

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran krusial untuk membentuk generasi muda yang memiliki kualitas baik dan mampu berkontribusi secara positif dalam pembangunan (Ahmad et al., 2023). Pendidikan merupakan suatu proses yang dibentuk oleh masyarakat untuk memandu generasi-generasi baru menuju kemajuan, dengan menerapkan berbagai metode yang sesuai dengan kemampuan yang dapat mendukung pencapaian tingkat kemajuan yang optimal (Arafah & Abu Muslim, 2023).

Namun karena adanya tekanan ataupun tuntunan yang berasal dari pendidikan membuat siswa mengalami gangguan psikologis salah satunya stres. Stres akademik timbul dari interaksi antara tuntutan lingkungan dan sumber daya individu untuk mengatasinya, penilaian kognitif terhadap situasi sebagai ancaman atau tantangan menentukan reaksi stres (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres adalah hal yang umum dialami oleh individu dari beragam jenisnya, bisa pada orang dewasa, anak, maupun remaja, dengan beragam macam permasalahan yang dihadapi (Djadir et al., 2021). Dalam sumber yang sama dikatakan bahwa siswa yang bersekolah di sekolah favorit dan unggulan mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beban pelajaran yang sangat banyak setiap harinya. Ditambah lagi, setelah pulang sekolah, mereka masih harus mengerjakan pekerjaan rumah (PR), yang membuat anak-anak merasa lelah,

jenuh, stres, kehilangan identitas diri, bahkan mengalami frustrasi dalam jangka waktu yang panjang.

Stres akademik merujuk pada tekanan-tekanan yang dialami siswa akibat persaingan atau tuntutan dalam bidang akademik (Alvin, 2007). Dampak dari adanya stres akademik tersebut dapat berupa kegelisahan, kegugupan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, dan gangguan pencernaan. Selain itu dampak negatif dari stres akademik juga dapat menyebabkan berbagai gangguan fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, ketegangan pada leher, serta masalah dengan pola makan (Muhid & Ferdianto, 2020). Siswa juga akan mengalami gejala fisik stres akademik dapat meliputi reaksi seperti wajah memerah atau pucat, tubuh terasa lemah, jantung yang berdebar-debar, gemetar, sakit perut, kepala pusing, tubuh kaku, serta berkeringat dingin (Lubis & Matara, 2023).

Stres akademik merupakan permasalahan yang cukup banyak dirasakan oleh siswa pada semua tingkat pendidikan di Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2022 melakukan survei terkait hal tersebut dan mengungkapkan bahwa 35% siswa di Indonesia mengalami stres akibat tuntutan akademik. Hal tersebut juga sejalan pada penelitian terdahulu di SMP Negeri 19 Kota Jambi yang menunjukkan ada sebanyak 5,71% siswa tidak mengalami stres akademik, 22,86% siswa masuk dalam kategori stres akademik ringan, 52,86% siswa masuk dalam kategori stres akademik sedang, 14,29% siswa masuk dalam kategori stres akademik berat, dan 4,29% siswa masuk dalam kategori stres akademik sangat berat (Amanah et al., 2023).

Hasil penelitian lainnya di Pondok Pesantren Sabrun Jamil menunjukkan bahwasanya stres berat yang dialami oleh remaja yang berkemampuan adaptasi maladaptive sebesar 30 (54.5%) (Bau et al., 2022). Berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu di atas dapat menunjukkan bahwasanya siswa mengalami permasalahan stres akademik. Dari data-data tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa permasalahan stres akademik banyak dialami oleh siswa pada berbagai tingkat pendidikan di Indonesia, yang salah satunya adalah MAN Insan Cendekia Jambi yakni merupakan sekolah berbasis asrama yang mempunyai prinsip untuk mencapai ketinggian secara mendalam, serta mementingkan keseimbangan pada penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dengan iman dan taqwa (IMTAQ).

Sejalan dengan visi yang dimiliki oleh MAN Insan Cendekia Jambi, sekolah mengharuskan siswanya untuk mencapai keseimbangan dalam berbagai aspek. Siswa didorong untuk memahami pelajaran dengan baik, bersekolah di asrama dengan disiplin, menghafal Al-Quran untuk menumbuhkan kecintaan terhadap agama, berprestasi di berbagai bidang untuk mengembangkan bakat dan minat, serta aktif dalam organisasi untuk melatih kepemimpinan dan kemampuan bersosialisasi (Saepudin, 2018).

Tidak dapat dipungkiri bahwa pelajaran yang intens dan persaingan akademik yang tinggi dapat menjadi sumber stres bagi siswa MAN Insan Cendekia Jambi. Hal ini didasarkan pada hasil wawancara dalam rangka prapenelitian bersama guru BK dan siswa MAN Insan Cendekia Jambi pada hari Senin, 29 April 2024. Guru BK (RM) mengatakan bahwa sebagian siswa

mengalami stres akademik, hal ini ditandai dengan gejala-gejala stres yang ada seperti sulit konsentrasi, gugup, jenuh, prestasinya menurun, kehilangan harapan, berpikir negative dan kelelahan fisik. Selanjutnya peneliti juga mewawancarai dua siswa MAN Insan Cendekia Jambi yang merasakan stres, kedua siswa tersebut mengatakan akibat dari stres akademik mereka kerap sekali merasa pusing, tidak bersemangat, rasa takut menghadapi besok hari, hingga seringnya sakit.

