

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat merupakan siswa yang tengah berada dalam fase remaja awal. Remaja berasal dari *adolescere* yang merupakan bahasa latin dan memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Putri, Nurwati, & Budiarti, 2016). Pada fase ini terdapat hal yang tidak dapat dihindari yaitu banyaknya perubahan yang terjadi terkait dengan aspek biologis, psikologis, kognitif, moral, sosial, hingga spiritualnya (Hurlock, 1999). Pada masa awal remaja ini perubahan fisik, perilaku, serta sikap terjadi begitu cepat, dimana perubahan yang terjadi ini membuat para remaja bagai diberi tantangan untuk mengatasinya dan menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan (Suryaningsih, Karini, & Karyanta, 2016). Pada masa remaja ini individu sedang senang-senanginya untuk mengeksplor dunia luar yang begitu luas. Pada masa remaja secara psikologi terjadi perkembangan terkait kognitif dan emosi.

Papalia dkk. (2008) menyatakan bahwa pada masa remaja awal merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa dengan perkembangan dan pertumbuhan pada dimensi fisik hingga kognitif dan sosial. Jahja (2012) menyatakan bahwa perkembangan kognitif merupakan adanya perubahan kemampuan mental yang mencakup hal-hal seperti kemampuan menalar individu, memori, kemampuan berbahasa, kemampuan berpikir, dan belajar. Menurut Sary (2017) kemampuan

kognitif remaja yang sedang berkembang membuat pemikiran mereka lebih abstrak, logis, dan lebih idealis. Santrock (2002) menyatakan bahwa para remaja mulai berpikir tentang seperti apa diri sendiri, orang lain, dan dunia yang ideal menurut mereka, para remaja ini juga mulai menguji pemikiran-pemikiran mereka sendiri, orang lain, serta pemikiran orang lain terhadap diri mereka, dan remaja juga seringkali mengamati dunia sosial dan menginterpretasikannya.

Perkembangan emosi menurut Ali & Ansori (2006) merupakan hal yang dapat dilihat dengan jelas melalui tingkah laku individu. Sary (2017) menyatakan bahwa tingkat fluktuasi emosi yang dimiliki oleh seorang individu akan dapat dilihat dari fluktuasi tingkah lakunya. Widyastuti dkk. (2009) menyatakan bahwa perkembangan dan perubahan emosi pada masa remaja dimana kondisi emosi remaja menjadi lebih sensitif seperti lebih mudah merasakan emosi-emosi sedih, senang, cemas, lalu pada masa remaja mereka akan lebih mudah memberikan reaksi terhadap hal-hal yang dapat menjadi *trigger* atau pemicu, hal ini juga terkait dengan hal-hal seperti remaja yang mudah terpancing untuk berkelahi, dan perubahan selanjutnya yaitu adanya kecenderungan untuk menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dengan teman di luar rumah.

Sarwono (2001) menyatakan bahwa fase remaja merupakan waktu dimana berbagai permasalahan rawan untuk terjadi dikarenakan pada fase ini terjadi perubahan terkait fisik dan psikis ketika beralih dari fase anak-anak ke fase dewasa. Isnawati (2020) menyatakan bahwa frustrasi pada remaja dapat timbul ketika mereka

tidak mampu melakukan adaptasi yang baik dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi pada fase peralihan dari anak-anak ke dewasa tersebut. Selanjutnya, hal ini dapat menimbulkan berbagai jenis reaksi baik positif maupun negatif. Reaksi positif yang dapat terjadi yaitu seperti frustrasi yang menyebabkan remaja harus mengembangkan pola pikirnya dan mencari solusi. Sebaliknya, jika reaksi negatif yang timbul maka reaksi tersebut bisa saja berupa perilaku merusak, baik barang maupun diri sendiri, dan jika dampak negatif ini tidak dapat diatasi dengan baik oleh individu maka akan memicu terjadinya stres.

