991) dalam perkembangan anak tidak hanya di pengaruhi oleh lingkungan keluarga saja, akan tetapi juga sangat di pengaruhi oleh lingkungan sekitar dan orang-orang yang ada di sekitarnya. Selain kelekatan yang dilakukan dari orangtua, peran guru juga sangat penting dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa di lingkungan sekolah. Guru yang memahami kebutuhan individu siswa memberikan bimbingan akademik yang memadai dan menciptakan suasana kelas yang positif dapat membantu mengurangi stres akademik yang dirasakan oleh siswa. Menurut House (1981), dukungan sosial guru dan teman memiliki 4 aspek yang mendukung yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Siswa yang mendapatkan dukungan berupa perhatian, semangat, dukungan emosional, seperti penghargaan terhadap apa yang dicita-citakan, menerima secara langsung informasi yang relevan dan juga dukungan sesuatu dengan kebutuhannya serta merasa bahwa dukungan tersebut berdampak positif bagi dirinya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020), yang mengatakan bahwa ada hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial guru dan stres akademik. Ketika guru tidak memberikan dukungan sosial kepada siswa, atau bahkan cenderung mencela usaha yang dilakukan siswa, hal ini dapat menimbulkan dampak psikologis yang cukup serius. Siswa bisa merasa bahwa dirinya tidak dihargai, tidak diakui, dan bahkan kehilangan kepercayaan diri. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat membuat siswa enggan untuk mencoba hal-hal baru atau mengembangkan potensinya, karena adanya ketakutan akan penolakan atau celaan dari lingkungan sekitar. Perasaan terasing atau dikucilkan yang timbul dari kurangnya dukungan sosial tersebut dapat menjadi pemicu munculnya stres akademik. Stres ini tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor protektif yang sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, maupun teman sebaya. Guru yang mampu memberikan perhatian, penguatan positif, dan

bimbingan yang membangun akan menciptakan iklim belajar yang aman dan nyaman bagi siswa. Sebaliknya, sikap guru yang negatif justru dapat memperburuk beban psikologis yang dirasakan siswa. Selain peran dukungan yang dilakukan oleh guru, peran teman sebaya juga tidak kalah penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Teman sering kali menjadi tempat pertama bagi siswa untuk berbagi keluh kesah, mencurahkan perasaan, dan mencari nasihat. Hubungan yang positif dengan teman dapat memberikan rasa diterima, dimengerti, dan didukung, yang semuanya sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Teman yang suportif dapat membantu siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan, sehingga stres akademik dapat diminimalisir. Hal ini juga didukung oleh wawancara beberapa anak yang pernah mengalami perundungan di sekolah, dimana siswa tersebut merasa tidak nyaman dengan adanya perundungan tersebut, dikarenakan ketika perundungan tersebut dilakukan teman-teman yang lain juga ikut menjauhi siswa tersebut, yang membuat siswa merasa terkucilkan dan juga merasa mengganggu konsentrasi belajar di sekolah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wentzel (2009) menyatakan bahwa para siswa yang tidak memiliki teman menjadi kurang terlibat dalam perilaku prososial, mendapatkan nilai yang lebih rendah, dan lebih sedih secara emosional.

Menurut Maslow (2003), apabila seorang anak telah memperoleh rasa aman, penerimaan sosial, dan harga dirinya, maka anak tersebut dapat memenuhi kebutuhan tertingginya. Cara seorang siswa sekolah dasar mengelola tingkat stres tergantung cinta dan kasih sayang yang diterima. Orang-orang terdekat siswa memegang peran penting dalam mengurangi tingkat stres akademik yang bisa saja terjadi pada siswa sekolah dasar. enunjukkan bahwa dukungan sosial dapat diterima individu dari orang-orang terdekat di sekitarnya, seperti keluarga, teman, dan lingkungan sosial lainnya. Dukungan ini berperan penting dalam memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional. Zimet,dkk (1988) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat diterima individu dari orang-orang terdekat yaitu meliputi dukungan keluarga pertemanan dan orang sekitar. Sejalan dengan itu, menurut Smet (1994), salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres individu adalah kualitas hubungannya dengan

lingkungan, khususnya dukungan sosial yang diterima dan sejauh mana individu terintegrasi dalam hubungan interpersonal. Ketika individu merasa didukung, dicintai, diperhatikan, dan dihargai, mereka akan lebih mudah merasakan bahwa dirinya adalah bagian dari kelompok atau komunitas. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung yang efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan serta mengurangi risiko stres. Dengan kata lain, tersedianya dukungan sosial yang memadai sangat penting bagi kesejahteraan psikologis seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks akademik maupun sosial.

