

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I menguraikan mengenai gambaran awal dari konteks penelitian, fokus kajian yang diteliti, menetapkan tujuan dari penelitian, menjelaskan manfaat dari penelitian, serta menggambarkan ruang lingkup penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Seorang remaja tidak terlepas dari berbagai permasalahan, mulai dari masalah akademik, masalah dengan orang tua, masalah dengan teman sebaya dan masalah dengan lingkungannya yang lain (Hurlock, 2011). Pada masa remaja, individu mengalami peningkatan tingkat stres, karena pada masa remaja mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada dan harus mengatasi konflik-konflik yang mereka hadapi (Papalia et al., 2008). Stres pada siswa dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya (Misra & McKean, 2000).

Dalam proses pendidikan di sekolah, siswa tidak jarang mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah (Qurrotu'ain, 2019). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Barseli et al., 2017). Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya (Rohmatillah & Kholifah, 2021). Stres akademik merupakan kondisi ketidaknyamanan yang dialami siswa akibat tekanan dari tuntutan sekolah yang dapat menyebabkan ketegangan fisik, psikologis, serta perubahan perilaku, sehingga berpotensi memengaruhi pencapaian akademik (Wahyuni & Dahlia, 2020).

Jogaratnam & Buchanan (2004) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah tekanan mental dan emosional, atau *tension* yang terjadi akibat tuntutan kehidupan

sekolah. Hal ini dapat digambarkan sebagai pengalaman positif atau negatif yang memengaruhi kehidupan dan penampilan akademis para siswa. Stres akademik yang menetap serta berkembang menjadi sangat serius dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, masalah perilaku, gangguan emosional seperti kemarahan dan frustrasi, serta pemikiran untuk bunuh diri. Selain itu, stres akademik secara signifikan dapat melemahkan motivasi, menghambat keberhasilan akademik, serta mengakibatkan putus sekolah (Condroningtyas & Marsofiyati, 2024).

Beck & Ellis (dalam Beck, 1995) mengemukakan bahwa kondisi emosi siswa yang mengalami stres akademik ditentukan oleh konstruk berpikir siswa terhadap situasi akademik yang dihadapi. Tuntutan akademik yang diberikan sekolah kepada siswa dapat menjadi stres akademik yang berdampak negatif jika siswa memaknainya sebagai tekanan. Jika siswa memandang tuntutan akademik yang diberikan sebagai tantangan yang dapat memacu siswa untuk mengembangkan diri, maka siswa akan mengalami stres akademik dalam tingkat yang rendah atau siswa mengalami stres positif (Wardah et al., 2020).

Individu yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan beberapa gejala, baik secara emosional maupun fisik. Gejala emosional meliputi perasaan gelisah, cemas, sedih, depresi akibat tuntutan akademik, serta menurunnya rasa harga diri atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pendidikan. Sementara itu, gejala fisik dapat berupa sakit kepala, pusing, gangguan tidur, sakit punggung, gangguan pencernaan seperti diare, serta kelelahan atau kehilangan energi untuk belajar (Barseli et al., 2017). Stres akademik juga berdampak pada perilaku siswa, seperti lalai dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, penurunan nilai akademik, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan untuk bolos sekolah. Selain itu, siswa dengan stres akademik tinggi cenderung merasa rendah diri dan kurang optimis dalam meraih prestasi akademik (Rosanti et al., 2022).

Stres akademik yang dialami siswa dalam belajar dapat menghambat dalam pemenuhan tugas perkembangan peserta didik. Salah satu tugas siswa SMA berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) ialah siswa perlu memiliki kematangan intelektual, artinya siswa perlu memiliki kemampuan mengikuti proses belajar. Siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi

berpotensi mengalami hambatan dalam kemampuan intelektualnya, sehingga proses pembelajaran di sekolah serta pencapaian tugas perkembangan tidak dapat berlangsung secara optimal (Safira & Hartati, 2021).