Beranjak dari itu, prapenelitian ini dilanjutkan lagi dengan menyebarkan instrumen *Depression Anxiety Stres Scales-21 (DASS-21)* pada Rabu, 8 Mei 2024 yang dapat mengukur tingkat depresi, kecemasan serta stres seseorang, hal ini bertujuan untuk mengukur seberapa tinggi stres yang siswa MAN Insan Cendekia Jambi alami sekaligus untuk menentukan berapa sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Dari penyebaran instrumen ini ada 238 responden dari seluruh kelas X dan XI.

Adapun hasil dari pengolahan instrumen diperoleh bahwa 60,50% siswa MAN Insan Cendekia Jambi memiliki stres dengan kategori ringan yaitu sebanyak 144 siswa, 17,23% siswa memiliki stres dengan kategori sedang yaitu sebanyak 41 siswa, dan 0,84% siswa memiliki stres dengan kategori berat yaitu sebanyak 2 siswa, sedangkan siswa lainnya sebanyak 51 siswa dalam kondisi normal. Maka dalam penelitian ini ditetapkan jumlah sampel sebanyak 43 orang siswa yang mengalami stres dalam kategori sedang dan berat.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah mengkaji fenomena stres akademik, namun belum secara khusus memfokuskan pada konteks faktor-faktor penyebab stres akademik di MAN Insan Cendekia Jambi. Maka demikian, tujuan

dari penelitian ini yaitu untuk mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada dengan mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab stres akademik di MAN Insan Cendekia Jambi. Berdasarkan pemaparan sebelumnya maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Identifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik Siswa MAN Insan Cendekia Jambi”.

B. Batasan Masalah

Agar dapat fokus dan tidak terlalu meluas kemana-mana, maka perlunya pembatasan agar terhindar dari terjadinya kesalahan hingga dapat memperjelas permasalahan pembahasan yang dimaksud. Maka permasalahan pada penelitian terbatas pada:

1. Penelitian ini hanya mengungkapkan faktor penyebab stres akademik yang dimiliki oleh siswa MAN Insan Cendekia Jambi.
2. Subjek yang ada pada penelitian ini merupakan siswa MAN Insan Cendekia Jambi yang memiliki stres akademik sedang hingga sangat berat yang sudah diukur menggunakan Skala *DASS-21*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah serta batasan masalah sebelumnya, maka dapat ditentukan rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah :

1. Apa saja faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa di MAN Insan Cendekia Jambi?
2. Seberapa besar tingkat masing-masing faktor penyebab stres akademik pada siswa di MAN Insan Cendekia Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Bersamaan dengan rumusan masalah tersebut di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa MAN Insan Cendekia Jambi.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat masing-masing faktor penyebab stres akademik pada siswa MAN Insan Cendekia Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Harapannya pada penelitian ini agar dapat memberikan manfaat bagi berbagai kalangan, yang mencakup manfaat teoritis maupun manfaat praktis. Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai stres akademik pada siswa. Selain dari itu, penelitian ini diharapkan agar dapat menjadi pijakan penelitian lainnya dengan topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, dalam penelitian ini diharapkan siswa mendapatkan gambaran mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik.
- b. Bagi guru bimbingan konseling, diharapkan guru bimbingan dan konseling mendapatkan tambahan informasi serta gambaran mengenai faktor penyebab stres akademik pada siswa, hingga dapat menjadi bahan pertimbangan dan pengembangan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling.

- c. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk institusi pendidikan, dan khususnya MAN Insan Cendekia Jambi untuk mengetahui bagaimana faktor yang menyebabkan stres akademik siswa agar dapat segera diatasi oleh sekolah.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian dapat menjadi rujukan, bahan informasi, dan bahan referensi serta dapat ditindak lanjuti pada waktu yang berbeda.

F. Anggapan Dasar

Penelitian tentang Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa MAN Insan Cendekia Jambi berasal dari anggapan dasar berikut :

1. Stres akademik merupakan sebuah fenomena umum yang terjadi pada siswa di berbagai tingkatan pendidikan. Hal tersebut mendapatkan penyebab dari berbagai faktor, seperti beban belajar yang berat, tuntutan akademis yang tinggi, kompetisi antar siswa, dan tekanan untuk mencapai nilai yang tinggi.
2. Stres akademik dapat menjadi penyebab berbagai permasalahan kesehatan fisik dan mental, seperti kelelahan, sakit kepala, insomnia, kecemasan, depresi, dan bahkan masalah pencernaan. Hal ini juga dapat berdampak negatif pada kinerja akademik siswa, seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi, dan prestasi belajar yang menurun.
3. Identifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengurangi stres.

G. Definisi Operasional

Faktor-faktor penyebab stres akademik siswa yang dimaksud pada penelitian ini yaitu hal atau keadaan yang dialami oleh siswa sebagai hasil dari tekanan akademik yang mereka hadapi di MAN Insan Cendekia Jambi. Diukur menggunakan skala stres yang dikembangkan dan telah divalidasi untuk keperluan penelitian ini dengan pernyataan yang mengacu pada faktor-faktor penyebab stres akademik siswa.

H. Kerangka Konseptual

Dalam mengembangkan penelitian ini, maka diperlukannya suatu kerangka konseptual agar dapat menjadi arahan terkait hal-hal yang akan diteliti. Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini yaitu :

Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

