

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menjadi salah satu strategi utama dalam memperoleh berbagai disiplin ilmu secara sistematis sehingga terwujud kondisi belajar siswa yang aktif untuk dapat mengembangkan potensi yang dimiliki siswa (Syahada, Wulandari, & Agung, 2022). Menurut Djamarah menimba ilmu dalam suatu lembaga pendidikan sebagai siswa yang tidak pernah lepas dari kewajiban untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh lembaga pendidikan, tentunya siswa banyak dihadapkan pada banyaknya rutinitas yang mengisi kesehariannya, mulai dari tuntutan untuk mengerjakan tugas, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah, tuntutan belajar dan interaksi sosial dengan teman yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda, tentu hal ini dapat menjadi tekanan terhadap siswa apabila siswa tidak mempunyai keterampilan untuk mengatur diri dengan baik (Chotimah & Nurmufida, 2020).

Riset dari WHO yang menyatakan bahwa stres merupakan salah satu masalah kesehatan serius yang dialami oleh banyak orang, bahkan menempati urutan ke 4 di dunia dan mengalami peningkatan urutan dari tahun ke tahun (Ade, 2019). Data yang dikeluarkan oleh Kementerian Riset dan Teknologi (Kemristek) dengan nilai 55% yang tergolong tinggi, menyatakan bahwa masyarakat Indonesia merasakan stres, dengan tingkatan stres yang tergolong sangat berat dengan nilai 0,8% dan yang mengalami stres tingkatan ringan sebesar 34,5% (Hasmy & Ghozali 2022). Menurut Elias sebagian besar stres disebabkan oleh problematika siswa dalam akademik (Ade, 2019). Teori perkembangan menyatakan bahwa siswa SMA tergolong ke dalam usia remaja dengan kisaran usia 13-22 tahun. Pada usia remaja terjadi perubahan pada berbagai aspek, di antaranya adalah aspek biologis, aspek kognitif dan sosio emosional yang terjadi dari berkembangnya fungsi seksual, pola pikir yang abstrak dan sampai dengan tahap kemandirian, sehingga perubahan tersebut

dapat memicu stres pada siswa yang tergolong dalam usia remaja (Hemasti dkk., 2023).

Stres yang dialami oleh siswa pada lingkungan sekolah dan proses pembelajaran dikenal dengan sebagai stres akademik. Stres adalah respon yang diberikan individu terhadap *stressor* yang merupakan keadaan yang menjadi ancaman siswa ketika beradaptasi (Yusuf & Yusuf, 2020). Menurut Desmita, stres akademik ialah salah satu bentuk stres dengan diakibatkan oleh *academic stressor* yang dirasakan oleh siswa yang didapat melalui aktivitas pembelajaran yang terjadi selama di sekolah atau semua hal yang berkaitan dengan belajar, misalkan tekanan tugas yang banyak, tekanan nilai harus bagus, belajar, kegiatan di luar pembelajaran, kecemasan ketika akan ujian dll (Ade, 2019). Penyebab stres akademik di antaranya adalah ketidaksesuaian antara harapan pembelajaran dengan realitas yang dialami siswa, konflik yang muncul saat proses pembelajaran berlangsung, tekanan yang bersumber dari banyaknya tugas, serta tuntutan yang asalnya berada pada dalam dan luar pribadi siswa itu sendiri (Ardila & Sarajar, 2023).

Faktor lain yang menyebabkan stres akademik di antaranya adalah faktor internal yang bersumber dari pola pikir siswa, pribadi siswa dan keyakinan siswa, sementara itu faktor eksternal meliputi pembelajaran sekolah yang sangat penuh, beban untuk mendapat nilai yang bagus dan banyaknya tugas-tugas (Siregar & Putri, 2019). Aspek-aspek yang termasuk dalam stres akademik di antaranya adalah aspek fisiologis, *behavior* (perilaku), afektif dan kognitif (Amalia & Nashori, 2021). Pada aspek psikologis siswa akan merasakan sakit pada fisik seperti nyeri kepala, nyeri otot, mual-mual dan kelelahan. Sedangkan aspek kognitif meliputi konsentrasi siswa menurun, daya ingat menurun, muncul pikiran negatif, dan sulit menyelesaikan tugas.

Aspek afektif yang dirasakan oleh siswa adalah merasa cemas, merasa tertekan, sedih, merasa terancam dan sulit mengendalikan emosi. Yang terakhir aspek perilaku yang meliputi emosi yang tidak stabil, sering marah, hiperaktif, agresif, mengurung diri atau bekerja secara berlebihan (Karos dkk., 2021). Stres akademik berdampak negatif pada banyak aspek dalam kehidupan (Septiana,

2021). Siswa yang mengalami stres akademik akan mempengaruhi pembelajaran mereka di sekolah seperti penurunan konsentrasi, penurunan prestasi belajar bahkan bisa mengalami penurunan nilai (Puspita & Kumalasari, 2022). Apabila siswa tidak memiliki pengendalian diri yang baik, maka siswa akan mengalami stres akademik. Chung mengatakan bahwa tidak hanya aspek eksternal yang berpengaruh pada proses pembelajaran, namun proses pembelajaran juga bisa dipengaruhi oleh aspek internal yang dihasilkan dari pribadi siswa yang mengatur dirinya sendiri (*self-regulated learning*) (Anggreani, 2018).

