

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dan pengajaran merupakan sebuah proses yang sadar akan tujuan dan pencapaian. Menurut Sudirman (2019), tujuan pendidikan berguna untuk memberikan rumusan hasil yang diharapkan dalam suatu usaha siswa. Salah satu indikator tujuan pengajaran siswa dapat dilihat dari prestasi belajar. Siswa yang memiliki prestasi belajar yang tinggi tentunya mampu melaksanakan sistem proses dalam sistem pendidikan dengan baik.

Menurut Pasal 1 Undang-Undang Nomor 2, Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa remaja erat kaitanya dengan sekolah dan proses pendidikan. Pendidikan memegang peranan penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan Nasional merupakan usaha secara sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kebiasaan, kecerdasan dan keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Kemampuan dalam bidang pendidikan dapat diukur dengan hasil prestasi belajar siswa di sekolah. Menurut hasil penelitian PISA (*Programme International Student Assessment*) pada tahun 2018 Indonesia memperoleh nilai rata-rata skor 371 poin yang mengategorikan prestasi belajar siswa di Indonesia tergolong dalam kategori rendah. Pengukuran pada penelitian ini meliputi tes sains dan matematika.

Nilai yang diperoleh untuk kemampuan matematika siswa di Indonesia yaitu 379 dan 396 untuk nilai pada bidang sains. Perolehan nilai Indonesia pada kedua bidang ini masuk kategori rendah karena tidak mencukupi nilai rata-rata skor dunia yaitu 487 dan 489. Hasil rata-rata skor yang dimiliki Indonesia menempati peringkat 74 dari 79 negara penyelenggara. Perolehan ini merupakan sebuah penurunan dari tahun 2015 yang menempatkan Indonesia pada urutan 63 dengan capaian nilai rata-rata skor yaitu 402 (OECD, 2020).

Prestasi belajar siswa di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2022 mengalami penurunan dibanding tahun 2021. Menurut data Dinas Pendidikan Sumatera Barat jumlah siswa yang lulus ke perguruan tinggi menurun yaitu dari 10.500 siswa menjadi 8.086 siswa. Penurunan angka kelulusan disebabkan siswa tidak mampu bersaing dan memiliki skor rendah (Disdiksumbar, 2022).

Tinggi rendahnya prestasi belajar disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor yang berasal dari diri sendiri (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri (eksternal). Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa, meliputi faktor jasmaniah, psikologi, dan faktor kematangan fisik maupun psikis. Faktor jasmaniah antara lain panca indera yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya, berfungsinya kelenjar tubuh yang membawa kelainan tingkah laku. Sedangkan faktor psikologi antara lain kecerdasan, bakat, sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, dan motivasi. Faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa berupa faktor sosial, budaya, lingkungan fisik, dan lingkungan spiritual keagamaan. Faktor sosial meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Faktor budaya meliputi adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.

Faktor lingkungan fisik seperti fasilitas rumah dan fasilitas belajar (B dan Hamzah, 2020).

Prestasi belajar merupakan hasil yang dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh peserta didik dalam periode tertentu dan dapat dinyatakan bahwa prestasi belajar merupakan hasil belajar yang disertai perubahan oleh peserta didik (Rosyid, 2019). Pendapat lain dari menyatakan bahwa prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran. Prestasi belajar diperoleh dari evaluasi atau penilaian. Setiap anak akan memiliki hasil belajar atau prestasi yang berbeda setiap orangnya, prestasi yang diperoleh dari hasil proses pembelajaran yang kemudian dinilai dan dievaluasi dengan rentang penilaian rendah, sedang ataupun tinggi (Hermawati, 2018).

Penilaian prestasi belajar adalah proses pengumpulan informasi atau bukti tentang capaian hasil belajar siswa dalam kompetensi yang menekankan pada tiga aspek yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dilakukan dengan terencana dan sistematis. Penilaian prestasi belajar memiliki fungsi untuk memantau kemajuan belajar dan memantau hasil belajar siswa secara berkesinambungan. Prestasi belajar juga akan dievaluasi pada setiap akhir semester tahun ajaran untuk melihat progres yang didapatkan dari setiap siswa (Kemendikbud, 2017).

Prestasi belajar menjadi *output* untuk melihat progres yang didapatkan siswa dalam satu periode tertentu yang biasanya diambil selama satu semester. Prestasi belajar juga merupakan cerminan dari kualitas sekolah. Sekolah yang memiliki siswa dengan prestasi belajar yang baik akan mengharumkan citra dan

nama baik sekolah sebaliknya jika siswa memiliki prestasi belajar yang rendah maka juga akan mencoreng nama baik sekolah (Phil, 2021). Maka dari itu banyak sekolah yang berlomba-lomba menciptakan pembaharuan untuk menjaga reputasi sekolah dengan menambah waktu belajar dan memadatkan kurikulum pembelajaran tanpa mempertimbangkan keadaan siswa hanya untuk mencapai penilainya prestasi belajar yang baik.

Penilaian prestasi belajar mengacu pada standar kompetensi kelulusan yang disebut dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM). KKM ditetapkan oleh kepala sekolah, guru dan tenaga kependidikan lainnya. KKM dirumuskan dengan memperhatikan tiga aspek yaitu karakteristik peserta didik, karakteristik mata pelajaran (kompleksitas materi/kompetensi), dan kondisi satuan pendidikan atau daya dukung (Puslitjaldikbud, 2017).

Setiap siswa harus mencukupi nilai KKM agar lulus dari kompetensi pembelajaran tersebut. Siswa yang tidak memenuhi standar kelulusan maka akan diberikan remedial untuk mencapai ketuntasan KKM. Remedial diberikan segera setelah siswa diketahui belum mencapai KKM (Kemendikbud, 2022). Kondisi ini membuat siswa harus mengejar ketertinggalannya dengan teman yang lain dikelas. Kondisi ini membuat siswa cemas setiap kali menghadapi ulangan ataupun ujian sekolah. Siswa akan semakin tertekan karena harus menghadapi tuntutan akademik tersebut (Barseli, 2018).

