

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja disebut masa *storm and stress*, artinya remaja mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis. Menjadi hal yang wajar ketika siswa mengalami SMA mengalami stres (Hall dalam Santrock, 2011),

Sebagai siswa, remaja memiliki kewajiban untuk belajar. Mulai dari belajar terkait kegamaan, sosial, hingga logika berpikir. Hal tersebut disampaikan melalui berbagai mata pelajaran yang sudah ditentukan. Siswa perlu mengikuti serangkaian kegiatan belajar tersebut agar siswa dapat memiliki pengetahuan, keterampilan maupun pemahaman terkait materi yang dibahas.

Pemerintah sudah memfasilitasi para siswa untuk belajar di sekolah. Salah satunya ialah dengan disusunnya kurikulum untuk setiap jenjang pendidikan. Pemerintah sudah merancang kurikulum sedemikian rupa agar kebutuhan pendidikan siswa secara formal dapat terpenuhi.

Adanya kurikulum yang disusun oleh pemerintah untuk pendidikan formal diupayakan sesuai dengan kebutuhan siswa. Namun, siswa dapat belajar di luar sekolah untuk memenuhi kebutuhan keilmuan lainnya. Salah satunya dengan memasuki pesantren.

Pesantren merupakan salah satu lembaga tempat siswa belajar, khususnya belajar terkait agama islam. Siswa yang belajar di pesantren biasa disebut “santri”. Siswa yang belajar di pesantren mendapatkan materi yang memperdalam agama islam. Ilmu yang disampaikan biasanya terkait ketuhanan (tauhid), tata cara beribadah (fikih) dan tentang cara bersosialisasi dengan orang lain.

Stres akademik merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat kegiatan belajar siswa. Stres akademik yang dimaksud adalah stres yang dapat merugikan siswa dalam kegiatan belajar. Yumba (2008) menyebutkan bahwa stres dapat menimbulkan pikiran cemas, sulit berkonsentrasi dan sulit mengingat, sehingga kegiatan belajar siswa sangat mungkin terganggu.

Siswa perlu mencapai kriteria ketuntasan minimal dalam setiap mata pelajaran di sekolah agar dapat melanjutkan ke jenjang berikutnya. Semakin banyak jumlah mata pelajaran yang dipelajari, tentunya semakin banyak pula waktu yang

diperlukan untuk belajar. Beban belajar dan durasi belajar tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres, khususnya stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic overload* atau beban belajar yang melebihi kapasitas siswa menjadi salah satu penyebab utama stres akademik selain hubungan pertemanan dan ekspektasi dalam belajar (Ng, Chiu & Fong, 2016, hlm. 531). Refliandra dan Muslimin (2011, hlm. 43) menyatakan bahwa durasi pembelajaran yang lebih lama dapat menimbulkan stres.

Selain belajar di sekolah, ada pula beberapa siswa yang memilih untuk belajar di pesantren. Baik itu pesantren yang satu lembaga dengan sekolah maupun pesantren yang berbeda dengan lembaga dengan sekolah. Dengan begitu, siswa belajar di sekolah dan di pesantren. Dapat dikatakan bahwa siswa yang belajar di sekolah dan di pesantren mempelajari materi yang lebih banyak dan durasi yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang belajar disekolah saja. Hal tersebut dapat menimbulkan stres akademik, seperti yang diungkap dalam hasil penelitian Agolla dan Ongori (2009, hlm. 63) yang menunjukkan bahwa tugas akademik yang terlalu banyak dapat menjadi salah satu faktor terjadinya stres akademik.

MAN 1 Bandung Barat merupakan salah satu sekolah yang memiliki beberapa siswa santri. Beberapa siswa di MAN 1 Bandung Barat memilih untuk sekolah sekaligus belajar di pesantren. Hal tersebut bukan berarti MAN 1 Bandung Barat memiliki asrama untuk ditempati. Namun di sekitar MAN 1 Bandung Barat memang banyak berdiri pesantren baik pesantren modern maupun pesantren salafi (tradisional).

