

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu fase penting dalam pembentukan setiap individu. Namun, dalam proses pendidikan ini, siswa dihadapkan dengan berbagai tantangan yang memengaruhi pengalaman belajar mereka secara menyeluruh. Masa remaja bukanlah masa transisi yang sederhana dari masa kanak-kanak menuju ke fase dewasa, tetapi ini merupakan masa perubahan kedewasaan yang kompleks, karena berkaitan erat dengan perilaku dan bagaimana emosi seseorang terbentuk (Öner & Karabudak, 2021). Perubahan yang cepat dalam kondisi sosial, budaya, dan ekonomi pada saat ini juga menyebabkan individu mengalami masa remaja yang lebih menantang lagi, karena dalam perkembangan manusia saat itu sedang dipenuhi oleh gejolak (Özmen & Sümer, 2011). Umumnya, para remaja mengalami berbagai persoalan terkait citra tubuh, identitas diri, identitas seksual, harga diri, kemandirian dari orangtua, individualisasi, hubungan dengan teman sekolah dan teman sebaya, serta rencana masa depan (Syakarofath, 2021). Dalam menghadapi tantangan ini, kesehatan mental siswa menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan.

Kesehatan mental siswa merupakan pembahasan yang memerlukan perhatian khusus, karena kerentanan kelompok usia remaja ini apabila tidak ditangani, dapat berdampak besar pada kehidupan mereka di masa depan, seperti memengaruhi kemampuan untuk bekerja dan membangun hubungan (Patsali dkk., 2020). Kesehatan mental dapat dikatakan sebagai kondisi kesejahteraan bagi seseorang sehingga ia mampu memahami potensi dirinya, mampu mengatasi stress dalam proses kehidupannya, mampu berprestasi secara produktif, serta mampu memberikan sumbangsih besar terhadap komunitasnya (Putri dkk., 2015). Jika seseorang memiliki mental yang sehat, mereka akan lebih semangat menjalani aktivitas sehari-hari dan mampu bekerja dengan baik. Namun, jika seseorang mengalami stres, hal itu biasanya terjadi karena tekanan hidup yang terlalu berat sehingga mereka sulit menyesuaikan diri atau mengatasinya (Mardiana dkk., 2022).

Naufalia Qisthi, 2025

PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan demikian kesehatan mental menjadi aspek yang tidak terlepas dari proses perkembangan individu, khususnya dalam dunia pendidikan siswa yang menginjak bangku sekolah menengah

Stres adalah kondisi yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan fisiologis maupun psikologis yang dimiliki individu (Lazarus & Folkman, 1984; dalam Sarafino & Smith, 2011). Kondisi ini dapat berdampak luas pada berbagai aspek kehidupan individu, seperti fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, yang pada akhirnya dapat mengganggu keseimbangan psikologis (Anggraini & Retnaningsih, 2018). Dalam masyarakat, stres sering diabaikan karena kaitannya dengan kesehatan mental dan tidak nampak secara fisik (Abdullah dkk., 2020). Oleh karena itu, stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di sekolah, tempat kerja, keluarga, atau lingkungan lainnya (Izzati dkk., 2020). Di dunia pendidikan, stres yang terjadi di kalangan pelajar disebut stres akademik, yang cenderung dialami oleh siswa SMA akibat tingginya tuntutan akademik yang harus mereka penuhi (Izzati dkk., 2020).

Dengan demikian, masa remaja di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah fase penting dalam pembentukan individu, yang diwarnai oleh berbagai tantangan seperti perubahan emosi, perilaku, dan tuntutan sosial. Perubahan yang cepat dalam lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi semakin memperumit perkembangan ini, yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa. Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam mendukung kesejahteraan siswa, terutama dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk stres akademik.

