

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah salah satu aspek yang paling penting dalam kehidupan manusia karena pendidikan membantu manusia dalam membentuk kecakapan secara intelektual dan emosional. Sehingga dapat menjadi pribadi yang berkarakter dan berilmu pengetahuan. Pendidikan dimaknai bukan hanya sekedar sarana tranfer ilmu namun lebih dari itu, yaitu sebagai sarana dalam pembudayaan dan penyaluran nilai-nilai kulturalisasi dan sosialisasi. Sehingga Pendidikan dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh pendidik kepada siswa dalam wujud pengalaman, pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan yang bertujuan agar siswa dapat mencapai kedewasaanya dan tujuan hidupnya tanpa bergantung pada orang lain Purnomo (2019:35).

Pendidikan di indonesia terbagi menjadi 3 jenjang yaitu sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh siswa, maka semakin tinggi pula tuntutan pembelajaran yang harus dipenuhi, Tuntutan pembelajaran dapat dicapai jika siswa dapat memenuhi standar keberhasilan belajar. Keberhasilan belajar biasanya diukur dengan menggunakan kriteria ketuntasan minimum ( KKM). Standar nilai akademik yang terlalu tinggi dan ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki membuat siswa merasa terbebani sehingga dapat menyebabkan siswa mengalami stres.

Stres merupakan reaksi tubuh yang disebabkan oleh tekanan, ancaman, tuntutan yang muncul dari kegagalan dalam memenuhi kebutuhan atau terjadi ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki. Setiap orang pernah mengalami stres dan pasti akan mengalaminya, namun dengan kadar yang berbeda dan dalam jangka waktu yang tidak sama Hardjana. 2004. Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres ringan ini pada umumnya ditandai dengan mudah lelah, gelisah dan susah untuk rileks, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang pada umumnya ditandai dengan badan terasa ingin pingsan, sulit berkonsentrasi dan daya ingat menurun. Sedangkan stres berat dapat memunculkan gejala seperti gangguan pencernaan, denyut jantung meningkat, dan terkadang kesulitan bernapas. Tingkat stres yang dialami setiap orang berbeda, Hal ini karena setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi stres.

Sumber Stres yang dialami setiap individu pun beragam ada individu yang mengalami stres akibat beban pekerjaan, stres yang diakibatkan dari hubungan dengan lingkungan sosial, ada pula individu yang mengalami stres akibat tuntutan yang berkaitan dengan pendidikan. Kriv (dalam Nurmaliyah, 2014:274) menyebutkan bahwa stres akademik adalah stres yang dialami siswa yang berkaitan dengan pelaksanaan belajar mengajar seperti tekanan dalam menyelesaikan tugas, intensitas waktu belajar, pengambilan keputusan karir, nilai dan tekanan dalam proses pembelajaran lainnya. Stres yang diakibatkan permasalahan akademik ini berdampak besar bagi siswa, ada yang mengalami kecemasan berlebihan, gangguan tidur emosi tidak terkontrol. Bahkan dari

beberapa kasus yang terjadi dampak stres akademik ini membuat siswa ingin melakukan tindakan bunuh diri. Seperti yang dilansir dari Merdeka.com bahwa siswa di Cina menghabiskan 8,6 jam belajar di sekolah untuk setiap harinya, belum lagi pelajaran tambahan di luar jam sekolah, dan ditambah tekanan dari orangtua untuk berprestasi membuat siswa mengalami banyak tekanan dan mengalami stres.

