

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Di era modern, tuntutan terhadap pencapaian standar akademik yang tinggi semakin meningkat, menempatkan siswa pada posisi yang rentan terhadap berbagai tekanan. Salah satu dampak psikologis yang paling umum dialami siswa dalam lingkungan pendidikan adalah stres akademik. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi ketegangan atau tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang dianggap melebihi kapasitas diri mereka. Gejalanya dapat berupa kecemasan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, hingga masalah fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur.¹

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa berada dalam fase perkembangan yang unik dan rentan. Secara psikologis, mereka memasuki masa remaja awal, sebuah periode yang ditandai dengan perubahan hormonal, pencarian identitas diri, dan peningkatan kepekaan terhadap lingkungan sosial. Secara akademis, mereka menghadapi transisi dari model pembelajaran sekolah dasar yang lebih sederhana ke kurikulum yang lebih padat dan menuntut analisis kritis. Kombinasi antara tantangan perkembangan internal dan peningkatan tekanan akademik eksternal ini menjadikan siswa SMP sebagai populasi yang berisiko tinggi mengalami berbagai permasalahan psikologis terkait sekolah.

Konstelasi tuntutan akademik yang tinggi ini pada akhirnya bermuara pada sebuah fenomena psikologis yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai persepsi subjektif siswa terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang diterima dengan sumber daya yang dimiliki untuk memenuhinya, yang berimplikasi

¹ Taufik T., Ifdil I., and Ardi Z., "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri Di Kota Padang," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 1, no. 2 (2013): hal 143–50, <http://jurnal.konselingindonesia.com>.

pada munculnya respons negatif baik secara fisik, emosional, maupun kognitif. Fenomena ini bukanlah hal yang sepele, karena jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu proses belajar dan menghambat pencapaian potensi optimal siswa.

Kondisi ini secara khusus relevan dalam konteks SMPN 2 Tulungagung, yang dikenal sebagai salah satu sekolah favorit di wilayahnya. Status sebagai sekolah favorit seringkali membawa konsekuensi berupa standar akademik yang lebih tinggi, persaingan antar siswa yang lebih ketat, serta ekspektasi yang besar dari pihak sekolah, guru, dan orang tua. Siswa yang berhasil masuk ke sekolah ini secara implisit dituntut untuk mempertahankan citra keunggulan, yang dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, diindikasikan bahwa siswa di lingkungan seperti ini memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami stres akademik dibandingkan dengan siswa di lingkungan sekolah dengan tingkat kompetisi yang lebih rendah.²

Meskipun sumber stres (stresor) bersifat eksternal, respons individu terhadap stresor tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal. Dua variabel internal yang krusial dalam memoderasi persepsi dan respons terhadap stres adalah motivasi berprestasi dan efikasi diri. Motivasi berprestasi menjadi motor penggerak siswa dalam menghadapi tantangan, sementara efikasi diri menjadi fondasi keyakinan mereka untuk mampu mengatasi tantangan tersebut. Dengan demikian, mengkaji bagaimana kedua variabel ini berinteraksi dan memengaruhi stres akademik di lingkungan yang kompetitif seperti SMPN 2 Tulungagung menjadi sebuah langkah penting untuk memahami dinamika kesejahteraan psikologis siswa.

Gejala stres akademik yang dialami siswa dapat termanifestasi dalam berbagai aspek. Secara kognitif, siswa yang mengalami stres seringkali menunjukkan kesulitan untuk berkonsentrasi di kelas, mudah lupa terhadap

² Jurnal Pendidikan Biologi, Anisa Zahra Hermayani, and Sri Dwiastuti, "Peningkatan Motivasi Belajar Dan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Pada Materi Ekosistem Melalui Penerapan Model Inkuiri Terbimbing Increasing Learning Motivation and Student's Critical Thinking Skills On Ecosystem Material Through The Implementation Model," 2015, hal 20-21.

materi yang baru dipelajari, dan mengalami "*mental block*" saat mengerjakan ujian.³ Mereka juga cenderung memiliki pola pikir negatif, seperti terus-menerus khawatir tentang kegagalan, membandingkan diri secara tidak sehat dengan teman-temannya, dan meragukan kemampuan intelektual mereka sendiri, yang pada akhirnya dapat menurunkan performa akademik mereka.⁴

Dari sisi perilaku dan emosional, gejala stres akademik seringkali terlihat dari perubahan suasana hati yang drastis, seperti menjadi lebih mudah marah, cemas, atau sedih. Beberapa siswa mungkin menunjukkan perilaku menghindar (*avoidance*), seperti menunda-nunda mengerjakan tugas (*prokrastinasi*), sering absen dari sekolah dengan alasan tidak jelas, atau menarik diri dari interaksi sosial dengan teman sebaya. Hilangnya minat terhadap hobi atau kegiatan ekstrakurikuler yang sebelumnya disukai juga bisa menjadi indikator kuat bahwa siswa sedang berada di bawah tekanan akademik yang berat. (Salmela-Aro & Tynkkyinen, 2012).