Stres akademik adalah persepsi individu terhadap respons negatif yang muncul sebagai reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi akibat tekanan atau tuntutan akademik (Octasya & Munawaroh, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2022) juga mendefinisikan stres akademik sebagai respons siswa terhadap banyaknya tuntutan dan perubahan dalam lingkungan pendidikan. Dampaknya dapat berupa penurunan motivasi, hambatan prestasi akademik, hingga meningkatnya angka putus sekolah (Pascoe dkk., 2020). Namun, penelitian Green dkk., (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik,

Naufalia Qisthi, 2025

PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tetapi memiliki dukungan emosional yang baik, cenderung mencapai kesehatan mental yang lebih stabil.

Karaman dkk. (2019) mengungkapkan adanya perbedaan tingkat stres akademik antara siswa perempuan dan laki-laki. Penelitian oleh Desamparado dkk. (2019) menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Perbedaan ini disebabkan oleh strategi *coping* yang digunakan. Menurut Jannah dkk. (2022), pengelolaan respons emosional terhadap situasi penyebab stres berbeda antara pria dan wanita. Wanita cenderung menggunakan pendekatan berbasis emosional, seperti mencari dukungan sosial dan perawatan diri, untuk mengatasi stres. Sementara itu, pria lebih sering mengandalkan pendekatan yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan *coping ego*, dengan fokus pada pencarian solusi praktis atau penghindaran perasaan terkait stres. Hal ini didukung oleh penelitian lain oleh Pratama dkk. (2020), yang menemukan bahwa wanita lebih cenderung mengungkapkan perasaan mereka dalam menghadapi stres, sementara pria lebih memilih untuk memfokuskan perhatian pada solusi masalah praktis. Costa dkk. (2021) juga menyoroti bahwa pengelolaan stres pada perempuan dan laki-laki memiliki karakteristik yang berbeda. Menurut Jannah dkk. (2022), perempuan memiliki sistem *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) yang menghasilkan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) sebagai respons terhadap pemeliharaan kondisi mental dan fisik. ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar pituitari anterior, yang kemudian merangsang kelenjar adrenal untuk memproduksi hormon kortisol. Kortisol berperan penting dalam respons stres tubuh, membantu mengatur metabolisme, dan mempersiapkan tubuh untuk menghadapi tekanan fisik atau psikologis (Sapolsky, 2004). Aktivitas HPA ini diduga menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi (Wilujeng dkk., 2023).

Respons individu dalam mengelola stres merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi tingkat stres yang dialami (Shofiyah & Mutiah, 2022). Selain itu, penelitian tersebut mengungkap bahwa faktor eksternal yang memengaruhi tingkat stres akademik meliputi tekanan untuk berprestasi, dorongan

Naufalia Qisthi, 2025

PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

status sosial, jadwal pelajaran yang padat, dan ekspektasi orang tua. Sistem pembelajaran di Indonesia mengatur beban belajar berdasarkan jumlah jam pelajaran per semester (Hidayat dkk., 2017). Kusuma dkk., (2018) menyebutkan bahwa jadwal pelajaran yang terlalu padat dapat menyebabkan siswa merasa tertekan, mengurangi fokus belajar, dan meningkatkan risiko stres. Temuan serupa juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi dan memori siswa. Misalnya, penelitian oleh Asmadi (2009) menyatakan bahwa kurang tidur dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan daya ingat. Selain itu, studi oleh Mah dkk. (2018) menemukan bahwa kurang tidur pada remaja dapat berdampak buruk pada aktivitas belajar di siang hari. Dengan demikian, stres akademik merupakan respons negatif individu akibat tuntutan akademik yang melibatkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku. Dampaknya dapat mengurangi motivasi, menghambat prestasi akademik, hingga meningkatkan risiko putus sekolah. Namun, dukungan emosional dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik.

