

# BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang latar belakang penelitian yang menjelaskan alasan pentingnya penelitian ini dilakukan, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

## 1.1 Latar Belakang Penelitian

Sekolah adalah salah satu *setting* perkembangan yang paling sering dipelajari dalam *well-being* (kesejahteraan) remaja. Lingkungan sekolah yang mendukung seperti iklim yang positif, perasaan memiliki, rasa aman, tingkat dukungan dan partisipasi yang tinggi dapat berperan dalam *well-being* remaja (Eccles & Roeser, 2011). Sekolah juga tempat dimana mereka dihadapkan pada sumber pengetahuan bersama teman sebaya, ikut berpartisipasi dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat membentuk identitas dan mempersiapkan masa depan mereka. Oleh karena itu pengalaman siswa di sekolah memengaruhi setiap aspek perkembangan selama remaja (Eccles & Roeser, 2011) serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *subjective well-being* mereka (García-Moya, Rivera, & Moreno, 2013).

*Subjective well-being* merupakan penilaian kognitif dan afektif individu yang mengacu pada perasaan puas atau tidak puas terhadap seluruh kejadian yang telah dialami dalam kehidupannya (Diener, Lucas, dan Oishi, 2002). Siswa dengan *subjective well-being* tinggi akan mengembangkan sikap positif seperti aktif, antusias dan emosi positif lainnya dalam melakukan pembelajaran (Eva, Parameitha, Farah, & Nurfitriana, 2021; Hidayah, 2018) serta dapat meminimalisasi perilaku negatif dan emosi negatif seperti stres (Eva et al., 2021; Suldo & Huebner, 2004). Sedangkan siswa dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung untuk mengalami depresi hingga gangguan mental dan menunjukkan hubungan sosial yang maladaptif (Yovita & Asih, 2019). Dengan demikian, rendahnya kecenderungan *subjective well-being* siswa tercermin dari masalah akademik, psikologis dan sosial yang dihadapi pada siswa remaja.

*Subjective well-being* juga dapat memengaruhi prestasi akademik siswa (Khairat & Adiyanti, 2016). Studi yang dilakukan oleh Hamdana (2016) *subjective well-being* berkontribusi sebesar 76,9% terhadap prestasi akademik. Artinya sikap belajar positif pada diri siswa telah mampu dikembangkan seperti senang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, maka hal ini akan berdampak positif pada prestasi belajarnya. Oleh karena itu penting untuk mengkaji *subjective well-being* siswa di sekolah.

Kesuksesan serta kepuasan siswa dalam prestasi akademiknya dapat ditelusuri dari *self-efficacy* yang mereka rasakan. Bagaimana mereka mampu menyelesaikan tantangan tugas yang diberikan, kepercayaan mereka terhadap kemampuan diri sendiri, serta penghargaan sosial dan akademik yang mereka peroleh dari pengalaman akademik di sekolah. Hal ini dapat mengarah pada keberhasilan akademik mereka (Pinugu, 2013).

*Self-efficacy* menjadi faktor penting yang akan memengaruhi pilihan siswa terhadap tugas dan perilaku belajarnya, serta mentalitas dan emosi dalam belajar (Chang & Chien, 2015). Dengan kata lain *self-efficacy* dapat memengaruhi bagaimana siswa merasa, berpikir, dan bertindak. Individu yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan merasa tertantang melakukan hal yang sulit, sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah cenderung akan lebih mudah cemas, depresi, dan tidak berdaya (Pramudita, 2015).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, *self-efficacy* berkorelasi positif dengan *subjective well-being*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Atqia (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa baru Universitas Syah Kuala. Hasil yang serupa pada penelitian Widodo (Nanda & Widodo, 2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *school well-being* dengan *self-efficacy* siswa SMK di Semarang. Hasil yang sama juga ditunjukkan pada penelitian Pertiwi (2018) bahwa *self-efficacy* berkorelasi positif terhadap *subjective well-being* pada guru SLB Negeri di Bandung. Namun hasil berbeda ditunjukkan oleh hasil penelitian Putri (2014) yang menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru Politeknik Negeri Surabaya.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, sebagian besar hasil menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkorelasi positif terhadap *subjective well-being*. Meskipun ada salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being*. Adanya perbedaan hasil penelitian diduga adanya variabel lain yang memengaruhi hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being*. Oleh karena itu perlu adanya penelitian model baru untuk menjawab perbedaan hasil penelitian tersebut dengan menambahkan variabel moderasi. Variabel moderasi pada penelitian ini adalah stres akademik.

Stres akademik adalah suatu kondisi dimana siswa tidak mampu mengatasi tuntutan akademik dan memandang tuntutan akademik sebagai gangguan (Rahmawati, 2016). Stres akademik muncul ketika harapan orang tua, guru dan teman sebaya untuk prestasi akademik meningkat (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mengganggu pembelajaran di sekolah.