Pengendalian diri yang baik pada siswa dalam dunia psikologi disebut dengan *self-regulated learning* (SRL) (Oktia dkk., 2023). SRL termasuk salah satu hal terpenting dalam aktivitas siswa dalam menuntut ilmu yang berlangsung di sekolah serta di luar sekolah, di mana *self-regulated learning* berperan dalam pembuatan rencana (*planning*), melakukan pengaturan dalam belajar dan evaluasi dalam pembelajaran (Prasetyo & Laili, 2023). Menurut Winne *self-regulated learning* berkaitan dengan kemahiran pada siswa ketika mengolah cara belajarnya sendiri dengan macam-macam strategi sampai mendapatkan hasil belajar yang optimal sesuai dengan kapasitas dirinya sendiri, di mana proses pembelajaran siswa yang padat dapat terorganisir dengan baik dan mencapai hasil belajar yang memuaskan (Prasetyo & Laili, 2023). Menurut pendapat Zimmerman, *self-regulated learning* ialah prosedur yang diupayakan oleh siswa untuk mengelola pikiran, perilaku dan perasaan siswa sebagai upaya mencapai tujuan belajarnya (Febriana & Simanjuntak, 2021).

Deasyanti dan Armeni berpendapat bahwa *self-regulated learning* ialah prosedur yang konstruktif, di mana siswa dapat menentukan strategi belajarnya sendiri yang disesuaikan dengan kapasitas atau kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan belajar secara maksimal, sehingga siswa tidak merasa terbebani karena mengetahui strategi belajar yang tepat untuk dirinya sendiri (Rifa'i & Syahrina, 2019). Individu dengan kemahiran *self-regulated learning* yang bagus akan mempunyai dorongan intrinsik yang kuat untuk tujuan belajar

yang dicapai dengan baik dan terhindar dari tekanan yang menyebabkan stres akademik (Fathoni & Indrawati, 2022). Berdasarkan Penelitian dari Sari dan Satwika pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa siswa dengan kemahiran dalam hal regulasi diri yang baik atau biasa disebut sebagai *self-regulated learning* akan secara signifikan meningkatkan prestasi belajarnya, di mana ada kaitan yang bersifat negatif pada *self-regulated learning* dengan prestasi akademik siswa (Shiddiq & Rizal, 2021).

Diantara sekolah menengah formal berbasis agama yang lain, MAN 1 Tulungagung termasuk dalam sekolah favorit yang ada di Tulungagung. MAN 1 Tulungagung memfokuskan keunggulannya pada bidang akademik dengan visi misi untuk ”menghasilkan generasi Islam yang cerdas, terampil, unggul dalam IPTEK, berakhlakul karimah dan berbudaya lingkungan”. Sehingga dalam pengembangan visi yang telah diciptakan oleh MAN 1 Tulungagung, maka siswa dituntut untuk memiliki minat maupun menyalurkan bakatnya pada lingkup akademik serta non akademik terhadap fasilitas ekstrakurikuler yang sudah disediakan oleh MAN 1 Tulungagung. Penelitian ini memilih MAN 1 Tulungagung dibandingkan dengan sekolah lain yang ada di Tulungagung disebabkan oleh beberapa alasan, di antaranya adalah MAN 1 Tulungagung berfokus pada capaian akademik yang tinggi, sehingga beberapa siswa merasa tertekan karena harus bersaing untuk mencapai nilai yang tinggi.

MAN 1 Tulungagung merupakan sekolah berbasis Islam, di mana sekolah ini menerapkan wajib hafal Al-Qur’an terutama Juz 30, sehingga siswa di desain untuk tidak hanya belajar untuk pembelajaran umum, namun juga harus memiliki hafalan dan menyetorkannya, dan hal ini menambah tantangan siswa MAN 1 Tulungagung untuk belajar lebih banyak dibanding dengan sekolah lain di Tulungagung. MAN 1 Tulungagung juga dikenal sebagai sekolah yang memiliki persaingan yang ketat untuk masuk universitas yang unggul, sehingga tekanan untuk belajar sangat tinggi dan menjadikan MAN 1 Tulungagung merupakan salah satu sekolah yang ada di Tulungagung dengan tantangan belajar yang tinggi. Namun berkat didikan yang sangat ketat di mana siswa dididik untuk bisa bersaing dengan nilai akademik yang tinggi antara

siswa satu dengan siswa yang lainnya, menjadikan MAN 1 Tulungagung termasuk sekolah favorit di Tulungagung dengan peringkat satu memiliki siswa terbanyak yang lolos SNBP pada tahun 2023 di Tulungagung sebanyak 50 siswa diterima di PTN favorit berdasarkan laman *website* resmi dari MAN 1 Tulungagung. Tidak hanya itu saja banyaknya kegiatan yang diadakan dan difasilitasi oleh MAN 1 Tulungagung ternyata juga membawa prestasi pada bidang non akademik oleh siswanya.

