

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Setiap individu, termasuk remaja pasti pernah mengalami stres dalam hidupnya, tergantung bagaimana cara individu dapat mengelola setiap tuntutan yang ada. Stres yang dialami siswa merupakan salah satu masalah terbesar yang mereka hadapi sebagai peserta didik (Saqib & Rahma, 2018). Stres yang terjadi pada siswa biasanya merupakan stres akademik (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Stres akademik siswa sering disebabkan oleh tenggat waktu yang singkat dalam pengerjaan tugas, tugas dan ujian yang sulit untuk dikerjakan, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, dan kesulitan berurusan dengan guru (Rayle & Chung, 2007).

Siswa yang berada di bawah tekanan akademik akan merasa tertekan secara mental akibat rasa frustrasi oleh kemungkinan kegagalan dalam proses akademik (Lal, 2014). Stres akademik yang dialami siswa terjadi karena siswa merasa berada dalam berbagai tekanan dan tuntutan, sementara sumber daya yang dimiliki sebenarnya terbatas (Rahmawati, 2016). Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa jika tidak segera diatasi, ketidakseimbangan antara tuntutan yang tinggi dan kemampuan diri sendiri akan menimbulkan stres yang menetap, sehingga stres yang ditimbulkan seseorang merupakan hasil penilaian subjektif terhadap kondisi, situasi, atau peristiwa yang didominasi oleh pikiran negatif. Siswa mengalami tekanan akademis akibat dibebani dengan berbagai tugas pada seluruh mata pelajaran baik itu mata pelajaran wajib, peminatan, dan pendalaman minat harus dikuasai oleh para siswa (Safiany & Maryatmi, 2018). Berbagai tuntutan akademik ini menyebabkan siswa mengalami stres akademik, karena ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan yang menyebabkan stres (Barseli et al., 2020).

Berkaitan dengan stres akademik, dilansir oleh Harian Jogja (19/2/24), Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mencatat kunjungan pasien ke Poliklinik Kesehatan Jiwa didominasi

kalangan remaja karena keluhan stres, dalam sehari kunjungan pasien ke Poliklinik Kesehatan Jiwa RSUD Mataram sekitar 20-30 orang, dari kunjungan tersebut sebagian besar atau di atas 50 persen merupakan pasien remaja, terutama anak usia SMA sederajat. Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melakukan survei pada tahun 2020 menunjukkan 73,2% siswa mengalami stres terkait tugas akademik. Dalam beberapa kasus, ditemukan bahwa terdapat sub kelompok remaja mengalami tingkat stres kronis sehingga mampu menghambat kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis (Khalda et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa di Indonesia mengalami stres akademik. Penelitian Damayanti et al., (2022) mengenai tingkat stres akademik selama proses pembelajaran pada masa pandemik Covid-19, diketahui 70% siswa mengalami tingkat stres akademik tinggi dan 30% pada tingkat rendah dari 230 siswa di SMAN 4 Banda Aceh. Selain itu Arsy & Annisa (2022) menyatakan 28,4% siswa mengalami stres tingkat sangat tinggi, 27,2% stres tingkat tinggi, 9,1% stres tingkat sedang, dan 25% sangat rendah dari 88 siswa di SMA Kartika VIII-1 Jakarta.

Bagi sebagian siswa, SMA Negeri merupakan sekolah unggulan dengan lulusan terbaik. Namun kenyataan banyak siswa SMAN di Kota Bandung yang mengalami stres akademik dengan tingkat tinggi (Gusnani, 2023). Hal ini dilihat dari penelitian Azmi (2018) yang menunjukkan sebanyak 50,26% siswa SMAN di Kota Bandung mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Hal serupa dengan penelitian Khalda (2022) menunjukkan bahwa dari 407 siswa SMA di Kota Bandung sebanyak 115 (28,3%) mengalami stres akademik pada kategori tinggi, 273 (67,1%) kategori sedang, dan 19 (4,7%) kategori rendah. Artinya bahwa sebagian besar siswa yang cukup merasakan stres akademik.