Stres akademik yang dialami oleh siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orangtua. Beberapa faktor lain yang mengindikasikan terjadinya stres akademik terhadap siswa diantaranya meliputi tingginya beban belajar, cara pandang siswa terhadap ujian dan tugas, sifat kepribadian, serta rasa takut terhadap kegagalan (Yusuf & Yusuf, 2020).

Meskipun banyak siswa mengalami stres akademik, terdapat perbedaan dalam cara mereka menghadapinya. Menurut Kobasa (1979) *hardiness* merupakan suatu konstelasi dari karakteristik kepribadian yang mempunyai sumber perlawanan disaat individu menemui suatu peristiwa yang menimbulkan stres dan dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stres. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung tidak menghindari kejadian ketegangan yang sedang dihadapi, mempunyai keyakinan untuk dapat mengontrol dan mengantisipasi perubahan itu tanpa harus mengalami keputusasaan serta selalu memandang bahwa setiap peristiwa yang terjadi merupakan suatu yang dapat memicu prestasinya (Muhammad, 2022). Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kobasa (1982) yang mengemukakan bahwa terdapat 3 aspek utama *hardiness* yang dikenal dengan “3C” yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge*.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *hardiness* dan stres akademik pada siswa. Hasil serupa ditemukan oleh Nastasia et al., (2023) yang menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada siswa kelas XI. *Hardiness* berkontribusi sebesar 29% dalam mengurangi stres akademik, sehingga siswa dengan *hardiness* tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Sovitriana et al., (2021) juga menemukan hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik pada siswa kelas XI. Siswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung lebih

sulit mengalami stres akademik, sedangkan siswa dengan *hardiness* rendah lebih rentan mengalami stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, penelitian Putri & Hanurawan (2022) menemukan bahwa *hardiness* tidak berhubungan dengan stres akademik pada siswa kelas XII di Kota Malang. Individu tanpa *hardiness* tetap bisa menghindari stres melalui *regressive coping*, tetapi strategi ini hanya bersifat sementara dan tidak menyelesaikan masalah secara langsung. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berkorelasi negatif dengan stres akademik, di mana siswa dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Namun, terdapat pula temuan yang menunjukkan hasil sebaliknya, hal tersebut menandakan bahwa faktor lain juga dapat memengaruhi pengalaman stres akademik siswa.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara pada 10 Januari 2025 dengan TS salah satu guru Bimbingan dan Konseling di SMA Pasundan 2 Bandung, TS mengemukakan bahwa sebagian besar siswa kelas X mengalami stres akademik. Salah satu penyebab utama kondisi ini adalah latar belakang pendidikan mereka yang terdampak pandemi saat masih menempuh pendidikan akhir di jenjang Sekolah Dasar. Selama masa pandemi, proses pembelajaran dilakukan secara daring, yang menyebabkan keterbatasan interaksi langsung dengan guru serta kurangnya pemahaman mendalam terhadap materi dasar. Akibatnya, ketika mereka memasuki jenjang SMA dan diberikan materi dasar sebagai pengantar, banyak siswa yang kesulitan dalam memahami konsep yang seharusnya telah mereka kuasai.

Permasalahan yang dialami oleh siswa kelas X di SMA Pasundan 2 Bandung sejalan dengan temuan yang dikemukakan oleh Febriani et al., (2021) yang menyatakan bahwa perubahan dalam sistem pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 berdampak terhadap proses belajar siswa. Selama pelaksanaan pembelajaran daring, banyak siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan, peningkatan jumlah tugas, serta mengalami keterbatasan dalam berinteraksi secara langsung. Kondisi tersebut menimbulkan terjadinya *learning loss* pada siswa. *Learning loss* mengacu pada penurunan pengetahuan dan keterampilan baik pada siswa maupun guru dalam proses pembelajaran akademis akibat adanya kondisi tertentu yang menghambat kegiatan belajar-mengajar

(Teristonia et al., 2023). Di sisi lain, TS juga mengemukakan bahwa tuntutan akademik di jenjang SMA semakin meningkat, baik dari segi beban tugas, kecepatan pembelajaran, maupun ekspektasi guru dan orang tua. Kondisi tersebut memperparah tekanan yang dirasakan siswa, sehingga memicu stres akademik yang cukup tinggi.