Menurut WHO (2004), *well-being* atau kesejahteraan didefinisikan sebagai tanda kesehatan mental yang tercermin dari kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari, beraktivitas secara produktif, serta berkontribusi bagi komunitasnya. Kesejahteraan tidak hanya berarti ketiadaan penyakit, gangguan, atau disabilitas, melainkan juga mencakup upaya individu untuk mengembangkan kapasitas pribadi dan sosial yang memungkinkan mereka mencapai tujuan hidupnya (Keyes & Brim, 2002). *Well-being* siswa merujuk pada keadaan sejahtera yang melibatkan keseimbangan fisik, mental, sosial, dan emosional dalam mendukung proses belajar dan perkembangan individu. Menurut Putri dkk., (2015), *well-being* dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang mampu menyadari potensinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif pada lingkungannya. Dalam konteks pendidikan, *well-being* siswa tidak hanya mencakup kesehatan fisik, tetapi juga mencakup dimensi emosional, seperti kebahagiaan, rasa percaya diri, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan akademik (Rodríguez dkk., 2022).

Well-being siswa dapat dilihat dari berbagai indikator yang mencerminkan keseimbangan emosional, kemampuan sosial, dan kepercayaan diri yang mendukung perkembangan akademik maupun pribadi (Sukatini dkk., 2023). Kurniastuti dan Azwar (2014) mengembangkan indikator *well-being* siswa yang meliputi: kemampuan mengendalikan emosi, ketangguhan dalam menghadapi masalah, tidak merasa rendah diri, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar dan sekolah. Selain itu, indikator ini mencakup ketekunan dalam proses pembelajaran, kemampuan mengkomunikasikan apa yang dirasakan dan dipikirkan, kemampuan memposisikan diri dalam situasi yang dialami orang lain, serta menunjukkan rasa percaya diri dan kenyamanan dalam berinteraksi. Dengan memenuhi indikator-indikator tersebut, siswa diharapkan mampu menciptakan pengalaman belajar yang positif, membangun hubungan sosial yang sehat, dan menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih adaptif (Vestad & Tharaldsen, 2022). Indikator ini menjadi dasar penting untuk mengevaluasi dan meningkatkan kualitas *well-being* siswa dalam konteks pendidikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Suldo dkk. (2008) bahwa kesejahteraan siswa di sekolah menjadi topik penting yang harus diperhatikan karena berkaitan dengan sejumlah hal penting seperti keterikatan terhadap sekolah, prestasi akademik yang tinggi, serta kondisi fisik dan mental yang lebih sehat. Ditambah lagi saat ini masih sedikit penelitian yang mengangkat topik tentang *well-being* dalam konteks sekolah. Sehingga sekolah dan pembuat kebijakan pendidikan dapat mempertimbangkan aspek *well-being* siswa ini ketika merancang program untuk meningkatkan *well-being* siswa, sejalan dengan tujuan pendidikan (Aulia dkk., 2020).

Dengan demikian, stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap *well-being* siswa di berbagai dimensi, seperti fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Secara fisik, stres dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan daya tahan tubuh, yang mengganggu aktivitas harian siswa. Dari sisi psikologis, stres akademik sering memicu kecemasan, rasa tidak percaya diri, hingga depresi, yang dapat mengurangi kemampuan siswa untuk berpikir jernih dan

mengambil keputusan. Dampak sosial juga tidak kalah penting, di mana siswa yang mengalami stres cenderung menarik diri dari interaksi dengan teman sebaya, mengisolasi diri, atau bahkan mengalami konflik interpersonal. Selain itu, dalam konteks akademik, stres yang tidak terkelola dapat menurunkan motivasi belajar dan memengaruhi pencapaian prestasi. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak ini agar dapat mengambil langkah-langkah strategis dalam mengelola stres guna mendukung *well-being* siswa.

Lingkungan sekolah dan kurikulum pembelajaran memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung *well-being* siswa (Dalimunthe dkk., 2024). Kurikulum yang dirancang dengan pendekatan yang menekankan keseimbangan antara pencapaian akademik dan pengembangan emosional dapat membantu siswa mengelola stres (Hendrilia dkk., 2024). Kurikulum Merdeka terfokus dalam membangun aspek karakter dalam bidang pendidikan. Hal tersebut terlihat dari adanya unsur penilaian karakter yang akan menentukan kelulusan seorang siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter hadir agar mampu memberi keseimbangan antara unsur intelektual di bidang akademis dengan perkembangan emosional, moral dan spiritual siswa. Tentunya pertumbuhan pendidikan harus lebih utuh sehingga pendidikan karakter diharapkan menjadi respons dari permasalahan-permasalahan pendidikan yang ada saat ini (Faiz & Kurniawaty, 2020).