Banyaknya kegiatan yang diikuti oleh siswa MAN 1 Tulungagung terkadang membuat beberapa siswa merasa tertekan karenanya, seperti informasi yang dikatakan oleh Bu Ninik selaku guru Bimbingan Konseling yang kerap sekali mendapatkan keluhan dari siswanya mengenai padatnya kegiatan yang dilakukan di MAN 1 Tulungagung, tekanan belajar yang sangat tinggi karena persaingan untuk mendapatkan nilai yang bagus, membuat mereka merasa tertekan karena itu, siswa sering kali melamun dan kehilangan fokus saat pembelajaran dilaksanakan, siswa sulit mengingat materi yang telah di pelajari sebelumnya, siswa kerap merasa cemas dan takut ketika ditunjuk oleh guru untuk menjelaskan materi, siswa terkadang menyendiri dan kurang bersosialisasi dengan orang lain.

Penelitian ini dilakukan sebab adanya keadaan yang menekan ranah akademik saat ini menimbulkan stres akademik terhadap siswa yang berkaitan erat dengan siswa yang mempunyai keahlian pada pengendalian diri atau *self-regulated learning* siswa ketika proses belajar di sekolah. Tujuan yang ingin didapatkan pada penelitian yang dilaksanakan ialah, peneliti ingin mendapati bagaimana kaitan antara SRL dengan stres akademik siswa di MAN 1 Tulungagung dan ingin mengetahui apabila penelitian ini dilakukan pada masa pembelajaran normal. Hipotesis penelitian ini berdasarkan penelitian terdahulu adalah adanya kaitan antara SRL dengan stres akademik pada siswa, apabila *self-regulated learning* pada siswa meningkat, maka hal itu mampu mengurangi stres akademik pada siswa (Kirana & Juliartiko, 2021). Sehingga siswa yang memiliki SRL yang baik, maka tekanan akademik yang mereka miliki cenderung rendah dan stres akademik berkurang. Penelitian ini menjadi

menarik untuk dilaksanakan sebab hasil penelitian dapat membawa perubahan pada instansi tempat dilakukan penelitian, di mana sekolah dapat meningkatkan SRL pada siswa agar tingkat stres pada siswa MAN 1 Tulungagung berkurang.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Tingginya stres akademik siswa di MAN 1 Tulungagung disebabkan oleh adanya keadaan yang menekan ranah akademik saat ini menimbulkan stres akademik terhadap siswa yang berkaitan erat dengan siswa yang mempunyai keahlian pada pengendalian diri atau *self-regulated learning* siswa ketika proses belajar di sekolah. Penelitian ini dilakukan hanya pada siswa MAN 1 Tulungagung.

C. Rumusan Masalah

1. Seberapa tingkat *self-regulated learning* siswa di MAN 1 Tulungagung?
2. Seberapa tingkat stres akademik siswa di MAN 1 Tulungagung?
3. Adakah hubungan antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik siswa?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *self-regulated learning* siswa di MAN 1 Tulungagung
2. Mengetahui tingkat stres akademik siswa di MAN 1 Tulungagung
3. Mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik siswa

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan untuk bahan wawasan dari teori yang berkaitan dengan *self-regulated learning* dan stres akademik siswa di sekolah.
 - b. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai pijakan dan bahan pengkajian dalam penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi sekolah

Peneliti berharap penelitian ini difungsikan bagi sekolah dalam memberikan kebijakan dapat digunakan sebagai bahan rujukan, anutan dan pertimbangan untuk menyelesaikan permasalahan mengenai stres akademik yang sedang dialami oleh siswa.

b. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan kontribusi pada disiplin ilmu terhadap *self-regulated learning* dan juga stres akademik, siswa juga diharapkan mahir mengelola ketika dihadapkan dengan stres akademik, sehingga potensi siswa mengalami stres akademik mampu berkurang.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengenai kaitan yang terjadi pada *self-regulated learning* juga stres akademik pada siswa. Penelitian ini menggunakan seluruh siswa MAN 1 Tulungagung baik itu kelas 1,2,3 maupun siswa akselerasi. Lokasi penelitian yang digunakan berfokus pada satu sekolah yaitu MAN 1 Tulungagung, sehingga hal-hal yang berada di luar sekolah tidak dibahas dalam Penelitian ini. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada saat masa normal atau setelah berakhirnya pandemi Covid 19 tepatnya tahun ajaran 2024/2025 menggunakan metode pengisian kuisioner.

G. Penegasan Variabel

1. Variabel Independen (X) : *Self-regulated learning* yang diukur menggunakan skala *self-regulated learning* yang meliputi aspek-aspek seperti kognisi, motivasi dan perilaku.
2. Variabel Dependen (Y) : Stres akademik yang ditakar dengan skala stress akademik yang mencakup aspek-aspek seperti aspek biologis atau berhubungan dengan fisik individu dan aspek psikososial seperti kognitif, emosi juga perilaku sosial