

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang masalah pada penelitian mengenai pengaruh stres akademik terhadap kepuasan terhadap sekolah yang dimediasi oleh *self regulated* pada siswa SMA Kota Bandung, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang

Pandemi COVID-19 mengubah seluruh aspek kehidupan salah satunya aspek pendidikan. Dampak pandemi COVID-19 pada aspek pendidikan adalah ditutupnya seluruh sekolah di Indonesia secara total sejak 25 Maret 2020 (UNESCO, 2019). Sehingga pembelajaran yang awalnya dilakukan secara luring berubah menjadi pembelajaran daring. Dimana pembelajaran daring ini memiliki dua sisi yaitu sisi kelebihan dan sisi kelemahan (Doan, 2020).

Doan (2020) menyebutkan bahwa kelebihan pembelajaran daring yaitu menjadi solusi agar pendidikan tetap berjalan namun tetap aman bagi keselamatan individu maupun masyarakat, tidak ada waktu perjalanan ke sekolah, dan memudahkan siswa untuk mengakses sumber pembelajaran daring. Sedangkan kelemahannya adalah kurangnya interaksi teman sebaya dan guru di ruang kelas *virtual*, ketakutan akan penilaian online, kesulitan dalam memahami instruksi suara, kesulitan dalam memperoleh inti dari pembelajaran, kurangnya disiplin diri, kualitas internet tidak selalu stabil membuat siswa takut pekerjaan dan penilaian daring akan hilang ditengah jalan, dan lamanya kelas daring yang menyebabkan kelelahan, kebosanan, dan hilangnya konsentrasi (Doan, 2020).

Pembelajaran daring menjadi salah satu pengalaman sekolah yang dirasakan siswa akibat dari pandemi COVID-19. Pengalaman sekolah yang dirasakan siswa akan berdampak pada siswa (Eccles & Roeser, 2011). Penelitian Safena, Hengki, Nuzmi, dan Dosi (2020) menunjukkan bahwa siswa memperlihatkan gejala stres yang dilihat dari aspek fisik, emosional, dan interpersonal selama proses pembelajaran secara daring. Timbulnya stres akibat pembelajaran daring dapat disebabkan oleh kurang eratnya interaksi siswa dengan pengajar karena interaksi hanya melalui media pembelajaran daring atau secara *virtual* (Afrijar & Rostome, 2020). Faktor lain yang menyebabkan stres selama pembelajaran daring antara lain tugas pembelajaran, proses pembelajaran

daring mulai membosankan, keterbatasan kuota internet (Livana, Mohammad, & Yazid, 2020).

Ujian, jumlah dan kompleksitas materi yang harus dipelajari, jumlah tugas, dan kesulitan dalam memahami materi yang harus dipelajari dapat menyebabkan stres pada siswa (Shahmohammadi, 2011). Selain itu, siswa SMA mengalami peningkatan stres menjelang ujian akhir semester (Wardana & Dinata, 2016). Siswa dituntut untuk mendapatkan nilai Ujian Akhir Semester yang bagus karena nilai rapor menjadi bekal siswa untuk masuk ke perguruan tinggi (Wardana & Dinata, 2016). Beban akademik yang berlebihan, waktu belajar yang kurang, motivasi yang rendah, ekspektasi keluarga yang tinggi, dan ketakutan akan kegagalan turut mendorong stres pada siswa (Bataineh, 2013). Pengalaman terkait hal akademik tersebut dapat menjadi beban yang dapat mendorong stres pada siswa.

Rafikasari (2020) Penulis melakukan survei mengenai kesulitan yang dihadapi disekolah kepada 36 siswa SMA dengan membagikan kuesioner melalui *google form*. Berdasarkan survei tersebut penulis mengetahui bahwa banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah, materi pembelajaran semakin spesifik dan sulit, terdapat tuntutan bagi siswa untuk belajar mandiri dan memikirkan jenjang pendidikan selanjutnya, dan bertemu dengan lingkungan pertemanan yang negatif menjadi kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Kesulitan yang dihadapi siswa ini berpotensi menyebabkan stres pada siswa seperti pada penelitian sebelumnya. Lin dan Yusoff (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa sepuluh penyebab stres teratas pada siswa SMA berkaitan dengan masalah akademik. Sepuluh penyebab teratas tersebut antara lain rasa takut tidak dapat melanjutkan pendidikan di universitas, ujian, terlalu banyak hal untuk dipelajari, mendapatkan nilai yang buruk, kurangnya waktu perbaikan, ekspektasi diri yang tinggi, terlambat mendapatkan jadwal perbaikan, kesulitan dalam memahami materi yang telah dipelajari, tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan guru, dan lingkungan pembelajaran yang kompetitif.