Perubahan kurikulum berdampak positif maupun negatif terhadap kualitas pendidikan. Perubahan kurikulum memiliki manfaat bagi siswa karena mereka memiliki kesempatan untuk belajar mengikuti perkembangan zaman yang semakin maju, dengan dukungan dari kepala sekolah, guru, tenaga pengajar, peserta didik, dan lembaga itu sendiri (Setyorini dkk., 2023). Dalam penelitiannya, Hutagalung dan Kurniat (2024) menegaskan bahwa kepala sekolah perlu menjalin hubungan yang harmonis dengan atasannya sekaligus membangun hubungan yang baik dengan bawahannya. Guru juga harus berkualitas, yaitu mampu menyampaikan pelajaran dengan cara yang mudah dipahami oleh siswa. Di sisi lain, siswa pun dituntut untuk menjadi berkualitas dengan cara belajar secara serius, giat, kreatif, serta berpikir kritis dalam setiap pelajaran yang diterima. Salah satu dampak

negatifnya adalah kualitas pendidikan menurun, dan perubahan kurikulum yang dilakukan dengan cepat menyebabkan masalah baru, seperti penurunan prestasi siswa. Ini terjadi karena siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran saat ini (Kurniawan, 2011).

Saat ini SMAN 1 Kawali sedang masa penyesuaian dalam mempersiapkan kurikulum merdeka yang akan di terapkan pada awal pembelajaran semester ganjil tahun 2025. Berdasarkan hasil survey pendahuluan, data awal stres akademik siswa, didapatkan hasil bahwa terdapat skor tertinggi pada faktor afektif (butir “saya merasa sedih ketika tidak berhasil dalam pelajaran Biologi” dan butir “Saya khawatir tidak dapat memenuhi harapan orang tua terhadap prestasi akademik saya, termasuk dalam pelajaran Biologi”) dan faktor kognitif (butir “Saya mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah dalam pembelajaran Biologi”). Pembelajaran yang selama ini berlangsung di kelas, lebih banyak berfokus pada penjelasan teoritis dan penugasan sehingga cenderung membuat siswa kurang terlibat secara aktif. Kurangnya interaksi langsung dengan materi pembelajaran, seperti melalui eksperimen atau kegiatan praktik, sering kali menjadikan pembelajaran terasa monoton dan kurang menarik (Saputri dkk., 2019). Akibatnya, banyak siswa yang tidak berpartisipasi aktif dalam pembelajaran Biologi, yang tidak hanya berdampak pada prestasi akademik siswa, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan mental (Rahmawati dkk., 2024).

Padahal, guru memainkan peran kunci dalam implementasi kurikulum karena mereka menentukan apakah akan melaksanakan inovasi apa pun di kelas mereka sebagaimana dimaksud (Iskandar, 2020). Keputusan guru untuk menerapkan atau tidak menerapkan suatu inovasi sangatlah penting karena mempunyai konsekuensi terhadap siswa. Guru melaksanakan pekerjaannya tanpa pengawasan langsung, oleh karena itu tidak ada seorang pun yang dapat mengontrol keputusan yang mereka buat, bahkan dalam pembelajaran yang sangat spesifik dan rinci (Iskandar, 2020). Pernyataan ini menyiratkan bahwa guru harus dipertimbangkan dalam pembuatan kebijakan kurikulum. Kegagalan dalam melakukan hal tersebut akan mengakibatkan tidak efektifnya implementasi kurikulum.