Terdapat tiga aspek stres akademik menurut Bedwey & Gabriel (2015) yaitu tekanan terhadap prestasi, persepsi terhadap beban kerja, dan persepsi diri akademik. Stres akademik diakibatkan oleh banyaknya tuntutan tugas pembelajaran, pikiran-pikiran irasional akan kegagalan ujian, kelebihan beban dalam akademik, dan hal-hal ini akan memberikan berbagai dampak yang muncul dari berbagai dampak yang muncul dari berbagai gejala fisik, emosional, dan

perilaku (Barseli et al., 2017). Gejala fisik yang ditimbulkan seperti sering sakit kepala, sakit punggung, insomnia, kelelahan dan tidak memiliki semangat untuk memulai pembelajaran. Untuk gejala emosional dapat berupa cemas, sedih, gelisah, harga dirinya menurun, dan merasa tidak mampu dalam menjalankan tugas-tugas tuntutan akademik. Sedangkan gejala perilaku dapat berupa tindakan agresif, bicara dengan nada tinggi, dahi berkerut, ceroboh, menyendiri, dan perilaku-perilaku sosial lain yang berubah (Hidayat & Darmawati, 2022).

Stres akademik dapat memiliki dampak positif dan juga negatif bagi para siswa. Terdapat penelitian menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki anggapan bahwa stres akademik sebagai sebuah tantangan akan mendapatkan dampak positif dari stres akademik tersebut, yaitu meningkatnya kreativitas serta semangat juga meningkat dikarenakan muncul perasaan yang menantang dirinya atas tuntutan yang dihadapi dan menganggap bahwa hal ini dapat berguna untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar (Barseli et al., 2017). Menurut Weiten dan Lloyd (2006) terdapat berbagai macam faktor yang dapat menurunkan stres akademik yang dialami seseorang, salah satunya dengan cara meningkatkan dukungan sosial yang dirasakan oleh individu tersebut.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa adalah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial dapat diterima oleh siswa dari keluarga, teman, pasangan atau anggota komunitasnya (Zimet, 1988). Hal tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki pengaruh terhadap depresi, stres akademik, dan isolasi sosial (Rayle & Chung, 2007; Suwinyatichaiorn & Johnson, 2020). Dukungan sosial yang dimiliki individu dapat mempengaruhi kesehatan dan melindunginya dari efek negatif stres yang tinggi (Sarafino & Smith, 2020).

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai kualitas suatu hubungan yang dibutuhkan secara emosional (Gloza & Pevalin, 2017). Zimet (1998) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya agar dapat terhindar dari risiko mengalami stres. Dalam penelitian ini, jenis dukungan sosial difokuskan kepada dukungan sosial yang

bersumber dari orang tua. Weiss (dalam Cutrona, 1994) mendefinisikan dukungan orang tua sebagai hubungan dari orang-orang yang dapat diandalkan, bimbingan serta kedekatan emosional terhadap suatu individu yang membuat dirinya mendapatkan pengakuan. Terdapat enam aspek dalam dukungan sosial menurut Weiss (Cutrona, 1986) meliputi *emotional attachment, social integration, reinsurance of worth, reliable alliance, guidance, opportunity for nurturance*.

Berkaitan dengan hal tersebut, dilansir oleh Antara News (25/11/24) kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak masih perlu dioptimalkan. Kemudian, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, hanya sekitar 54 persen orang tua yang secara aktif mendampingi anak dalam belajar di rumah. Dalam hal ini, dukungan keluarga merupakan salah satu faktor keberhasilan seseorang dalam menempuh pendidikan formal. Ditemukan beberapa kendala yang dihadapi para orang tua dalam mendukung pendidikan formal anak seperti kesibukan orang tua terkait ekonomi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh UNICEF pada tahun 2022 menemukan bahwa lebih dari 60 persen orang tua bekerja lebih dari 8 jam per hari, sehingga waktu mereka untuk keluarga menjadi terbatas dan sulit meluangkan waktu untuk mendampingi anak belajar (Antara News, 25/11/24).

Keterlibatan aktif orang tua dalam kehidupan akademik siswa SMA dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental dan prestasi akademik mereka (Dewi et al., 2024). Dalam hal ini, individu yang dapat dukungan sosial baik secara verbal maupun non-verbal terbukti dapat menurunkan stres akademik yang sedang dialami (Panjarianto et al., 2020). Dukungan sosial orang tua dapat menentukan sikap siswa setiap harinya seperti memberikan kesempatan siswa agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki yaitu belajar mengambil inisiatif, mengambil keputusan mengenai apa yang ingin dilakukan dan belajar bertanggungjawab atas segala perbuatan sehingga siswa akan termotivasi dalam belajarnya (Tuttpai & Suharto, 2017).