Stres akademik yang dialami siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor pemicu stres akademik secara internal yaitu kerangka berpikir siswa jika siswa yang memiliki pola pikir negatif, yang menganggap dirinya bahwa ia tidak dapat menyelesaikan, mengendalikan, dan beradaptasi pada tuntutan yang ada, cenderung berada di bawah tekanan yang lebih besar, keyakinan siswa yang memiliki keyakinan diri bahwa ia mampu menghadapi situasi-situasi disekitarnya cenderung terhindar dari tekanan yang ada, serta Kepribadian jika siswa memiliki kepribadian yang tangguh dalam menghadapi segala kondisi akan meminimalisir terjadinya stres. Faktor eksternal stres akademik yaitu adanya tuntutan pembelajaran yang berat, tuntutan hasil dari pembelajaran yang tinggi, dan lingkungan seperti dorongan sosial dan orangtua yang saling berlomba dalam memiliki anak yang memiliki nilai akademik tinggi. Tuntutan yang berasal dari luar maupun dalam diri siswa membuat siswa cenderung mengalami tekanan secara psikologis yang disebabkan oleh keinginan dan kemampuan saling bertolak belakang. sehingga dapat dikatakan bahwa stres akademik yang dialami siswa sangat mengganggu kesehatan psikologis siswa.

Tuntutan dan beban siswa semakin bertambah dengan adanya pademi *covid-19*. *Covid-19* merupakan penyakit yang menyerang saluran pernapasan pada manusia mulai dari yang ringan hingga kematian. *Covid-19* ini dapat menyerang siapapun baik itu balita, anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Penularan *covid-19* ini dapat terjadi melalui droplet, udara, permukaan yang terkontaminasi, dan limbah manusia. Fenomena penularan *covid-19* yang sangat mudah ini membuat pasien *covid-19* terus melonjak. Dengan adanya kondisi tersebut kementerian pendidikan Nadiem Makariem mengeluarkan kebijakan, pembelajaran daring atau yang biasa dikenal dengan istilah *study from home*.

Pembelajaran Daring adalah suatu sistem pembelajaran yang dilakukan antara guru dan siswa dengan tidak bertatap muka secara langsung ( Sofyana dan Abdul, 2019: 82). Sistem pembelajaran ini menggunakan *platform* atau aplikasi seperti *classroom*, *zoom*, *live chat*, ataupun *whatsapp grup* yang dapat diakses siswa dengan bertujuan untuk memperluas jaringan dan mempermudah siswa dalam mengakses. Dengan pembelajaran daring ini diharapkan dapat membantu siswa belajar pada masa pademi *covid-19*, siswa dapat memiliki kebebasan dalam waktu belajar, dan dapat dilakukan dimanapun serta kapanpun, menghemat waktu, tidak perlu harus pergi ke sekolah, memberikan keleluasan kepada siswa untuk belajar serta mencegah penularan *covid-19* pada sektor pendidikan.

Selain menawarkan berbagai kemudahan, pembelajaran secara daring juga memiliki hambatan dalam pelaksanaannya seperti dilansir dari Kabar Priangan (Sabtu, 23/05/2020) hambatan dalam pembelajaran daring diantaranya, keterbatasan sarana prasarana, tidak semua siswa memiliki sarana dalam

melakukan pembelajaran daring seperti *handphone*, laptop, kuota dan akses internet. Selain itu untuk melakukan pembelajaran daring diperlukannya penguasaan teknologi, tidak sedikit tenaga pendidik di Indonesia gagap teknologi sehingga akan menyulitkan proses pembelajaran daring. Belum lagi masalah guru yang hanya memberikan tugas tanpa memberikan bimbingan.

Siswa yang setiap harinya hanya diberi tugas tanpa bimbingan banyak mengalami kewalahan dan stres secara akademik. Analogi yang dapat diambil jika mata pelajaran setiap minggu terdiri dari 14 mata pelajaran maka terdapat 14 tugas yang harus diselesaikan sebelum menyusul tugas minggu depannya lagi, hal ini membuat siswa jenuh, dan mengalami stres karena tekanan dan tuntutan yang harus diselesaikan semakin banyak. Stres yang dialami siswa dapat mempengaruhi kesehatan mental, bahkan terjadi kasus siswa mengalami stres hingga menyebabkan siswa bunuh diri, dilansir dari Kompas TV (Senin, 19 Oktober 2020) seorang siswa SMA di Desa Bilalang, Kecamatan Manuju, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan nekat mengakhiri hidupnya menggunakan cairan racun rumput. Siswa ini diduga mengalami depresi dengan banyaknya tugas daring dari sekolahnya, korban sering mengeluhkan akses jaringan internet yang sulit sehingga membuat tugasnya menumpuk.