Berdasarkan penuturan salah seorang guru BK di MAN 1 Bandung Barat, siswa memang merasa jenuh saat belajar karena durasi belajar yang lama yakni 7 jam 45 menit dalam sehari ditambah hari Sabtu yang masih harus bersekolah. Selain itu, guru tersebut menuturkan ada beberapa siswa yang tertidur saat pelajaran berlangsung. Setelah siswa-siswa tersebut ditanya, ternyata siswa tersebut belajar juga di pesantren. Yumba (2008, hlm.7) berpendapat bahwa "...bila seseorang stres dapat menimbulkan pikiran yang cemas serta sulit berkonsentrasi dan mengingat. Hal-hal tersebut sangat memungkinkan untuk mengganggu kegiatan belajar siswa". Melihat fenomena yang terjadi di sekolah, siswa tidak berkonsentrasi saat belajar

karena tertidur dikelas saat pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, siswa-siswa tersebut terindikasi mengalami stres akademik.

Berdasarkan rekap absen Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat, ditemukan bahwa ada dua siswa yang tidak hadir tanpa keterangan di sekolah lebih dari 10 kali dalam waktu dua bulan. Setelah diwawancara satu siswa merupakan siswa yang juga belajar di pesantren dan satu siswa lainnya merupakan siswa yang pernah belajar di pesantren namun sudah tidak di pesantren lagi. Selaras dengan pendapat Taufik & Ifdil yang menyebutkan bahwa stres akademik rawan dialami oleh siswa terutama pada siswa yang belum memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam menghadapi beban belajar yang lebih berat dari sebelumnya (2013, hlm. 144). Siswa-siswa tersebut nampak belum dapat disiplin untuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah karena tidak hadir pada jam pelajaran sebagaimana aturan sekolah yang berlaku. Oleh karena itu, siswa-siswa tersebut terindikasi mengalami stres akademik.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, perlu diteliti tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa yang juga belajar di pesantren dan siswa yang tidak belajar di pesantren.

Penelitian sebelumnya terkait stres akademik di antaranya dilakukan oleh Rahmi (2013, hlm. 66), Khan, Altaf & Kausar (2013, hlm. 146), Kumari, (2012, hlm. 152), Sohail (2013, hlm. 67) dan Khanekhesi & Basavarajappa (2011, hlm. 24) yang menunjukkan adanya korelasi antara stres dengan prestasi akademik. Terkait penelitian stres akademik yang dialami siswa laki-laki dan perempuan, Backovic (2012, hlm. 175), Chen dkk (2013, hlm. 149) dan Taha dkk (2017, hlm. 50) menunjukkan bahwa siswa perempuan yang lebih rentan untuk mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki.

Penelitian lain terkait stres akademik ialah stres akademik yang dihubungkan dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional memiliki kontribusi dalam menghadapi stresor dalam meningkatkan prestasi akademik (Abouelfetoh & Al Ateeq, 2013). Selain itu, kecerdasan emosional dapat membantu mereduksi tingkat stres (Ranasinghe, dkk. 2017). Adapula penelitian yang mengubungkan stres akademik dengan tingkat sosio-ekonomi siswa yang menunjukkan bahwa siswa yang berada pada tingkat sosio-ekonomi menengah

kebawah lebih rentan mengalami stres akademik dibandingkan siswa dengan status sosio-ekonomi menengah keatas (Jain, Billaiya, & Malaiya, 2017). Dilakukan penelitian stres akademik yang dihubungkan dengan adiksi internet dan *treatment focused social interest* yang ternyata efektif dalam penanganan stres akademik khususnya pada remaja akhir (Busari, 2016).