Dalam proses belajar, siswa sangat membutuhkan motivasi untuk membantu kelancaran berjalannya proses pembelajaran. Motivasi belajar didefinisikan oleh Pintrich et al., (2014) sebagai kekuatan pendorong yang

membuat orang bergerak untuk melakukan sesuatu kegiatan atau proses belajar. Terdapat beberapa dimensi motivasi menurut Pintrich et al., (1991) meliputi komponen nilai, komponen harapan, dan komponen afektif. Berkaitan dengan motivasi belajar pada siswa SMA, ditemukan fenomena bahwa motivasi belajar yang dimiliki siswa SMA rendah yang disebabkan oleh beberapa faktor yang meliputi metode mengajar, kondisi ruang belajar, dan hubungan antara guru dan siswa.

Motivasi belajar dapat mempengaruhi stres akademik dan dukungan sosial orang tua. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muthiah dan Yushita (2021), menemukan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap stres akademik pada mahasiswa. Motivasi belajar yang tinggi memungkinkan siswa memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tugas akademik, meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik, serta mengurangi dampak negatif dari stres akademik. Sebaliknya, jika motivasi belajar rendah, siswa lebih rentan mengalami stres akademik meskipun mendapatkan dukungan sosial.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Usman et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua mempunyai pengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Sehingga, dukungan sosial sangat penting bagi siswa agar nantinya mempunyai kemauan dan semangat untuk belajar, serta termotivasi dalam melakukan sesuatu yang ingin dicapai, khususnya dalam belajar (Usman et al., 2021). Dukungan sosial dari orang tua dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan memberikan rasa aman, penghargaan, dan dorongan positif dalam menghadapi tantangan akademik.

Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya gambaran bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik, serta motivasi belajar juga memiliki kaitan dengan stres akademik. Maka dalam penelitian ini motivasi belajar berperan sebagai variabel mediasi dalam pengaruh diantara dukungan sosial orang tua dan stres akademik. Pemilihan responden siswa SMA di Kota Bandung dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa alasan yang relevan dengan fenomena yang telah dipaparkan. Berdasarkan penelitian terdahulu, siswa

SMA sering menghadapi stres akademik yang signifikan akibat tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang berat, serta ekspektasi prestasi yang harus dicapai (Azmi, 2018; Khalda, 2022; Gusnani, 2023). Data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA di Kota Bandung mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi, yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan prestasi akademik mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas maka, peneliti ingin meneliti **“Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik dengan Mediasi Motivasi Belajar pada Siswa SMA di Kota Bandung”**.

## **B. PERTANYAAN PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik dengan mediasi motivasi belajar pada siswa?”

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik adalah hubungan tidak langsung yang dapat dimediasi oleh variabel motivasi belajar pada siswa.

## **D. MANFAAT/SIGNIFIKANSI PENELITIAN**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dari dampak dukungan sosial orang tua terhadap pendidikan akademik siswa dipengaruhi dengan mediasi motivasi belajar. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran baru terhadap penelitian stres akademik pada siswa SMA.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pemahaman pada siswa terkait stres akademik. Serta siswa dapat meningkatkan motivasi belajar untuk menghadapi berbagai situasi di lingkungannya. Dengan demikian, siswa dapat mengurangi tingkat stres akademik.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan orang tua untuk lebih terlibat dalam memberikan dukungan sosial, baik sarana maupun prasarana yang menunjang untuk pendidikan anak, terutama pada siswa yang motivasi belajarnya rendah.

c. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berupa pengetahuan dan masukkan kepada pihak guru dan sekolah dapat memberikan penyuluhan kepada orang tua siswa tentang bagaimana pentingnya dukungan sosial untuk siswa dalam mengatasi masalah-masalah akademik pada siswa. Sehingga dengan dukungan sosial orang tua dapat meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi tekanan yang dirasakan oleh siswa.