Berdasarkan hasil fenomena observasi di lapangan yang dilakukan oleh peneliti pada Kamis, 19 November di SMA N 4 Kota Jambi, Diperoleh hasil observasi bahwa siswa SMA N 4 dari kelas XI IPA 1-7 dan XI IPS 1- 5 menunjukkan gejala stres akademik, hal ini dapat digambarkan berdasarkan gejala fisik yang dapat diamati yaitu siswa terlihat lesu dan tidak bersemangat saat

belajar daring terlebih ketika pelajaran tertentu yang sulit mereka pahami. Berdasarkan gejala emosional terlihat gelisah pada saat jam pelajaran tertentu, Siswa Menggerutu ataupun protes ketika diberi tugas oleh guru mata pelajaran, mengalami panik ketika diberi pertanyaan terlihat dari ekspresi siswa, berdasarkan gejala behavioral dapat diamati dari perilaku siswa yaitu izin buang air kecil saat jam pelajaran daring, siswa meminta izin kepada guru mata pelajaran yang bersangkutan untuk ke toilet, ada yang tetap menyalakan kamera ada pula siswa yang mematikan kameranya lalu tidak kembali hingga akhir pembelajaran, dan siswa berani mencontek tugas temannya, berdasarkan gejala berfikir yaitu siswa sulit berkonsentrasi terlebih pada jam terakhir pembelajaran dan mengalami penurunan nilai atau remedial.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI di SMA N 4 Kota Jambi menunjukkan gejala stres akademik. Stres akademik siswa ini dapat diamati berdasarkan gejala yang ditunjukkan siswa saat jam pembelajaran, sehingga hal ini perlu diwaspadai oleh guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran penting untuk mengatasi permasalahan siswa di sekolah baik itu yang berkaitan dengan bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Berdasarkan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMA/SMK (2016: 36) bidang belajar diupayakan untuk dapat membantu siswa dalam mengatasi maupun mencegah permasalahan kesulitan-kesulitan belajar siswa ataupun tekanan dan tuntutan akademik yang membuat siswa merasa stres secara akademik.

Program bimbingan belajar yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah membantu siswa untuk mengenali potensi dirinya, perencanaan pembelajaran, kesiapan menghadapi ujian, cara penyesuaian diri berkaitan dengan tuntutan akademik, dan ketrampilan dalam memecahkan permasalahan masalah sehingga siswa dapat menghindarkan diri dari stres yang diakibatkan oleh permasalahan akademik. Selain guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling di sekolah, orangtua memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan dukungan bagi siswa. Menurut Eggens, Werf & Bosker (2008: 564) dukungan sosial merupakan jaring pengaman bagi siswa dalam membantu siswa menghadapi stres dan kesulitan-kesulitan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya dukungan dari orangtua kepada siswa.

Baron dan Byrne (dalam Indriani dan sugiasih, 2016: 49) menyatakan bahwa dukungan sosial orangtua merupakan respon psikologis yang diberikan orang terdekat dalam bentuk kenyamanan baik verbal maupun non verbal. Dengan dukungan ini siswa merasa dicintai, diterima, dan disayangi sehingga munculah energi positif yang membuat siswa lebih mampu mengelola stres yang dihadapi. Terdapat 5 bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada siswa yaitu, a) dukungan penghargaan, seperti pemberian reward ketika mendapat nilai yang memuaskan b) dukungan emosional, dapat berbentuk perhatian, kasih sayang dan cinta c) dukungan instrumental, seperti pemberian sarana dan prasarana belajar ataupun berbentuk materi d) dukungan jaringan, seperti pemberian informasi dan nasihat.