Stres akademik memiliki beberapa dampak seperti berpengaruh pada waktu tidur dan kesehatan mental (Ng, Chiu, & Fong, 2016) dan dapat mengalami psikosomatik (Shah & Shah, 2015). Adapun menurut Yumba (2008, hlm. 7), stres memiliki dampak secara fisiologis dan psikologis yang bersamaan. Perilaku yang muncul dapat berupa nafas terasa berat, menggigit kuku, meremas-remas tangan, kedinginan, denyut jantung meningkat, sakit dada ringan hingga serangan jantung.

Paparan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik memang bukan hal baru dalam dunia penelitian. Namun, permasalahan berkenaan stres akademik terus muncul seiring dinamika perkembangan siswa sendiri maupun terkait dengan tuntutan atau pun pengaruh dari luar diri siswa.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Penelitian yang dilakukan berfokus pada stres akademik siswa kelas XI MAN 1 Bandung Barat. Stres akademik yang dimaksud adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah (Sinaga dalam Barseli dan Ifdil, 2017 hlm. 144). Barseli dan Ifdil (2017, hlm. 144) berpendapat bahwa "...stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap kondisi akademik". Penelitian ini berfokus pada tekanan yang dialami siswa MAN 1 Bandung Barat terhadap kondisi akademik yang dialami.

Adapun stres akademik yang diteliti dibandingkan antara siswa pesantren dan non-pesantren. Perbandingan dilakukan karena padatnya pelajaran yang diikuti oleh siswa pesantren dan non-pesantren berbeda dan padatnya pelajaran merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan stres akademik. Sesuai dengan pendapat Barseli dan Ifdil yang menyatakan bahwa salah satu faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik adalah pelajaran yang lebih padat (2017, hlm. 145).

Penelitian terkait stres akademik perlu dilakukan, karena jika dibiarkan stres akademik dapat menimbulkan pikiran cemas dan sulit berkonsentrasi yang dapat

mengganggu kegiatan belajar (Yumba, 2008, hlm. 7). Stres akademik juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis dan penyakit fisik (Santrock dalam Baseli dan Iddil, 2017 hlm. 143).

Permasalahan penelitian dirumuskan dalam pertanyaan sebagai berikut.

- 1.2.1** Seperti apa gambaran tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa pesantren Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat?
- 1.2.2** Seperti apa gambaran tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa non-pesantren Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat?
- 1.2.3** Adakah perbedaan antara stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan data empiric mengenai perbedaan stres akademik siswa pesantren dan non-pesantren.

Tujuan penelitian secara rinci ialah untuk memperoleh data empirik terkait:

- 1.3.1** deskripsi tingkat stres akademik yang dialami siswa pesantren Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat.
- 1.3.2** deskripsi tingkat stres akademik yang dialami siswa non-pesantren Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat.
- 1.3.3** ada atau tidaknya perbedaan stres akademik yang dialami siswa pesantren dan non-pesantren Kelas XI di MAN 1 Bandung Barat.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian adalah sebagai berikut.

#### **1.4.1 Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling terkait stres akademik. Selain itu, penelitian diharapkan dapat menambah informasi terkait gambaran stres akademik siswa kelas XI.

#### 1.4.2 Praktis

Manfaat praktis penelitian bagi guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat berkontribusi dalam rancangan layanan BK di MAN 1 Bandung Barat. Selain itu, diharapkan penelitian dapat menambah informasi bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait stres akademik.

#### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penulisan skripsi secara sistematis terdiri atas 5 bab. Bab I pendahuluan, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II kajian Pustaka, berisi konsep-konsep teori dan posisi teoretis peneliti dalam penelitian tersebut. Bab III metode penelitian, terdiri atas desain penelitian, populasi atau sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. Bab IV temuan dan pembahasan, berisi temuan penelitian berdasarkan pengolahan data serta pembahasan hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang telah dibuat sebelumnya. Bab V simpulan, implikasi dan rekomendasi, berisi penafsiran serta pemaknaan peneliti terhadap hasil penelitian serta menunjukkan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari penelitian tersebut.