Stres merupakan hal yang tidak asing lagi terdengar di kehidupan saat sekarang ini. Lazarus & Folkman (1976) menyatakan bahwa stres merupakan suatu hal yang terjadi akibat dari keterhubungan individu dengan lingkungan yang menurutnya memberikan tuntutan melebihi dari kapasitas sumber daya serta membahayakan keberadaan individu tersebut. Lazarus (1976) menyatakan bahwa stres dapat terjadi ketika adanya tuntutan yang dihadapi oleh individu melewati kemampuan individu tersebut untuk menyesuaikan dirinya, secara singkat stres diakibatkan oleh adanya ketidakseimbangan dari tuntutan yang diterima individu dan kemampuan yang dimilikinya. Gaol (2016) menyatakan bahwa stres adalah suatu bagian dari kehidupan yang sudah tidak dapat dielakkan lagi keberadaannya dalam situasi atau kondisi apapun, seperti stres yang terjadi pada lingkungan pekerjaan, dalam rumah tangga atau keluarga, ataupun dunia pendidikan. Stres juga dapat terjadi

pada siapapun dan usia berapapun seperti pada orang dewasa, yang sudah lanjut usia, para remaja, hingga anak-anak.

Stres yang terjadi tentunya memiliki dampak, dampaknya bisa positif dan bisa negatif. Stres yang dapat menimbulkan efek yang baik atau positif terhadap individu dinamakan dengan *eustress*, dan stres yang dapat menimbulkan efek yang buruk atau negatif terhadap individu dinamakan dengan *distress* (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2012). Greenberg (2006) menyatakan bahwa jika stres yang dapat menimbulkan efek yang baik atau positif (*eustress*) ini terjadi maka akan tercipta kinerja dan kesehatan yang meningkat, dan stres yang dapat menimbulkan efek yang buruk atau negatif (*distress*) jika terjadi maka akan menyebabkan menurun atau memburuknya kondisi seseorang baik dalam kesehatannya dan juga kinerjanya.

Gaol (2016) menyatakan bahwa stres kerap kali terjadi pada kalangan siswa yang masih bersekolah hingga mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dalam hal ini stres terjadi yaitu pada lingkup akademik. Terjadinya stres dalam lingkup akademik ini disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik yang meliputi tugas yang diberikan, ujian yang akan dilaksanakan, dan lain-lain. Stres yang dialami para siswa tentunya dapat memberikan dampak yang positif jika masih dalam taraf normal. Menurut Rafidah dkk. (2009) bagaimana seseorang belajar dan proses dalam memori seseorang dapat dipengaruhi oleh stres, dimana ketika seorang individu merasakan stres yang tidak melewati kemampuannya ketika proses belajar

stres tersebut dapat memberikan dampak positifnya dan stres tersebut bisa berperan baik untuk kinerja otak.

Gaol (2016) menyatakan bahwa siswa yang mengalami stres melebihi kapasitas mereka untuk menerimanya bisa menyebabkan dampak yang negatif dari stres tersebut atau *distress*. Gaol juga menyatakan bahwa hal tersebut bisa memengaruhi kognitif dan keadaan belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian Stallman (2010) dari 6.479 siswa Australia yang mengikuti penelitian ini 83.9% mengalami *distress* yang mana memiliki kaitan dengan menurunnya pencapaian atau prestasi pada bidang akademik siswa.

Mendapatkan pendidikan di sekolah merupakan suatu hal yang sudah menjadi hak dan kewajiban yang penting untuk dijalani oleh setiap anak sesuai dengan usia dan kemampuan mereka. Pendidikan juga merupakan bekal bagi mereka agar dapat menjadi berguna untuk menjalani hidup kedepannya. Berdasarkan undang-undang yang membahas mengenai tujuan pendidikan nasional yaitu beradanya seseorang pada kondisi ideal yang dicapai melalui suatu proses yaitu pendidikan yang diutamakan dari sekolah (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018). Pendidikan yang didapatkan selama bersekolah dapat memenuhi sebagian kebutuhan siswa serta dapat pula menjadi pengaruh besar bagi kualitas kehidupan mereka di masa yang akan datang (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Pendidikan secara formal merupakan pendidikan akademik yang didapatkan dari sekolah mulai dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi.

Pendidikan melalui jalur akademik di sekolah tentunya memiliki tuntutan tersendiri. Para siswa diminta agar dapat memenuhi berbagai kriteria dan sistem yang sudah ditetapkan dan dirancang sebelumnya untuk dapat dikatakan mampu dan berhasil lulus pada tahap tertentu. Tuntutan yang diemban oleh para siswa di sekolah ini tentunya terkadang bisa membuat mereka merasa tertekan saat dirasa begitu sulit untuk merealisasikan tuntutan dan ekspektasi atas mereka, hal tersebut dapat memicu terjadinya stres akademik bagi para siswa tersebut. Gusniarti (2002) menyatakan bahwa salah satu aspek yang berhubungan dengan stres yang dialami siswa adalah tuntutan serta harapan untuk mencapai prestasi dan keunggulan kepada siswa oleh sekolah.