Naufalia Qisthi, 2025

PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam menyusun strategi untuk mengembangkan inovasi pendidikan harus dilakukan secara menyeluruh. Strategi untuk mengembangkan inovasi pendidikan harus dirancang dengan baik dan dapat memanfaatkan potensi yang ada seperti kemajuan teknologi. Pesatnya perkembangan teknologi membawa perubahan besar di bidang kehidupan termasuk dalam pendidikan. Pengembangan teknologi digital berpengaruh terhadap perubahan sistem pendidikan, yang mana sistem pendidikan zaman dahulu hanya berpaku terhadap buku dan terpaku pada hafalan-hafalan yang terlalu monoton, sehingga pembelajaran terlihat membosankan bagi siswa (Ambarwati dkk., 2022). Sebagai upaya untuk mengatasi pembelajaran yang monoton dan kurang menarik, serta untuk memanfaatkan potensi kemajuan teknologi, guru dapat menerapkan pendekatan inovatif seperti *Social Emotional Learning* (SEL).

SEL dapat membantu siswa untuk meningkatkan motivasi dan resiliensinya dalam melakukan pengelolaan emosi. *Social Emotional Learning* atau SEL adalah proses kegiatan belajar-mengajar yang secara sengaja melibatkan anak-anak dan orang dewasa secara bersamaan agar saling memahami baik dari segi emosi, tujuan serta dapat membangun empati dan menjalin hubungan yang positif dan bertanggung jawab (Helaluddin & Alamsyah, 2019). Greenberg dalam Yuliandri & Wijaya (2021) menyampaikan bahwa keterampilan sosial dan emosional yang dilatihkan kepada siswa, berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Berbeda dengan kemampuan kognitif, *Social Emotional Learning* melatih bagaimana seseorang mengelola emosinya, memahami diri sendiri, dan berinteraksi dengan orang lain dan memengaruhi berbagai hasil personal dan sosial dalam kehidupan seseorang (OECD, 2018).

Sekolah memiliki tanggung jawab untuk mempertimbangkan cara-cara untuk meningkatkan proses pendidikan sambil juga memperhatikan para siswa dengan menjaga kesehatan mental mereka, terutama *well-being* (kesejahteraan) siswa (Dewey, 1897). Integrasi SEL dalam pembelajaran dapat membantu siswa mengelola stres akademik dengan lebih baik, karena memperkuat *well-being* atau kesejahteraan siswa (Yuliandri & Wijaya, 2021). Kurniastuti dan Azwar (2014) menyampaikan bahwa terdapat dua dimensi *well-being* (kesejahteraan siswa).

Naufalia Qisthi, 2025

PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dimensi intrapersonal terdiri dari enam aspek: regulasi emosi, ketahanan, harga diri, rasa ingin tahu, keterlibatan, orientasi penguasaan. Sedangkan dimensi interpersonal meliputi empat aspek: kemandirian komunikatif, empati, penerimaan, dan keterhubungan. Dengan meningkatnya pemahaman diri, kemampuan mengatur emosi, dan hubungan interpersonal yang positif, siswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif dan membangun ketahanan yang diperlukan untuk meraih keberhasilan dalam pembelajaran.

Dengan menggunakan pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) dalam pembelajaran biologi, institusi pendidikan dapat merancang strategi yang lebih optimal dalam mengelola stres siswa untuk meningkatkan *well-being* (kesejahteraan) siswa. Komponen dari SEL (OECD, 2018) yaitu: *Awareness and Understanding (Openness to Experience)*, pemahaman tentang Tantangan dan Kebutuhan Siswa: Guru dapat lebih peka terhadap bagaimana waktu-waktu tertentu dalam sehari di mana pelajaran-pelajaran tersebut diajarkan, dapat memengaruhi tingkat stres siswa. Mereka dapat memperhatikan pola-pola tertentu yang mungkin timbul pada waktu-waktu tertentu dan menyesuaikan pendekatan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa; *Emotional Regulation and Support (Emotional Stability)*, pengelolaan Stres dan Dukungan Emosional: Melalui pembelajaran SEL, siswa dapat belajar keterampilan pengaturan emosi yang membantu mereka mengelola stres yang mungkin timbul selama jam pelajaran yang teridentifikasi. Guru juga dapat memberikan dukungan emosional dan lingkungan yang mendukung agar siswa merasa lebih aman dan nyaman; *Collaboration and Engaging Teaching Methods (Agreeableness, Extraversion)*, kolaborasi dalam Pembelajaran: Guru dapat menggunakan metode pengajaran yang melibatkan interaksi dan kolaborasi antara siswa, membantu mereka dalam memahami dan mengatasi stres yang mungkin muncul. Diskusi kelompok, proyek kelompok, atau kegiatan kelas yang mendorong kerjasama dapat membantu mengurangi beban stres individual; dan *Task Performance and Achievement (Conscientiousness)*, peningkatan Kinerja dalam Pembelajaran: Fokus pada kinerja siswa dalam suasana yang lebih terkontrol dan mendukung dapat membantu mereka dalam mengatasi tekanan dan stres yang mungkin terkait dengan jam pelajaran tertentu.