Stres akademik juga dapat bermanifestasi secara fisik atau somatis. Siswa mungkin sering mengeluhkan sakit kepala, pusing, nyeri perut, atau gangguan pencernaan tanpa adanya penyebab medis yang jelas.⁵ Gangguan pola tidur, seperti insomnia atau justru tidur berlebihan (*hipersomnia*), serta perubahan nafsu makan juga merupakan respons fisiologis umum terhadap stres yang berkepanjangan. Gejala-gejala fisik ini menunjukkan bahwa dampak stres akademik tidak hanya menyerang mental, tetapi juga kesehatan jasmani siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara tidak terstruktur yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2025 di lingkungan SMPN 2

³ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): hal 48, <https://doi.org/10.29210/119800>.

⁴ Durrotunnisa and Hanita Ratna Nur, "Kemampuan Berpikir Kritis Siswa SD Dengan Model Pembelajaran PBL Dan PJBL," *Jurnal Basicedu* 4, no. 2 (2020): 524–32, <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>.

⁵ Universitas Medan Area, "Interpersonal Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Sma Negeri 1 Kuala Tesis Twelvdes Sadrak Eire Pascasarjana Universitas Medan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Sma Negeri 1 Kuala Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister Psikologi Pada," 2024, hal 60-61.

Tulungagung, gejala-gejala tersebut terkonfirmasi. Peneliti mengamati beberapa siswa yang tampak lesu dan kurang bersemangat saat jam istirahat, serta diskusi di antara mereka yang seringkali berpusat pada kekhawatiran tentang tugas dan ujian yang akan datang. Dalam wawancara singkat dengan tiga orang siswa kelas VIII, mereka mengaku sering merasa tertekan oleh target nilai dan tumpukan pekerjaan rumah. Lebih lanjut, wawancara dengan salah seorang Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah tersebut menguatkan temuan ini. Beliau menyatakan bahwa jumlah siswa yang datang untuk berkonsultasi dengan keluhan cemas, sulit tidur, dan kehilangan motivasi belajar menunjukkan tren peningkatan dalam dua tahun terakhir.

SMPN 2 Tulungagung dipilih sebagai lokasi penelitian dengan beberapa pertimbangan strategis. Pertama, sekolah ini memiliki reputasi sebagai salah satu SMP Negeri unggulan di Kabupaten Tulungagung, yang secara inheren menciptakan lingkungan akademik yang sangat kompetitif. Ekspektasi dari pihak sekolah, orang tua, dan siswa sendiri untuk mempertahankan prestasi cenderung lebih tinggi, sehingga potensi terjadinya stres akademik di kalangan siswa juga lebih besar. Kedua, hasil observasi dan wawancara awal yang telah diuraikan di atas memberikan indikasi kuat bahwa fenomena stres akademik merupakan masalah yang riil dan relevan di sekolah ini. Ketiga, pihak sekolah menunjukkan keterbukaan dan memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan pengumpulan data, yang merupakan faktor penting bagi kelancaran penelitian.

Salah satu akar penyebab tingginya tingkat stres akademik di kalangan siswa diduga berasal dari rendahnya motivasi berprestasi. Menurut teori McClelland, individu dengan motivasi berprestasi rendah cenderung melihat tugas-tugas sebagai beban atau ancaman, bukan sebagai kesempatan untuk berkembang. Siswa dalam kategori ini akan mudah merasa cemas saat dihadapkan pada ujian atau tugas yang sulit, karena fokus mereka adalah pada potensi kegagalan, bukan pada proses pencapaian.⁶

⁶ Tria Meisya Aziti, "Pengaruh Motivasi Kekuasaan, Motivasi Afiliasi, Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kinerja Karyawan Pt X," *Manners* II, no. 2 (2019): 71–

Kurangnya dorongan internal untuk meraih keunggulan ini membuat mereka lebih rentan terhadap perasaan tertekan ketika standar akademik yang ditetapkan terasa di luar jangkauan mereka.

Faktor penyebab krusial lainnya adalah tingkat efikasi diri yang rendah. Efikasi diri, sebagaimana dikonsepsikan oleh Bandura (1997), adalah keyakinan seseorang terhadap kapasitasnya untuk menjalankan tugas hingga berhasil.⁷ Siswa dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuan mereka sendiri bahkan sebelum mencoba. Ketika menerima tugas yang menantang, mereka sudah mengantisipasi kegagalan, yang secara langsung membangkitkan kecemasan dan stres. Persepsi bahwa diri tidak mampu inilah yang menjadi stresor internal yang kuat, membuat tuntutan akademik yang objektif terasa jauh lebih berat dan mengancam.

Kombinasi antara motivasi berprestasi yang rendah dan efikasi diri yang rendah menciptakan kondisi psikologis yang paling rentan terhadap stres akademik. Siswa tidak hanya kekurangan dorongan untuk memulai atau bertahan dalam tugas-tugas akademik (motivasi rendah), tetapi juga tidak memiliki keyakinan bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil (efikasi diri rendah).⁸ Kondisi ini dapat mengarah pada siklus negatif: keraguan diri menyebabkan penghindaran tugas, yang kemudian menghasilkan performa buruk, yang pada gilirannya semakin memperkuat keyakinan bahwa diri tidak mampu dan semakin menurunkan motivasi. Siklus inilah yang diduga menjadi penyebab utama mengapa banyak siswa merasa terjebak dalam stres akademik yang kronis.