Stres akademik merupakan sebuah hasil dari campuran atau kombinasi tuntutan akademik yang melebihi dari sumber daya adaptif atau kemampuan beradaptasi yang dimiliki oleh siswa (Calaguas, 2011). Stres akademik mengacu pada stres yang berhubungan langsung dengan tes, penilaian, dan tugas akademik di lingkungan belajar, dan siswa merasakan harapan dari orang tua, dan guru mereka (Wilks & Spivey, 2010). Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan atau diskusi kelas) dan tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa) (Hafizah, 2016).

Stres akademik ini tentunya akan berdampak bagi siswa yang mengalaminya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desmita (2009) menunjukkan bahwa program

yang dilaksanakan untuk meningkatkan mutu pendidikan dengan menerapkan kurikulum yang berbasis intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu dalam belajar formal relatif lebih lama, tugas-tugas dari sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan, telah menimbulkan stres akademik dikalangan siswa. Stres yang besumber dari bidang akademik diartikan sebagai stres akademik yang berupa tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan prestasi belajarnya (Misra, 2004).

Dampak dari stres akademik yang dialami oleh para siswa dapat menimbulkan berbagai efek yang negatif. Di negara Indonesia sendiri dinyatakan bahwa ada begitu banyak kasus yang terjadi akibat ketidakmampuan para siswa mengelola stres yang mereka rasakan hingga berakibat fatal seperti terjadinya tindakan bunuh diri (Hafizah, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Luo, Deng, & Zhang (2020) di antara peserta terdapat 66,8% melaporkan bahwa mereka telah mencubit kulit mereka dan 15,4% melakukannya saat ini, dimana mencubiti kulit berkorelasi positif dengan stres akademik, impulsif, dan kecemasan. Siswa yang mencubiti kulit mereka lebih sering menunjukkan lebih banyak kecemasan, stres akademik, dan perilaku impulsif. Siswa yang dihadapkan dengan tuntutan akademik namun mereka tidak mampu menghadapinya akan menunjukkan rasa tidak senangnya dengan memperlihatkan perilaku negatif (Nurmaliyah, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Widyanti, Hastuti, & Alfiasari (2012) menunjukkan bahwa remaja yang tengah menempuh pendidikan SMP di Bogor dengan rentang usia 12-15 tahun menunjukkan bahwa 49% remaja tersebut ketika mereka sedang stres maka mereka akan gugup, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, pegal-pegal, eksim, serta merasa dingin namun berkeringat. Stres akademik berhubungan positif dengan kecemasan dan gejala depresi di kalangan remaja (Wang, Rost, Qiao, & Monk, 2020). Tekanan serta tuntutan untuk berprestasi dimasa ini memengaruhi remaja yang sedang menjalani pendidikan di sekolah terutama SMP.

Pada tingkatan Sekolah Menengah Pertama atau SMP juga terdapat sekolah yang berbasis agama Islam atau dikenal dengan Madrasah Tsanawiyah atau MTs. Terdapat perbedaan antara SMP dan MTs, salah satunya yaitu jumlah mata pelajaran yang terdapat di MTs lebih banyak dibandingkan dengan SMP. Sebagaimana yang tertera dalam KMA atau Keputusan Menteri Agama Nomor 184 Tahun 2019 tentang Pedoman Implementasi Kurikulum pada Madrasah, MTs atau Madrasah Tsanawiyah merupakan sekolah dengan kekhasan agama Islam dengan 3 tingkat kelas yaitu mulai dari kelas 7, 8, dan 9. Menurut KMA Nomor 184 Tahun 2019, kurikulum pada tingkat sekolah MTs dibagi menjadi dua kelompok. Pembagian tersebut yaitu mata pelajaran kelompok A terdiri atas Pendidikan Agama Islam (al-Qur'an Hadits, Akidah Akhlak, Fiqih, Sejarah Kebudayaan Islam), Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Bahasa Arab, Matematika, Ilmu Pengetahuan

Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial, dan Bahasa Inggris, dan mata pelajaran kelompok B terdiri atas Seni Budaya, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Prakarya atau Informasi, dan Muatan Lokal. Jumlah mata pelajaran yang lebih banyak ini juga dapat menjadi tuntutan yang lebih bagi siswa MTs.