Naufalia Qisthi, 2025

PENERAPAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENGENDALIKAN STRES AKADEMIK DAN PENGARUHNYA TERHADAP WELL-BEING SISWA SMA PADA MATERI SISTEM KOORDINASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Materi sistem koordinasi manusia dipilih dalam penelitian ini karena relevan untuk diintegrasikan dengan pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL). Sistem koordinasi manusia, yang mencakup fungsi saraf dan hormon, memiliki kaitan langsung dengan pengelolaan stres dan pengembangan emosi positif. Materi ini memungkinkan siswa memahami bagaimana tubuh mereka merespons tekanan dan memproses emosi, baik dari aspek fisiologis maupun psikologis (Gonzalez dkk., 2019). Gonzalez dkk., (2019) juga menyampaikan bahwa aspek tubuh manusia, seperti fungsi otak dalam mengelola stres dan hormon dalam memengaruhi suasana hati, dapat diintegrasikan dengan kompetensi emosional yang sesuai. Pendekatan ini membuat pembelajaran menjadi lebih bermakna, sehingga siswa tidak hanya belajar tentang konsep-konsep biologi, tetapi juga memahami bagaimana mereka dapat mengelola tekanan akademik dan mengembangkan *well-being* mereka.

Siswa dengan kompetensi sosial dan emosional yang baik dapat hidup lebih sehat dan memiliki performa lebih unggul dibandingkan dengan yang tidak (Dalimunthe dkk., 2024). Maka dari itu, penting untuk mengoptimalkan komponen-komponen dalam SEL, salah satunya regulasi emosi agar siswa tidak hanya memahami konsep Biologi secara mendalam tetapi juga mengasah kemampuan sosial-emosional mereka untuk mengelola stres akademik dan membangun *well-being* pada pembelajaran Biologi, khususnya pada materi sistem koordinasi manusia.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan *Social Emotional Learning* untuk Mengendalikan Stres Akademik dan Pengaruhnya Terhadap *Well-Being* Siswa pada Materi Sistem Koordinasi Manusia?”. Agar lebih terarah, rumusan masalah tersebut dijabarkan menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana penerapan *Social Emotional Learning* (SEL) pada Materi Sistem Koordinasi Manusia terhadap stres akademik siswa?
- b. Bagaimana penerapan *Social Emotional Learning* (SEL) pada Materi Sistem Koordinasi Manusia terhadap *well-being* siswa?
- c. Bagaimana hubungan antara stres akademik dan *well-being* siswa pada pembelajaran sistem koordinasi dengan pendekatan *Social Emotional Learning*?