Menurut House (1981), dukungan sosial terdiri dari tiga aspek utama, yaitu dukungan emosional, instrumental, dan informasi. Dukungan emosional mencakup empati, perhatian, dan kepedulian yang mampu memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu, serta membantu mengurangi perasaan terasing atau cemas. Sementara itu, dukungan instrumental merujuk pada bantuan konkret seperti pemberian waktu, tenaga, atau materi yang dapat secara langsung membantu individu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dukungan informasi, di sisi lain, berbentuk nasihat, saran, atau arahan yang membantu individu memahami situasi serta membuat keputusan yang lebih tepat. Melengkapi ketiga aspek tersebut, Thoits (1995) menambahkan jenis dukungan penghargaan (*esteem support*), yaitu bentuk dukungan yang ditunjukkan melalui pujian, pengakuan, atau dorongan positif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat identitas diri. Sebagai contoh, pujian dari guru atau semangat yang diberikan oleh teman sebaya dapat menjadi pemicu penting dalam mendorong seseorang untuk lebih berprestasi dan percaya pada kemampuannya sendiri..

Penelitian-penelitian terdahulu umumnya mengkaji pengaruh kelekatan dan dukungan sosial terhadap stres akademik secara terpisah. Namun, penelitian ini mengambil pendekatan yang berbeda dengan mengukur kelekatan dan dukungan sosial secara bersamaan sebagai prediktor terhadap stres akademik. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana kedua faktor tersebut dapat

saling berkaitan dan berkontribusi terhadap tingkat stres akademik yang dialami siswa. Dengan mempertimbangkan bahwa masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam perkembangan emosional dan sosial anak, penelitian ini difokuskan pada hubungan antara kelekatan dengan orang tua serta dukungan sosial dari guru dan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa sekolah dasar. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran penting kelekatan dan dukungan sosial dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik sejak usia dini.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat dari pembahasan diatas, sejumlah penelitian telah mengukur kelekatan dan dukungan sosial secara terpisah dengan stres akademik. Berdasarkan latar belakang di atas maka identifikasi yang ditemukan adalah :

1. Tingginya tingkat stres akademik siswa yang ada di Indonesia
2. Kurangnya keterlibatan orang tua atau kelekatan orang tua dalam membina hubungan dengan anak yang dapat memicu adanya stres akademik
3. Kurangnya dukungan sosial yang di berikan oleh guru dan teman dapat menimbulkan adanya stres akademik

Oleh karena itu peneliti membatasi ruang lingkup masalah penelitian yaitu:

1. Siswa sekolah dasar
2. Penelitian ini akan membatasi subjek pada siswa yang bersekolah di Madrasah Ibtidaiyah Bustanul Ulum Notorejo.
3. Stres akademik
4. Penelitian ini fokus pada tingkat stres akademik pada siswa dengan mempertimbangkan aspek psikologis dan emosional yang berkaitan dengan stres akademik siswa sekolah dasar.

C. Rumusan Masalah

Berikut ini adalah rumusan masalah penelitian yang dikembangkan dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan sebelumnya meliputi :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dan dukungan sosial guru dan teman secara bersama sama dengan stres akademik pada siswa?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada siswa?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial guru dan teman dengan stres akademik pada siswa?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah peneliti, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dan dukungan sosial guru dan teman secara bersama sama dengan stres akademik pada siswa?
2. Untuk mengetahui terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan stres akademik pada siswa?
3. Untuk mengetahui terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial guru dan teman dengan stres akademik pada siswa?