Berbagai tekanan yang diterima para siswa ini tentunya memiliki dampak bagi mereka, apalagi para siswa yang tergolong masuk kepada pembagian kelas unggul. Kelas unggul ini merupakan pembagian kelas yang didasarkan kepada kemampuan akademik siswa. Dimana siswa yang telah diurut (*rank*) akan diambil urutan (*ranking*) teratas untuk dimasukkan kepada kelas khusus yang disebut juga dengan kelas unggul. Sulistiyawati & Supriyanto (2021) menyatakan bahwa penentuan masuknya siswa pada kategori kelas unggul dilihat dari leger nilai siswa yang berada pada cakupan nilai paling tinggi dari standar KKM atau Kriteria Ketuntasan Minimum.

Kelas yang berisikan para siswa dengan *rank* teratas di sekolahnya tentu membuat perasaan bangga, namun juga memiliki konsekuensi tertentu, salah satunya dimana tekanan yang dirasakan akan menjadi lebih berat mengingat persaingan di kelas unggul yang akan menjadi begitu ketat. Seluruh siswanya merupakan peringkat teratas di sekolah, tentu berbeda dengan persaingan yang akan dirasakan pada kelas biasa atau reguler. Tingginya tuntutan mengenai prestasi akademik yang diemban oleh para siswa dapat menjadi sebab timbulnya permasalahan dalam diri siswa, terlebih lagi jika ternyata kenyataan yang terjadi berbeda dengan ekspektasi, sehingga

konflik tersebut menimbulkan stres pada siswa (Barseli, Ifdil, Mudjiran, Efendi, & Zola, 2020).

Menurut Gadzella dan Masten (2005) *stressor* akademik diartikan sebagai kejadian atau stimulus yang membuat individu harus melakukan penyesuaian dengan hal-hal yang tidak biasanya terjadi. Gadzella dan Masten juga menyatakan terdapat 5 kategori *stressor* akademik yaitu yang pertama *frustration* (frustrasi), merupakan hal-hal terkait berbagai kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, gagal mencapai tujuan, terlambat dalam mencapai tujuan yang sudah direncanakan, dan penolakan yang terjadi dalam lingkungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ahmad, & Ifdil (2018) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hasil belajar dengan stres akademik yang dialami oleh siswa. Siswa yang berada di kelas unggul tentunya salah satu kategori yang dapat merasakan frustrasi karena adanya tekanan akan berbagai ekspektasi yang mereka emban serta persaingan yang ketat di dalam kelas unggul tersebut. Contohnya yang sering terjadi pada siswa ketika mereka tidak mendapatkan nilai yang sesuai harapan atau berada pada cakupan target nilai sesuai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) di sekolah.

Stressor akademik yang kedua yaitu *conflicts* (konflik), terkait dengan penentuan ketika adanya dua atau lebih alternatif pilihan yang bisa saja pilihan tersebut sama-sama disenangi atau sama-sama tidak disenangi oleh individu, bahkan penentuan pilihan yang didasari oleh pertimbangan dampak positif atau negatif pilihan tersebut nantinya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sukarno dan

Hertinjung (2018) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan minat berorganisasi. Konflik ini pada siswa kelas unggul terjadi ketika mereka memilih ikut organisasi, olimpiade, maupun kegiatan ekstra kurikuler atau tetap fokus menghadiri dan mengikuti pembelajaran di kelas.

Stressor akademik yang ketiga yaitu *pressures* (tekanan), terkait dengan harapan, persaingan, beban belajar, hingga *deadline* tugas. Leha, Razak, dan Ridfah (2022) menyatakan bahwa aspek *percieved pressure from others* atau adanya tekanan dari orang lain memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres akademik. Siswa kelas unggul memiliki persaingan yang ketat mengingat rekan satu kelas tersebut memiliki kapasitas yang sama-sama hebat dan sama-sama memiliki keinginan dan harapan diri sendiri dan orang tua yang kuat untuk menjadi yang terbaik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safiany dan Maryatni (2018) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dan stres akademik yang dialami oleh siswa, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa dan sebaliknya. Pada siswa kelas unggul yang memiliki persaingan ketat dan rendahnya dukungan antar sesama siswa maka akan berdampak pada tingkat stres akademik yang mereka alami. Siswa kelas unggul berinisial SA dan NIA memberikan pernyataan sebagai berikut:

“awal masuk kelas, pas, sadar kelau kelas unggul, kayak... semua orang tu pinter, kayak aku aja yang engga, pokonya semuanya tuh lebih daripada aku” (SA, Komunikasi Personal, November 2022)

“misalnya ada diskusi gitu yang omongannya didenger tu cuma, yaa, yang itu-itu aja, ya yang terkenalnya gitu lah, kalau aku, misal aku ngasih pendapat, yaudah trus kayak gak dianggep aja, mereka lanjut aja diskusi” (NIA, Komunikasi Personal, November 2022)

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa SA merasakan *pressure* atau tekanan berupa teman sekelasnya yang merupakan saingan berat, dan NIA merasakan *pressure* atau tekanan ketika tidak dianggap keberadannya oleh teman sekelasnya.