1.3 Batasan Masalah Penelitian

Agar permasalahan dalam penelitian ini lebih terarah pada ruang lingkungannya, maka pokok permasalahan dibatasi. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini akan difokuskan pada pembelajaran biologi, khususnya pada materi sistem koordinasi (sistem saraf, sistem endokrin, dan sistem indera) manusia pada tingkat SMA,
- b. *Social Emotional Learning* yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu meliputi komponen *Emotional Regulation* yang meliputi resistensi stres, optimisme, dan kontrol emosi (OECD, 2018),
- c. Stres akademik yang diukur dalam penelitian ini meliputi indikator kognitif, afektif, jasmani, sosial/interpersonal, dan motivasi (Sinha dkk., 2001),
- d. *Well-being* yang diukur didasarkan pada aspek mampu mengendalikan emosi; tangguh dalam menghadapi permasalahan; tidak minder (memiliki harga diri yang tinggi); memiliki rasa ingin tahu yang tinggi; berpartisipasi dalam pembelajaran dan kegiatan sekolah; tekun dalam proses pembelajaran; mampu mengkomunikasikan apa yang dirasakan dan dipikirkan; mampu

memposisikan diri dalam situasi orang lain; menunjukkan kepercayaan diri dan kenyamanan dalam berinteraksi dengan teman, guru, dan anggota masyarakat; dan menjaga hubungan baik dengan teman, guru, dan anggota masyarakat (Kurniastuti & Azwar, 2014).

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi bagaimana pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) dapat menurunkan stres akademik dan meningkatkan *well-being* siswa SMA pada pembelajaran sistem koordinasi manusia. Adapun tujuan penelitian khusus diantaranya:

- a. Untuk memperoleh informasi terkait pembelajaran sistem koordinasi manusia dengan pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) memengaruhi stres akademik siswa,
- b. Untuk memperoleh informasi terkait pembelajaran sistem koordinasi manusia dengan pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) memengaruhi *well-being* siswa,
- c. Untuk memperoleh informasi terkait hubungan antara stres akademik dan *well-being* siswa dengan menggunakan pendekatan *Social Emotional Learning* pada pembelajaran sistem koordinasi manusia.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil temuan dari penelitian yang dilakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman mendalam tentang sumber-sumber stres akademik mereka dan memberikan keterampilan yang diperlukan untuk mengelolanya melalui pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL). Selain itu, integrasi SEL dalam pembelajaran sistem koordinasi manusia diharapkan dapat meningkatkan *well-being* siswa, mendukung motivasi, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis mereka.

b. Bagi Guru

Penelitian ini memungkinkan pengembangan strategi pengajaran yang mendukung SEL, memungkinkan guru merancang lingkungan belajar yang lebih mendalam, memperhatikan aspek sosial dan emosional siswa. Guru juga dapat memberikan dukungan kepada siswa dalam mengatasi stres akademik.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman literatur ilmiah tentang hubungan antara stres akademik, *well-being*, dan pendekatan SEL. Penelitian ini membuka pintu bagi penelitian lebih lanjut tentang intervensi yang lebih efektif dan berkontribusi pada pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih holistik.

1.6 Struktur Organisasi Tesis

Untuk memudahkan pembahasan masalah dan mendapatkan susunan yang sistematis, maka penulis membagi ke dalam 6 bab, yaitu, BAB I memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. BAB II membahas kajian pustaka, yang mencakup teori mengenai *Social Emotional Learning* (SEL), stres akademik, kesejahteraan siswa (*well-being*), serta materi sistem koordinasi. BAB III menjelaskan metode penelitian, yang meliputi desain penelitian, lokasi penelitian, partisipan (populasi dan sampel), instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta analisis data. Pada BAB IV memaparkan temuan penelitian, termasuk deskripsi data stres akademik, pengujian hipotesis, kategori skor instrumen stres akademik, deskripsi data *well-being* siswa, serta hubungan antara stres akademik dan *well-being* siswa. BAB V berisi pembahasan hasil penelitian, yang mencakup analisis pengaruh SEL terhadap stres akademik siswa, pengaruh SEL terhadap *well-being* siswa, hubungan antara stres akademik dan *well-being* siswa, serta keterkaitan antara SEL, stres akademik, dan *well-being* dalam pembelajaran. Serta pada BAB VI menyajikan simpulan dan saran bagi guru, sekolah, dan peneliti selanjutnya.