Orangtua merupakan orang yang bertanggung jawab penuh atas kesuksesan pendidikan siswa, tenaga pendidik hanya menjembatani dan membantu membimbing dalam mencapai keberhasilan peserta didik. Senada dengan pernyataan tersebut Dalam hal ini berarti, dukungan yang diberikan oleh orangtua sangat berdampak besar bagi siswa, dengan dukungan orangtua siswa akan lebih bersemangat dalam belajar karena siswa akan memiliki anggapan bahwa yang menginginkan kemajuan dan hasil belajar yang baik bukan siswa saja, tapi orangtuanya juga sehingga siswa akan lebih terpacu.

Selanjutnya pada hari Jumat, 20 November 2020 peneliti melakukan wawancara pada orangtua dan siswa untuk mendukung hasil observasi sebelumnya. Narasumber dalam penelitian ini adalah JN yang merupakan salah satu wali dari siswa SMA N 4 Kota Jambi. JN mengungkapkan bahwa pada awal pembelajaran daring adiknya sangat bersemangat dikarenakan dapat melakukan belajar dimana saja tanpa harus kesekolah, namun karena banyak kendala dalam pembelajaran daring seperti guru yang hanya memberikan tugas, sinyal yang tidak stabil dan banyaknya kuota internet yang harus dibeli. JN juga menuturkan bahwa adiknya mengalami masalah jam tidur terlebih saat pembelajaran daring dikarenakan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, mudah marah ketika kurang menguasai tugas yang diberikan oleh gurunya, sulit berkonsentrasi ketika belajar dan sering kehilangan semangat belajar. JN menerangkan bahwa untuk membantu mengatasi permasalahan ataupun kesulitan-kesulitan belajar yang dialami oleh adiknya JN memberikan fasilitas belajar berupa *handphone*, kuota internet,

memberikan semangat ketika adiknya mengerjakan tugas ataupun belajar, menyediakan makanan, dan membantu adiknya menyelesaikan tugasnya.

Wawancara juga dilakukan kepada siswa SMA N 4 Kota Jambi yang berinisial AH. Hasil wawancara yang dilakukan AH menerangkan bahwa pada awal pembelajaran daring AH merasa sangat bersemangat, karena tidak perlu ke sekolah setiap hari, dapat melakukan pembelajaran dimana saja yang AH inginkan, namun seiring berjalanya waktu AH merasa bosan dengan pembelajaran daring, menurut penuturan AH banyak guru yang hanya memberikan tugas saja, sulit memahami pembelajaran yang diberikan guru terlebih pembelajaran hitung-hitungan, dan AH sering merasa tidak bersemangat dalam belajar, terlebih pelajaran yang menurutnya susah untuk dipahami, AH juga sering merasa gelisah dan takut diberi pertanyaan secara dadakan pada pelajaran tertentu, merasa marah jika diberi tugas terus menerus oleh guru karena hanya diberi tugas tanpa dijelaskan terlebih dahulu materi yang berkaitan dengan tugas, dan sulit berkonsentrasi terutama pada jam pembelajaran terakhir.

Pada masa pembelajaran daring ini AH juga mengungkapkan bahwa ia sering merasa pusing, tidak bersemangat dalam belajar, terkadang jika ia merasa bosan pada saat jam pembelajaran maka AH mematikan kamera laptop dan tidak memperhatikan guru yang sedang menerangkan. Namun ketika diberi tugas dari sekolah dan ada salah satu anggota keluarga yang menemani dan membantunya dalam mengerjakan tugas ia merasa bersemangat dalam menyelesaikannya, AH juga lebih cepat dalam menyelesaikan tugas dari sekolahnya. Menurut AH dengan diberi perhatian, kasih sayang, diberi dukungan dan fasilitas belajar maka akan

memunculkan energi positif yang membuatnya lebih bahagia sehingga merasa percaya diri, merasa dianggap, diinginkan dan lebih bersemangat dalam belajar.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, penelitian ini menarik untuk dijadikan penelitian, mengingat banyaknya fenomena terjadi di lapangan termasuk di SMAN 4 Kota Jambi. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Gejala Stres Akademik Pembelajaran Daring di SMA N 4 Kota Jambi.