Pada tahap studi pendahuluan, peneliti melaksanakan asesmen awal untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat stres akademik yang dialami siswa. Instrumen stres akademik disebarkan kepada tiga kelas yang merepresentasikan karakteristik siswa yang beragam, yakni kelas reguler, kelas unggulan akademik, dan kelas unggulan tahfidz. Hasil asesmen menunjukkan bahwa 11,2% siswa berada pada kategori stres akademik tinggi, 77,6% berada pada kategori stres akademik sedang, dan 11,2% lainnya berada pada kategori stres akademik rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik pada tingkat sedang, namun terdapat pula sejumlah siswa yang menunjukkan gejala stres yang cukup tinggi dan berpotensi memengaruhi proses belajar mereka. Oleh karena itu, keberagaman tingkat stres ini menjadi pertimbangan penting dalam pemilihan partisipan untuk studi lebih lanjut mengenai karakteristik *hardiness* siswa, khususnya pada konteks menghadapi stres akademik di lingkungan sekolah menengah atas.

Peristiwa yang terjadi dalam kehidupan yang berpotensi menimbulkan tekanan dapat diminimalkan dampaknya melalui kepribadian *hardiness*, yakni dengan memperkuat strategi penyesuaian diri. Meskipun individu yang tangguh tetap akan merasakan stres ketika menghadapi situasi menekan, keberadaan *hardiness* memungkinkan mereka untuk merespons dengan strategi positif sehingga tercipta rasa lebih nyaman (Mahfud, 2019). Akan tetapi, tidak semua siswa memiliki kepribadian tersebut secara optimal, sehingga diperlukan peran pendukung dari lingkungan sekolah. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling memiliki posisi penting untuk mendampingi siswa dalam menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhannya (Khairani & Mudjiran, 2022).

Dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) disebutkan bahwa siswa SMA memiliki 11 tugas perkembangan yang harus diperhatikan oleh para pendidik, khususnya guru bimbingan dan konseling yang berperan besar

dalam mendukung pemenuhan tugas perkembangan tersebut. Dari sebelas tugas tersebut, kematangan emosi, kematangan intelektual, serta pengembangan pribadi menjadi aspek penting yang berkontribusi pada pembentukan pemahaman diri serta kematangan peserta didik dalam menghadapi berbagai perubahan situasi kehidupan sehari-hari (Kemendikbud, 2016). Layanan bimbingan dan konseling berfungsi sebagai pusat dukungan kesehatan mental siswa, khususnya dalam membantu mereka menghadapi berbagai persoalan maupun dalam mengembangkan potensi yang berkaitan dengan aspek pribadi, sosial, akademik, serta karier (Arsyad, 2015). Selain itu, bimbingan dan konseling juga berperan signifikan dalam memfasilitasi terbentuknya peserta didik yang berkarakter dan berkualitas (Wisudawati et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana karakteristik *hardiness* pada siswa yang mengalami stres akademik, khususnya pada siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan bagaimana *hardiness* berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik serta dampaknya terhadap ketahanan psikologis mereka di lingkungan sekolah.

1.2 Fokus Kajian

Stres akademik hampir dialami oleh siswa di setiap jenjang pendidikan karena adanya tuntutan yang tinggi pada remaja (Barseli et al., 2018). Siswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi dapat mengalami hambatan dalam kemampuan intelektualnya, sehingga proses belajar di sekolah dan pencapaian tugas perkembangan individu menjadi kurang optimal (Febrianti et al., 2023). Stres akademik dapat berdampak negatif terhadap keefektifan performa siswa dalam menyelesaikan tugas, mengganggu fungsi kognitif, serta menyebabkan gangguan psikologis dan fisik. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan prestasi akademik siswa. Selain itu, stres akademik memiliki hubungan langsung dengan pencapaian akademik yang rendah di sekolah (Karneli et al., 2019).

