

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sekolah menengah atas merupakan masa sekolah yang sangat penting. Siswa yang menginjak masa SMA masih dalam masa perkembangan remaja, dimana pada masa ini penuh dengan konflik karena banyaknya perubahan yang cukup ekstrem dari masa sebelumnya, sehingga dapat menyebabkan depresi (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Selain masalah perkembangan, siswa juga harus dihadapkan dengan masalah pendidikan, pada masa SMA siswa harus mulai merencanakan dan menentukan cita-citanya. Setelah SMA, siswa akan menghadapi masa dewasa di dunia perkuliahan dan pekerjaan yang berhubungan dengan karirnya. Siswa harus belajar lebih ekstra lagi untuk memenuhi tujuannya seperti berkuliah di universitas serta jurusan yang diinginkannya. Siswa juga harus menambah kegiatan di sekolah seperti OSIS dan ekstrakurikuler untuk menambah pengalaman organisasi yang dapat menjadi salah satu cara untuk memudahkan mendapatkan pekerjaan (Damaratri, 2022).

Penerapan *full day school* di sekolah, mengharuskan siswa belajar di sekolah selama delapan jam (Rahmat, 2022). Durasi belajar yang lama dan akhirnya mengurangi waktu istirahat siswa, dapat menjadi tekanan bagi siswa yang dapat menyebabkan stres (Priskila & Savira, 2019). Untuk mencegah stres akademik, sekolah membuat kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah bagi siswa untuk menyalurkan hobinya (Hanggara, Syafiral, & Ilahi, 2018; Shaffer, 2019).

Hasil survei yang dilakukan peneliti untuk melihat rutinitas akademik siswa SMA pada bulan Oktober tahun 2022 kepada 147 siswa SMA di Kota Bandung, diketahui bahwa sebanyak 28% siswa mengikuti pembelajaran di sekolah selama 8 jam 30 menit. Selain pembelajaran di Sekolah, 51% siswa yang mengisi survei juga mengikuti bimbingan belajar. Selain itu, sesampainya siswa di rumah, tidak semua siswa dapat langsung istirahat, hal ini diketahui dari hasil survei, yaitu sebanyak 82% siswa harus mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Karena kegiatan akademik siswa yang sangat padat, sebanyak 75% siswa merasa tertekan sehingga merasa bahwa dirinya stres.

Stres merupakan tekanan yang diakibatkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut (Barseli & Ifdil, 2017). Dalam pendidikan, stres biasa disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan keadaan siswa yang mengalami tekanan dari *stressor* akademik yang berhubungan dengan pendidikan (Govaerts & Grégoire, 2004). Stres akademik bisa terjadi karena banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi seperti tugas-tugas yang diberikan oleh guru (Barseli & Ifdil, 2017). Selain itu, stres akademik juga dapat menyebabkan turunnya hasil belajar atau tingkat prestasi akademik pada siswa (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018; Kötter, Wagner, Brüheim, & Voltmer, 2017).

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa di Indonesia mengalami stres akademik. Penelitian Safira & Hartati (2021) mengenai gambaran stres akademik siswa selama pembelajaran jarak jauh, diketahui 49% siswa mengalami stres pada tingkat sedang, dan 10% pada tingkat tinggi dari 311 siswa di SMAN 04 Semarang. Selain itu, Suseno, Hartati, & Astuti (2013) menyatakan bahwa 15% siswa SMA mengalami stres akademik tinggi, dan 35,1% tingkat sedang.

Penelitian mengenai stres akademik merupakan hal yang penting untuk dilakukan. Stres akademik bisa berdampak pada keadaan biologis berupa sulit tidur, gejala kognitif seperti mudah lupa dengan materi pembelajaran, serta gejala emosional seperti perasaan takut dan cemas yang berlebihan (Barseli & Ifdil, 2017; Ernawati & Rusmawati, 2015). Ketika seseorang dihadapkan oleh stresor akademik, dapat menyebabkan peningkatan rangsangan seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, tegangan otot, atau produksi asam lambung, yang dapat menimbulkan gangguan fisik jika berlangsung lama (Saputra & Suarya, 2019). Selain itu, stres akademik juga dapat menyebabkan depresi bagi siswa (Jiang, Ren, Jiang, & Wang, 2021).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik, baik faktor internal dari dalam diri siswa maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya efikasi diri (Mulyadi, Rahardjo, & Basuki, 2016; Tamba & Santi, 2021; Wulandari & Rachmawati, 2014), motivasi berprestasi (Mulya & Indrawati, 2016), dan kepercayaan diri (Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019).

Faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres akademik yaitu tekanan untuk berprestasi yang tinggi dan kurikulum yang padat (Barseli & Ifdil, 2017), iklim sekolah yang kurang baik (Muhid & Ferdiyanto, 2020), lingkungan keluarga yang mencakup dukungan sosial dari orang tua yang rendah (Ernawati & Rusmawati, 2015), dan hubungan siswa dengan orang tua yang tidak baik (Kim & Lee, 2013; Mulyadi *et al.*, 2016). Selain itu, hasil penelitian Rabbani, Kasmaienezhadfad, & Pourrajab (2014) menunjukkan kelekatan anak dengan orang tuanya berpengaruh terhadap tingkat stres siswa, dimana siswa yang memiliki bentuk kelekatan yang aman (*secure*) dengan orang tuanya memiliki tingkat stres yang rendah.

Kelekatan adalah ikatan emosional yang terdiri dari kenyamanan, keamanan, dan dukungan yang dibutuhkan individu pada situasi apapun (Bowlby, 1988). Kelekatan merupakan bagian dari hubungan antara siswa dan orang tuanya yang akan menentukan bagaimana anak merasa terlindungi, aman, dan terjamin (Yahya *et al.*, 2021). Kualitas kelekatan dapat dipengaruhi oleh tiga hal dasar yang ada dalam hubungan antar individu, yaitu komunikasi, kepercayaan, dan alienasi (Armsden & Greenberg, 1987). Kepercayaan yang tinggi, komunikasi yang baik, serta alienasi yang rendah dalam suatu hubungan, maka menggambarkan kelekatan yang aman, sedangkan jika kepercayaan rendah dan alienasi tinggi, maka akan membentuk kelekatan yang tidak aman (Bowlby, 1988).

Selain lingkungan keluarga, lingkungan di sekolah juga sangat penting bagi siswa. Durasi kegiatan belajar siswa di sekolah yang lama, menyebabkan siswa lebih banyak berinteraksi dengan temannya. Anak yang memiliki kelekatan yang aman dengan orang tuanya dibuktikan memiliki rasa empati dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi sehingga ia lebih mudah untuk bergaul dengan teman-temannya (Santi & Saleh, 2020). Selain itu, anak yang memiliki kelekatan yang baik dengan orang tuanya akan memiliki kelekatan yang baik pula dengan teman sebayanya (Delgado, Serna, Martínez, & Cruise, 2022; Gaik, Abdullah, Elias, & Uli, 2013).

Kelekatan teman sebaya dibuktikan berperan pada tingkat stres akademik, dimana siswa yang memiliki kelekatan yang aman (*secure*) dengan teman

sebayanya memiliki tingkat stres akademik yang rendah (Purwati & Rahmandani, 2018). Kelekatan yang baik antar siswa dapat menjadi motivasi bagi siswa untuk semangat bersekolah dan tidak merasa sendiri saat menghadapi masalah yang akan membuatnya stres (Burack et al., 2013). Selain itu, penelitian yang memasangkan variabel kelekatan orang tua dan teman sebaya juga sudah pernah dilakukan. Liu & Wang (2021), menjelaskan bahwa kelekatan teman sebaya memediasi hubungan kelekatan orang tua dengan kekuatan karakter remaja.

Dari pemaparan yang sudah dijelaskan, tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa dapat mengakibatkan stres akademik. Tingkat stres akademik siswa dapat dikurangi oleh kelekatan siswa dengan orang tuanya berupa komunikasi dan kepercayaan yang baik (Rabbani et al., 2014). Selain itu, kelekatan orang tua juga dapat meningkatkan rasa empati dan kepercayaan diri pada siswa, sehingga ia lebih mudah bergaul dan dapat membentuk kelekatan yang baik pula dengan teman sebayanya (Santi & Saleh, 2020). Hubungan yang baik antar siswa dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa dan membuat siswa merasa tidak sendiri saat menghadapi masalah yang membuatnya stres (Burack et al., 2013). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat kelekatan teman sebaya sebagai mediator antara kelekatan orang tua dan stres akademik. Penelitian ini akan menggunakan kelekatan orang tua sebagai variabel bebas pertama (X), dan kelekatan teman sebaya sebagai variabel mediator (Z). Dengan demikian, penelitian ini akan dilakukan dengan judul “Peran Kelekatan Teman Sebaya Sebagai Mediator Antara Kelekatan Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMA di Kota Bandung”.

B. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat peran kelekatan teman sebaya sebagai mediator antara kelekatan orang tua dan stres akademik pada siswa SMA di Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, secara umum, adalah untuk melihat peran kelekatan teman sebaya sebagai mediator antara kelekatan orang tua dan stres akademik, serta membandingkan seberapa besar dampak hubungan orang tua dan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa SMA di Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi pada bidang psikologi pendidikan mengenai faktor kelekatan dalam memengaruhi stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan bisa mencegah dan mengurangi tingkat stres akademik pada dirinya, khususnya dengan membangun hubungan yang baik dengan teman sebayanya.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi orang tua untuk membangun hubungan yang baik dengan siswa di lingkungan keluarga sehingga dapat mencegah serta mengurangi tingkat stres akademik pada siswa.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan bagi pihak sekolah untuk menjadi acuan agar guru dapat memberikan program bagi siswa dan orang tua siswa mengenai stres akademik.