Stres yang dirasakan siswa yang berhubungan dengan akademik ini disebut dengan stres akademik. Kohn dan Frazer (1986) menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh peristiwa yang dihadapi siswa pada saat mencapai tujuan akademik. Nurmaliyah (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa

ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Pemahaman mengenai stres akademik dalam penelitian ini didasari oleh pemahaman mengenai stres. Stres merupakan hubungan antara orang dan lingkungan yang dinilai oleh orang tersebut sebagai beban yang melebihi kemampuan orang tersebut dan membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres dapat terjadi jika terdapat ketidaksesuaian antara realitas lingkungan kerja dengan persepsi individu terhadap lingkungan kerja (Sharma & Sidhu, 2011). Kurangnya kesesuaian antara tuntutan yang diberikan pada siswa dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat mengakibatkan stres (Sharma & Sidhu, 2011). Stres juga ditentukan oleh penilaian terhadap stresor (Lazarus & Folkman, 1984). Stresor merupakan semua hal eksternal yang menuntut untuk diatasi (Selye, 1976). Pengalaman sekolah atau hal-hal yang berhubungan dengan akademik yang menuntut untuk diatasi termasuk kedalam stresor akademik.

Siswa yang mengalami stres cenderung merasakan ketidakpuasan terhadap sekolahnya (Lovenjak & Peklaj, 2016). Karatzias, Power, Flemming, Lennan, & Swanson (2002) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa stres berkaitan secara negatif dengan kepuasan siswa terhadap sekolah. Siswa yang merasakan tekanan psikologis (*Psychology distress*) memiliki kepuasan terhadap sekolah yang rendah (Huebner & Gilmanl, 2006). Peningkatan stres dan stresor sehari-hari dapat menentukan kepuasan siswa terhadap sekolah (Huebner, Ash, & Laughlin, 2001). Penelitian mengenai stres dan kepuasan terhadap sekolah, sejalan dengan penelitian mengenai stres dengan kepuasan hidup. Stres dan kepuasan hidup berhubungan negatif (Civitci, 2015; Coccia & Darling, 2014; Karaman, Nelson, & Cavazos Vela, 2017; Zheng, Zhou, Liu, Yang, & Fan, 2019).

Kepuasan terhadap sekolah berakar dari teori mengenai kepuasan hidup (Huebner, 1994). Kepuasan terhadap sekolah menjadi salah satu aspek yang berkontribusi dalam kepuasan hidup siswa dan kesejahteraan siswa (Huebner, 1994). Menurut Huebner (1991a, 1991b), kepuasan hidup merupakan evaluasi umum yang dilakukan individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan penilaian terhadap aspek dalam hidup yang lebih spesifik seperti keluarga, diri, lingkungan, sekolah, dan teman. Kepuasan terhadap sekolah atau *school satisfaction* sendiri merupakan evaluasi kognitif dan afektif

mengenai kepuasan siswa terhadap pengalaman sekolah yang didapatkan secara keseluruhan (Huebner, 1994). Menurut Baker, Dilly, Aupperlee, dan Patil (2003), kepuasan terhadap sekolah atau *school satisfaction* sendiri merupakan penilaian kognitif yang bersifat subjektif dari kualitas kehidupan sekolah yang dirasakan.