Urgensi pelaksanaan penelitian ini terletak pada dampak signifikan yang ditimbulkan oleh stres akademik terhadap kesejahteraan siswa secara holistik. Stres yang tidak terkelola dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi dan gangguan kecemasan, serta

82.

⁷ Elia Firda Mufidah, Cindy Asli Pravesti, and Dimas Ardika Miftah Farid Farid, "Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura," *Penguatan Pelayan Bimbingan Dan Konseling Dalam Kurikulum Merdeka*, 2022, 30–35.

⁸ Bhatara Dharma Wijaya, "Pengaruh Efikasi Diri Akademik, Resiliensi, Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasantri UIN Walisongo Semarang," *Skripsi*, 2019, 1–119.

dapat menyebabkan burnout akademik yang mematikan semangat belajar siswa.⁹ Mengidentifikasi faktor-faktor internal seperti motivasi berprestasi dan efikasi diri sebagai "benteng pertahanan" psikologis menjadi langkah preventif yang krusial. Dengan memahami pengaruh kedua faktor ini, dapat dirancang intervensi dini yang bertujuan untuk memperkuat resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Bagi institusi pendidikan seperti SMPN 2 Tulungagung, penelitian ini memiliki urgensi praktis yang tinggi. Hasil penelitian dapat menjadi landasan data (evidence-based) bagi para pemangku kebijakan di sekolah, terutama guru Bimbingan dan Konseling (BK), untuk mengembangkan program yang lebih terarah. Alih-alih hanya berfokus pada peningkatan prestasi akademik secara kaku, sekolah dapat merancang program untuk meningkatkan motivasi intrinsik dan membangun efikasi diri siswa. Langkah ini akan menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga sehat secara psikologis.

Secara keilmuan, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna mengisi celah literatur (research gap) mengenai dinamika stres akademik pada siswa SMP di konteks sekolah favorit di Indonesia. Sebagian besar penelitian mungkin berfokus pada mahasiswa atau siswa SMA, sementara fase SMP yang kritis seringkali kurang mendapat perhatian. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini akan memberikan kontribusi yang berharga bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan di Indonesia, serta menyediakan model analisis yang dapat direplikasi atau dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti lain di masa depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Motivasi berprestasi pada siswa SMPN 2 Tulungagung bervariasi.

⁹ Januar Rizqi et al., "Mental Health Screening Using The Depression, Anxiety, And Stress (Dass-42): A Cross-Sectional Study On The 'PEDULIJIWA.COM' Website," *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta* 4, no. 1 (2022): hal 85.

2. Stres akademik diduga mempengaruhi motivasi berprestasi dan efikasi diri siswa, namun belum diketahui seberapa besar pengaruhnya.
3. Stres akademik diperkirakan menjadi moderator dalam hubungan antara motivasi berprestasi dan efikasi diri.

Seperti yang sudah diuraikan, terdapat banyak masalah yang teridentifikasi, maka peneliti perlu mengeksplorasi keterkaitan antara motivasi berprestasi, efikasi diri, dan stres akademik guna merumuskan solusi yang tepat dalam menjaga keseimbangan antara pencapaian akademik dan kondisi kesehatan mental siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan dalam penelitian ini:

1. Bagaimana tingkat motivasi berprestasi pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat efikasi diri pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
3. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
4. Apakah motivasi berprestasi berpengaruh terhadap stress akademik pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
5. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap stress akademik pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
6. Seberapa besar pengaruh tingkat motivasi berprestasi dan efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa SMPN 2 Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
- 2) Untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
- 3) Untuk mengetahui tingkat efikasi diri pada siswa SMPN 2 Tulungagung?

- 4) Untuk mengetahui motivasi berprestasi berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
- 5) Untuk mengetahui efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMPN 2 Tulungagung?
- 6) Untuk mengetahui motivasi berprestasi dan efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMPN 2 Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk berbagai pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi kesehatan.
 - b. Memperkaya literatur yang mengkaji hubungan antara motivasi berprestasi dan stres akademik, dengan menambah perspektif dari konteks siswa di SMPN 2 Tulungagung.
 - c. Memperkuat atau memodifikasi teori-teori yang ada mengenai bagaimana motivasi berprestasi mempengaruhi tingkat stres individu, serta membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kedua variabel ini dalam setting akademik tertentu.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini membantu siswa memahami pengaruh motivasi berprestasi terhadap stres akademik sehingga mereka dapat mengelola keduanya dengan lebih baik dan mencapai keseimbangan antara prestasi dan kesejahteraan psikologis.
 - b. Institusi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang kebijakan atau program dukungan seperti konseling, pelatihan manajemen stres, dan program keseimbangan akademik untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik.
 - c. Penelitian ini bisa menjadi dasar pengembangan program kesehatan mental yang lebih efektif di kampus, guna memastikan bahwa

motivasi berprestasi yang tinggi tidak menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan siswa.