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi sumber rujukan mengenai hubungan kelekatan orang tua dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan juga informasi bagi para siswa khususnya yang mengalami stres akademik.

b. Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para guru guna memberikan informasi mengenai gambaran tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa, guru juga dapat lebih memperhatikan siswa sehingga dapat mengurangi stres yang terjadi pada siswa sekolah.

c. Orang Tua/ Wali Anak

Penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua wali anak untuk lebih memperhatikan dan juga lebih memahami kondisi anak agar tidak memicu adanya stres akademik pada anak.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui stres akademik siswa MI Bustanul Ulum Notorejo yang memiliki hubungan pada variabel kelekatan orang tua dan dukungan sosial guru dan teman. Penelitian ini dilakukan di MI Bustanul Ulum Notorejo. Populasi penelitian ini adalah para siswa-siswi aktif yang bersekolah di MI Bustanul Ulum. Kelekatan orang tua dan dukungan sosial guru dan teman merupakan variabel bebas, sedangkan pada stres akademik merupakan variabel terikat. Penelitian ini fokus mengkaji hubungan kelekatan orang tua dan dukungan sosial guru dan teman dengan stres akademik pada siswa MI Bustanul Ulum Notorejo.

G. Penegasan Variabel

1. Menurut Bowlby (1969) Teori mengenai kelekatan pertama kali dicetuskan oleh John Bowlby pada akhir 1940-an dan awal 1950-an, yang menjelaskan bahwa pengaruh perilaku pengasuhan sebagai faktor kunci dalam hubungan orangtua-anak yang dibangun sejak

usia dini. Sedangkan dalam penelitian ini, pengertian kelekatan orang tua adalah kelekatan ini mencerminkan hubungan emosional antara anak dan orang tua, yang mempengaruhi persepsi anak terhadap dirinya sendiri dan kemampuannya dalam mengatasi tantangan akademik.

2. Dukungan sosial Sarafino dan Smith (2011), mengatakan dukungan sosial berupa tindakan yang dilakukan oleh orang lain disebut *received support*, sedangkan dukungan yang mengacu pada persepsi seseorang terhadap kenyamanan, kepedulian, serta ketersediaan bantuan disebut *perceived support*. Sedangkan dalam penelitian ini dukungan sosial yang diberikan oleh guru mencakup aspek emosi instrumental, dan informasional yang dapat membantu siswa mengurangi stres akademik dengan menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung.
3. Stres akademik menurut Gadzella dkk (2012), adalah adanya stimulus yang dirasakan oleh individu atau pelajar terkait adanya stres akademik serta memunculkan reaksi terhadap adanya stres yang dialami. Sedangkan dalam penelitian ini stres akademik merujuk pada kondisi tekanan psikologis yang dirasakan oleh siswa sekolah dasar dalam menghadapi tuntutan belajar, baik yang berasal dari harapan diri sendiri maupun tekanan dari lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah, dan teman. Stres ini dapat muncul dalam bentuk gejala fisik (misalnya pusing, kelelahan), emosional (cemas, sedih), perilaku (penarikan diri, reaktif), maupun kognitif (sulit konsentrasi, menurunnya motivasi).

H. Sistematika Penulisan

Pada proses penyusunan suatu karya ilmiah perlu adanya sistematika penulisan sebagai kerangka dan pedoman penulisan untuk mempermudah pengkajian pembahasan secara menyeluruh. Sistematika penulisan ini terbagi menjadi 3 bagian, yakni:

1. Bagian awal Bagian ini berisi tentang halaman sampul depan, halaman judul, lembar persetujuan, lembar pengesahan, pernyataan keaslian karya, motto, lembar persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar lampiran, serta abstrak.
2. Bagian utama
 - a. Bab I membahas mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel serta sistematika penulisan.
 - b. Bab II membahas mengenai landasan teori yang mencakup teori yang relevan dengan variabel penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, serta hipotesis penelitian (dugaan sementara).
 - c. Bab III membahas mengenai metodologi penelitian yang mencakup pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data serta tahapan penelitian.
 - d. Bab IV membahas mengenai hasil penelitian yang mencakup deskripsi data dari masing-masing variabel penelitian dan hasil pengujian hipotesis.
 - e. Bab V membahas mengenai pembahasan penelitian berdasarkan hasil temuan penelitian dan dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang relevan mengenai topik serupa.
 - f. Bab VI membahas mengenai penutup yang mencakup kesimpulan dan saran.
3. Bagian akhir
Bagian akhir berisi tentang daftar rujukan, lampiran serta daftar riwayat hidup.