Baker, Dilly, Aupperlee, dan Patil (2003) menyatakan bahwa kepuasan siswa terhadap sekolah dapat ditingkatkan melalui praktik sekolah yang mempromosikan regulasi diri dalam belajar. Dalam penelitian Kuo, Walker, Schroder, dan Belland (2014) regulasi diri dalam belajar yang dilakukan siswa dalam pembelajaran online berhubungan secara positif dengan kepuasan siswa terhadap pembelajaran online tersebut. Pengukuran kepuasan diri terhadap kinerja seseorang menjadi salah satu proses yang terlibat dalam regulasi diri dalam belajar (Zimmerman, 2000). Sehingga regulasi diri dalam belajar yang dilakukan seseorang akan berdampak pada kepuasan seseorang. *Self regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar merupakan pengaturan diri dalam belajar yang dilakukan oleh siswa dimana siswa mengatur dirinya dengan aktif berpartisipasi dalam proses belajarnya secara kognitif, motivasi, dan tingkah laku (Zimmerman & Pons, 1986; Zimmerman, 1989).

Dalam proses regulasi diri, seseorang memaknai stimuli atau kejadian yang terjadi kepadanya secara kognitif (memahami) dan emosional (merasakan) (Ackerman, 2020). Pemaknaan yang dilakukan seseorang ini mendorong ia untuk menentukan coping yang akan dilakukan sebagai respon terhadap stimuli tersebut (Ackerman, 2020; Gates, 2011). Stimuli yang dimaknai secara negatif mendorong seseorang untuk menentukan strategi coping yang akan digunakan, namun sebaliknya jika stimuli dimaknai secara positif ia tidak memerlukan strategi coping (Gates, 2001). Tingginya regulasi diri yang dilakukan seseorang berdampak pada tingginya penggunaan strategi coping yang berfokus pada masalah seperti mencari bantuan, melakukan *self-instruction*, melakukan penilaian ulang secara positif, mengkomunikasikan perasaan dan mencari penguat alternatif (Fuente, Amate, González-Torres, Artuch, García-Torrecillas, & Fadda, 2020). Penggunaan strategi coping yang berfokus pada masalah dalam merespon stresor memiliki kepuasan terhadap sekolah yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang merespon stresor dengan cara menghindar (Bordwine & Huebner, 2010). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian mengenai kejehateraan siswa, dimana siswa yang melakukan respon dengan cara menyelesaikan masalahnya saat sedang stres dapat membantu siswa dalam mempertahankan kesejahteraannya (Chao, 2011). Regulasi diri dalam belajar yang

dilakukan siswa dalam penelitian ini sebagai bentuk coping dalam menghadapi tuntutan akademik yang harus diselesaikan.

Regulasi diri yang dilakukan siswa berhubungan dengan tingkat stres yang dirasakan siswa. Ramli, Alavi, Mehrinezhad, dan Ahmadi (2018) menyatakan bahwa siswa yang stres cenderung memiliki regulasi diri yang rendah. Regulasi diri yang dilakukan seseorang dapat mengurangi stres yang dialaminya (Cameron dan Ncholls, 1998, dalam Brock, 2016; Mezuk, et al., 2017). Regulasi diri dalam belajar yang dilakukan siswa membantu siswa untuk memahami materi pelajaran, meningkatkan minat siswa pada materi pembelajaran, dan mampu meningkatkan pengetahuan mereka (English & Kitsantas, 2019). Regulasi diri dalam belajar dapat membantu siswa untuk menciptakan perilaku belajar yang lebih baik dan membuat mereka lebih kuat dalam keterampilan belajar mereka (Wolters, 2011).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik dapat menghadapi stresor negatif dan menanggulangi dampak stres terhadap kepuasan siswa terhadap sekolah. Melalui penelitian ini, peran regulasi diri dalam belajar sebagai mediator dalam hubungan stres akademik dan kepuasan siswa terhadap sekolah akan diuji.

B. Pertanyaan Penelitian

Apakah *self regulated learning* dapat menjadi mediator dalam hubungan antara stres akademik dan kepuasan terhadap sekolah pada siswa SMA Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran *self regulation learning* sebagai mediator dalam hubungan stres akademik dan kepuasan terhadap sekolah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini menguji peran mediator *self regulated learning* sehingga dapat menambah referensi mengenai peran *self regulated learning* sebagai mediator dalam hubungan stres akademik dan kepuasan terhadap sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi input bagi sekolah untuk membimbing siswanya dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar agar siswa dapat menghadapi stres yang disebabkan oleh hal akademik serta menanggulangi dampak negatif dari stres terutama terhadap kepuasan siswa.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk mengevaluasi strategi koping yang digunakan dalam menghadapi stresor negatif.