Stressor akademik yang keempat yaitu *changes* (perubahan), terkait dengan adanya perubahan yang terjadi hingga dapat mengganggu ke kehidupan individu. Perubahan ini terjadi pada siswa kelas unggul ketika mereka menyadari adanya persaingan yang ketat sehingga mereka harus belajar lebih ekstra dan menggunakan waktu mereka lebih untuk belajar demi menjadi yang terbaik, serta adanya perubahan cara mengajar di kelas unggul dengan di kelas biasa oleh guru. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rofiah (2021) mendapatkan hasil bahwa stres akademik terjadi sebagai akibat dari adanya perubahan sistem belajar mengajar, dalam kasus ini perubahan terjadi dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh atau *online*. Hal ini juga tersirat dalam kutipan wawancara ADF berikut:

“ada sih salah satu guru yang beda cara ngajarnya, pernah kami gak dijelasin materinya trus langsung aja disuruh ngerjain latihan”... “kalo anak kelas lain iya kayak, lebih detail dijelasin materinya” (ADF, Komunikasi Personal, November 2022)

JH juga menyampaikan hal yang serupa:

“ada guru yang, gimana ya, kalo kayak kelas yang lain tu lebih tinggi dari pada kita trus pasti dibilang kayak”...”iya kayak, ah kelas lain aja bisa, gituu, masa kalian, gitu” (JH, Komunikasi Personal, November 2022)

Pernyataan ADF dan JH menggambarkan bahwa adanya cara perbedaan cara mengajar guru di kelas unggul dengan kelas biasa, dimana pada kelas unggul guru tidak menjelaskan materi secara detail dan menaruh standar yang berbeda atas pencapaian mereka.

Stressor akademik yang kelima yaitu *self-imposed* (pemaksaan diri), terkait dengan bagaimana memaksakan diri untuk menjadi yang terbaik dalam persaingan hingga kecemasan yang terjadi di dalamnya. Lubis (2019) menyatakan bahwa ketika seseorang akan merasakan emosi negatif terkait dengan tidak tercapainya standar tinggi yang ia inginkan, emosi negatif tersebut dapat berupa perasaan putus asa, merasa tidak berharga, kecewa, dan lainnya, aspek *reactivity to mistakes* juga memiliki korelasi yang signifikan dengan stres akademik. Anak kelas unggul yang menyadari tingkat persaingan yang ketat di kelas unggul akan memaksakan diri mereka agar selalu jadi yang terbaik dibanding temannya yang lain, hingga dapat merasakan kecemasan ketika akan melaksanakan ujian agar nilai mereka menjadi yang paling tinggi, *self-imposed* juga bisa terjadi ketika siswa memaksakan dirinya untuk terus belajar meski dalam keadaan sakit.

Dari berbagai *stressor* akademik yang dirasakan tentu akan timbul reaksi daripada *stressor* yang diterima tersebut. Menurut Gadzella dan Masten (2005) komponen reaksi terhadap *stressor* akademik berkaitan dengan reaksi oleh fisik,

secara emosi, perilaku, dan juga kognitif individu, yang pertama *physiological* (reaksi fisik) seperti mengalami kegagapan dalam berbicara, merasakan sakit atau nyeri pada bagian tubuh tertentu, dan keringat yang keluar secara berlebihan. Reaksi yang kedua yaitu *emotional* (reaksi emosi) seperti merasa bersalah, emosi marah, takut, dan sedih. Reaksi yang ketiga yaitu *behavioral* (reaksi perilaku) seperti menangis, melakukan tindakan yang menyakiti diri sendiri maupun orang lain, mudah marah, hingga menjauhkan diri dari lingkungan sosial. Reaksi yang keempat yaitu *cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) berkaitan dengan bagaimana seorang individu menganalisa dan merancang strategi untuk menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi.