## **B. Batasan Masalah**

Pada penelitian ini, peneliti akan membatasi masalah, agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini hanya membahas permasalahan tentang :

1. Dukungan sosial orangtua yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dukungan orangtua yang diberikan kepada siswa dalam menghadapi gejala stres akademik pembelajaran daring siswa SMAN 4 Kota Jambi.
2. Stres akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah stres akademik berdasarkan mengalami gejala stres akademik secara fisik seperti, kelelahan fisik dan gangguan fisik ringan b) gejala emosional seperti gangguan kecemasan dan perubahan suasana hati. c) gejala behavioral seperti perubahan perilaku belajar dan pelanggaran aturan dan d) gejala kognitif seperti berfikir negatif dan kelelahan berfikir pada siswa SMA N 4 Kota Jambi pada masa pembelajaran daring.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial orangtua yang diberikan kepada siswa di SMA N 4 Kota Jambi?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pembelajaran daring siswa di SMA N 4 Kota Jambi?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap gejala stres akademik pembelajaran daring di SMA N 4 Kota Jambi?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

1. Mengungkap tingkat dukungan sosial orangtua yang diberikan kepada siswa di SMA N 4 Kota Jambi
2. Mengungkapkan tingkat stres akademik pembelajaran daring siswa di SMA N 4 Kota Jambi
3. Mengungkapkan adanya pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap gejala stres akademik pembelajaran daring di SMA N 4 Kota Jambi

### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang bimbingan dan konseling, dan dapat dijadikan sumber pembelajaran terutama tentang dukungan sosial orangtua dalam menghadapi gejala stres akademik yang ditunjukkan oleh siswa Sekolah Menengah Atas pada masa pembelajaran daring.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meminimalisir gejala stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan pembelajaran.

### b. Bagi orangtua

Penelitian ini dapat dijadikan sumber ilmu pengetahuan bagi orangtua dalam menghadapi gejala stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas.

### c. Bagi guru bimbingan dan konseling

penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi acuan dalam membantu klien mengentaskan permasalahannya terkhusus orangtua dalam menghadapi gejala stres akademik stres akademik siswa Sekolah Menengah Atas.

d. Bagi penulis

Penelitian ini dijadikan sebagai bahan untuk perbaikan dan mengembangkan penelitian selanjutnya, memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang dapat dijadikan acuan dalam membantu klien mengentaskan permasalahannya.

## **F. Anggapan Dasar**

Eggens, Werf & Bosker (2007: 564) dukungan sosial merupakan jaring pengaman dalam wujud rasa aman, cinta, kasih sayang, penghargaan, dan motivasi dari orang-orang terdekat yang berada dilingkungan sosial terutama keluarga yang membantu siswa menghadapi stres dan kesulitan-kesulitan selama masa belajar.

## **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis pada penelitian ini adalah, terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial orangtua terhadap stres akademik pembelajaran daring.

## **H. Definisi Operasional**

1. Dukungan sosial orangtua merupakan suatu kenyamanan, kepedulian, ketertarikan kehangatan dan kasih sayang yang didapat dari lingkungan keluarga yaitu orangtua dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan.

2. Stres akademik pembelajaran daring merupakan tekanan yang berasal dari lingkungan akademik yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan siswa, yang dapat diketahui dari gejala yang ditunjukkan oleh siswa seperti gejala fisik, gejala emosional, gejala behavioral, dan gejala berpikir.

### I. kerangka Konseptual

Tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan siswa, sering kali membuat siswa merasa tertekan hal ini menunjukkan bahwa siswa memerlukan dukungan dari lingkungan terdekatnya terutama orangtua untuk menghadapi dan menurunkan stres akademik pembelajaran daring yang dialaminya.