Stres akademik lebih mudah terjadi pada siswa SMA karena ekspektasi akademik yang tinggi (Santrock, 2007). Siswa SMA memiliki beban pendidikan yang cukup berat dan bervariasi karena ingin kuliah di perguruan tinggi, yang juga dapat menyebabkan stres akademik (Firnanda & Ibrahim, 2020). Stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada proses berpikir, kemampuan berpikir dan pemecahan masalah, mengganggu tidur dan mengganggu pengambilan keputusan (Shadi, Peyman, Taghipour, & Tehrani, 2018). Stres akademik pada dasarnya merupakan hal yang biasa dihadapi oleh siswa sebagai proses belajar.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi negatif terhadap *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Saraswati (Saraswati, 2019) menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres akademik yang dialami dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian Wicaksono (2019) juga menunjukkan hasil yang sama, dimana terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa magister. Begitu pula dengan penelitian Mawaddah (2020) menunjukkan adanya hubungan negatif

antara stres akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa selama pandemi.

Berdasarkan uraian di atas pada penelitian ini dapat diasumsikan bahwa tingkat stres akademik berpengaruh terhadap *subjective well-being* siswa. Individu dengan tingkat stres tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah dan individu yang memiliki tingkat stres rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi (Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, 2020). Tingkat stres akademik yang tinggi akan membuat siswa cenderung memiliki pola pikir dan kondisi emosi negatif seperti depresi dan kecemasan yang tinggi sehingga dapat menurunkan *subjective well-beingnya* (Akmal & Kumalasari, 2021; Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Selain itu siswa dengan stres akademik yang tinggi akan berprestasi rendah, memiliki motivasi diri yang rendah, dan kurangnya pengelolaan waktu (Mohamed Arip, Kamaruzaman, Roslan, Ahmad, & Abd Rahman, 2015). Sebaliknya siswa dengan stres akademik yang rendah memiliki kepuasan hidup yang tinggi, memiliki motivasi dan prestasi yang juga tinggi serta memiliki pengelolaan waktu yang baik (Mohamed Arip et al., 2015; Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis efek variabel moderasi stres akademik terhadap hubungan *self-efficacy* dengan *subjective well-being*. Stres akademik selama pembelajaran diasumsikan akan menjadi moderator pada hubungan *self-efficacy* dengan *subjective well-being* siswa. Siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi namun tidak mampu mengelola stres akademik yang dialami akan memiliki *subjective well-being* yang berbeda dengan siswa yang mampu mengelola stres nya dengan baik. Interaksi antara *self-efficacy* dan tingkat stres akademik akan memengaruhi *subjective well-being* siswa. Dengan kata lain *self-efficacy* memengaruhi *subjective well-being* siswa dengan stres akademik sebagai moderator.

Untuk melengkapi pembahasan pada penelitian ini, latar belakang sosiodemografi responden menarik untuk dibahas. Sebagai contoh, studi *self-efficacy* sebelumnya telah menggeneralisasi bahwa pengamatan berdasarkan budaya Barat dapat digeneralisasi ke budaya lain di dunia Barat. Orang melihat situasi secara berbeda karena bergantung pada pendidikan yang berbeda dan pengalaman hidup yang dibentuk secara budaya (Efendi, 2013). Oleh karena itu,

latar belakang sosiodemografi seseorang memainkan peran yang sangat penting dalam mempertajam sikap dan perilaku seseorang.

## 1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, pertanyaan utama pada penelitian ini adalah apakah stres akademik memoderasi pengaruh stres akademik terhadap *subjective well-being* siswa. Untuk melengkapi pembahasan peneliti menambahkan pertanyaan penelitian apakah terdapat perbedaan *subjective well-being*, *self-efficacy* dan stres akademik berdasarkan sosiodemografinya.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis stres akademik sebagai variabel yang memoderasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* siswa SMA Negeri di Jakarta Timur. Untuk melengkapi pembahasan peneliti juga menganalisis *subjective well-being*, *self-efficacy* dan stres akademik berdasarkan sosiodemografinya.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teori maupun praktik. Secara teori, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran dan pengetahuan pada bidang Psikologi Pendidikan terkait peran stres akademik dalam memoderasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* siswa SMA. Mengingat *self-efficacy* dan *subjective well-being* penting dalam meningkatkan keberhasilan akademik siswa.

Secara praktik, hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru untuk memberikan persuasi sosial dan *vicarious experience* atau pemodelan sosial sebagai upaya untuk meningkatkan *self-efficacy* dan meminimalisasi stres akademik siswa. Selain itu penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai rujukan penelitian terkait variabel stres akademik memoderasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada siswa menengah atas.