Dampak negatif dari stres akademik yang dialami oleh siswa menegaskan pentingnya pemahaman mengenai *hardiness*. *Hardiness* merupakan karakteristik pribadi yang membuat individu menjadi lebih kuat, tangguh, stabil dan optimis

dalam menghadapi stres (Ayuningtias et al., 2023). Sikap *hardiness* pada individu dapat memberikan kontribusi untuk mengubah stresor negatif menjadi positif (Kreitner & Kinicki, 2005). Penelitian ini berfokus pada karakteristik *hardiness* siswa yang mengalami stres akademik dengan meninjau bagaimana tiga aspek utama *hardiness*, yaitu *Control* (kontrol), *Commitment* (komitmen), dan *Challenge* (tantangan) berperan dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk tidak hanya memahami kesulitan akademik yang mereka hadapi, tetapi juga mengembangkan strategi adaptif yang dapat meningkatkan *hardiness*.

Berdasarkan latar belakang dan fokus kajian penelitian yang sudah dijelaskan, penelitian berfokus untuk mengulik bagaimana karakteristik *hardiness* siswa yang menghadapi stres akademik. Sehingga masalah dalam penelitian yang akan digali, diantaranya:

- 1) Bagaimana siswa SMA di Kota Bandung menghadapi tekanan akademik?
- 2) Apa langkah-langkah yang diambil siswa SMA di Kota Bandung dalam menghadapi tekanan akademik?
- 3) Bagaimana bentuk peran orang tua dan teman sebaya dalam ketahanan siswa SMA di Kota Bandung?
- 4) Bagaimana siswa SMA di Kota Bandung memaknai kegagalan sebagai dorongan untuk bangkit?
- 5) Bagaimana siswa SMA di Kota Bandung dalam mengambil keputusan secara mandiri?
- 6) Bagaimana rancangan layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan *hardiness* siswa SMA di Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus kajian tersebut, tujuan dalam penelitian ini menghasilkan deskripsi pemahaman tentang karakteristik *hardiness* pada siswa yang mengalami stres akademik di Sekolah Menengah Atas Kota Bandung dan menjelaskan upaya pengembangan *hardiness* melalui layanan bimbingan pribadi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis, yang dideskripsikan sebagai berikut.

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling serta memperkaya literatur terkait *hardiness*.

2) Manfaat Praktis

(1) Peneliti

Peneliti dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, serta mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai karakteristik *hardiness* di kalangan siswa yang mengalami stres akademik.

(2) Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga membantu mereka dalam mengelola stres akademik dengan lebih baik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian menggambarkan urutan penulisan dan keterkaitan antara setiap bab dalam penelitian yang terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut. Bab I merupakan pendahuluan yang mencakup latar belakang penelitian, fokus kajian, tujuan penelitian, serta manfaat teoritis dan praktis dari penelitian ini. Bab II yaitu kajian Pustaka yang menguraikan landasan filosofi *hardiness*, posisi *hardiness* dalam konteks perkembangan remaja, Sejarah singkat *hardiness*, teori *hardiness*, karakteristik *hardiness*, faktor yang memengaruhi *hardiness*, dan fungsi *hardiness*. Bab III menguraikan metode penelitian secara rinci yang mencakup desain penelitian, definisi istilah, partisipan dan tempat penelitian, proses pengumpulan data, analisis data, serta isu etik. Bab IV menyajikan hasil temuan penelitian dan pembahasan penelitian yang mendeskripsikan temuan penelitian, serta membahas keterbatasan penelitian. Terakhir, Bab V menyajikan simpulan dan rekomendasi yang menguraikan simpulan penelitian berkaitan dengan karakteristik

hardiness siswa dengan stress akademik dan rekomendasi atau saran bagi guru bimbingan dan konseling berdasarkan temuan yang diperoleh.