Salah siswa kelas unggul berinisial ADF memberikan pernyataan sebagai berikut:

“kalau misalnya, pas presentasi sih, kan kita udah nyiapin materi, tapi tuh rasanya tuh pasti ada temen lain yang dia tu materinya lebih, lebih mantep gitu” ... “iyaa takut cemas gitu sih dia nanya tu sebenarnya dia karna udah lebih paham dari pada kita” (ADF, Komunikasi Personal, November 2022)

Berdasarkan pernyataan ADF tersebut terlihat bahwa ia merasakan kecemasan ketika dihadapkan dengan situasi yang merupakan *stressor* akademik, dalam hal ini yaitu *stressor* berupa *pressure* dimana ia merasa bahwa adanya persaingan dengan teman sekelasnya terkait materi yang mereka kuasai. ADF juga memberikan pernyataan lain sebagai berikut:

“emm pernah sih, kalau malem kepikiran” ... “iyaa overthinking, iya berat saingan temen sekelas trus yauda, nangis aja hehe” (ADF, Komunikasi Personal, November 2022)

Berdasarkan pernyataan ADF tersebut terlihat bahwa ia mengalami reaksi secara emosi dan *behavioral* atau perilaku dimana ketika ia merasakan *stressor* akademik yaitu *pressure* atas persaingan yang berat ia merasa sedih dan kemudian menangis.

Salah satu sekolah yang menerapkan program kelas unggul ini yaitu MTsN 1 Bukittinggi. Siswa yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa kelas delapan karena mereka sudah disaring berdasarkan hasil belajar ketika di kelas tujuh, sementara peneliti tidak memilih siswa kelas sembilan karena ditakutkan adanya bias yang disebabkan mereka sedang sibuk memikirkan terkait sekolah lanjutan. Sekolah yang berbasis sekolah agama Islam atau madrasah ini sudah lama menerapkan adanya kelas unggul pada tiap tingkatnya.

Proses untuk menjadi siswa di MTsN 1 Kota Bukittinggi memiliki 3 jalur, yang pertama melalui seleksi akademik atau tes yang diadakan oleh sekolah dimana soal tes diambil dari pengetahuan umum, agama, dan bahasa. Jumlah siswa yang mendaftar di MTsN 1 Kota Bukittinggi setiap tahunnya berjumlah lebih kurang 1.300 siswa, sedangkan daya tampung lebih kurang 352 siswa. Siswa yang lulus jalur seleksi akademik dengan peringkat 32 tertinggi akan menjadi satu kelas yaitu kelas unggul. Pada saat naik ke kelas 8 kembali dilakukan pengurutan hasil belajar siswa dan peringkat 32 tertinggi akan ditempatkan di kelas unggul, begitu juga ketika siswa naik ke kelas 9.

Penelitian terkait stres akademik pada siswa sudah lumayan banyak dilakukan sebelumnya. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Hafizah (2016) yang

melihat perbedaan tingkat stres akademik pada siswa kelas unggulan dibandingkan dengan siswa kelas reguler atau biasa. Penelitian lainnya mengenai stres akademik siswa kelas unggul yang dilakukan oleh Hanum dkk. (2016) yang mendapatkan hasil bahwa ada korelasi signifikan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik pada siswa kelas unggul. Penelitian yang sudah dilakukan terdahulu kebanyakan menggunakan metode kuantitatif untuk melihat hubungan maupun pengaruh, belum ada penelitian yang berfokus pada variabel stres akademik dengan metode penelitian kualitatif pada siswa kelas unggul secara spesifik. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melihat gambaran stres akademik secara mendalam pada siswa kelas unggul di MTsN 1 Bukittinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, permasalahan yang ingin diteliti adalah bagaimana gambaran stres akademik pada siswa kelas unggul di MTsN 1 Kota Bukittinggi.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami gambaran stres akademik pada siswa kelas unggul di MTsN 1 Kota Bukittinggi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, tidak hanya secara teoritis namun juga secara praktis.

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Menambah sumber ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai stres akademik pada siswa kelas unggul.
- b. Menjadi acuan dan studi literatur bagi peneliti selanjutnya yang memiliki tema yang serupa.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai stres akademik pada siswa kelas unggul.

- b. Bagi SMP Sederajat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai stres akademik pada siswa kelas unggul, sehingga secara tidak langsung meningkatkan kesadaran akan pentingnya sistem pembelajaran yang menjaga kesehatan mental siswa.