Siswa yang menghadapi tuntutan akademik ini tergolong dalam remaja masa pertengahan (middle adolescent) yang berada direntang umur 15-18 tahun. Menurut Peraturan Kesehatan Masyarakat Republik Indonesia Nomor 25 Tahun

2014, remaja merupakan penduduk yang termasuk dalam golongan usia muda. Berusia 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) kelompok usia muda adalah antara 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2020 terdapat 1,2 miliar anak muda, atau 16 persen dari populasi dunia. Menurut statistik rata-rata, jumlah penduduk muda berusia 10-19 tahun mencapai 46,8 juta jiwa di Indonesia pada tahun 2020. Menurut data Badan Pusat Statistik jumlah penduduk Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2020 adalah 982.842 jiwa. Sedangkan jumlah remaja usia 10-19 tahun di Kota Padang sekitar 146.000 remaja pada tahun 2020 (BPS, 2020).

Masa remaja merupakan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa awal. Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang sangat cepat, sehingga dapat mempengaruhi perasaan, pemikiran dan mengambil suatu keputusan, serta interaksi remaja dengan dunia disekitar mereka, mengakibatkan remaja rawan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya (WHO, 2021). Perubahan psikologis pada remaja ditandai dengan adanya sebuah perubahan emosi remaja dan merasa lebih sensitif. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingin tahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes, 2018).

Menurut Asisten Deputi Kependudukan dan Keluarga Berencana (Kemenko PMK) (2020) mengatakan remaja Indonesia harus siap dengan segala tantangan dalam persaingan global. Indonesia akan menghadapi bonus demografi

pada tahun 2045. Bonus demografi memiliki 2 mata pisau, jika bisa diiringi dengan kualitas yang unggul maka akan mendapatkan keuntungan bagi Indonesia. Sebaliknya jika Indonesia tidak siap maka angka pengangguran akan semakin meningkat di Indonesia. Perlu upaya dalam menghadapi bonus demografi tersebut salah satunya melalui sistem pendidikan.

Siswa menjadi aktor kunci untuk memenangkan bonus demografi dimasa depan namun akan sulit jika siswa tidak mampu untuk mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan prestasi belajar karena mereka hanya dituntut untuk memiliki prestasi belajar yang tinggi selama proses pembelajaran. Hal ini membuat siswa merasa tertekan dan berujung kepada stres. Stres merupakan respon tubuh yang nonspesifik dalam kehidupan sehari-hari dan interaksi antar individu dengan lingkungannya yang akan menyebabkan munculnya ketegangan dan tantangan bagi individu untuk mengatasinya, sehingga dapat memberikan dampak terhadap individu yaitu fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Tamara dan Chris, 2018).

Stres secara garis besar terbagi menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan pengalaman stres yang memberikan kesenangan, dan muncul saat seseorang sukses menghadapi stressor. Akan tetapi, *distress* merupakan pengalaman stres yang tidak memberikan kesenangan dan bersifat mengancam. Setiap individu tentu menghadapi stres yang berbeda dan beragam. Berdasarkan kondisi lingkungan, stres terdiri dari beberapa jenis salah satunya adalah stres akademik (Merry, 2020).

Stres akademik merupakan suatu tekanan mental yang berhubungan dengan timbulnya perasaan frustrasi baik secara langsung terkait dengan kegagalan akademik atau secara tidak langsung berkaitan dengan kemungkinan kegagalan akademik tersebut (Kauts, 2016). Pendapat lain juga mengatakan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental dan emosional yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa, sehingga mereka semakin merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan sekolah (Karos *et al.*, 2021). Sedangkan, menurut Olenjik dan Holschuh (Siregar dan Putri, 2020), stres akademik merupakan reaksi yang muncul dikarenakan terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan harus dilakukan oleh individu.

Berdasarkan data dari *American College Health Association* (2019) yang menyatakan bahwa stres menjadi salah satu hambatan prestasi belajar yang banyak dialami oleh siswa. Dalam filosofi negara dibagian timur, stres dianggap tidak ada kedamaian didalam batin, sedangkan dalam budaya barat stres dapat digambarkan sebagai kehilangan kontrol emosi (Tamara dan Chris, 2018). Menurut (Ambarwati *et al.*, 2019) persentase siswa yang mengalami stres akademik secara global adalah sebesar 38-71% , sedangkan di Asia sebesar 39,6- 61,3%. Di Indonesia, persentase siswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6% yang berarti Indonesia tergolong pada kategori tinggi (Ambarwati *et al.*, 2019).

Stres akademik disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, akibatnya muncul perasaan yang tidak nyaman yang akan memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan

tingkah laku dari peserta didik tersebut (Muhid dan Ferdianto, 2020). Stres akademik diperparah oleh sistem pembelajaran disekolah seperti penerapan *full day school*. Di Indonesia *full day school* merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, dimana aktivitas belajar anak lebih banyak dilakukan disekolah dari pada dirumah (Soeli *et al.*, 2021). Peraturan terkait waktu sekolah pada system full day scholl diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23, Tahun 2017 tentang hari sekolah yang menyatakan bahwa dalam seminggu terdapat 5 hari sekolah. Selain penerapan *full day school* masih banyak permasalahan lainnya seperti (PR) dan tugas tambahan lain nya yang membuat siswa merasa lelah dan jenuh dalam proses belajar yang tentunya akan berimplikasi pada prestasi belajar siswa (Izzati *et al.*, 2020).

Menurut Soeli (2021) penerapan *full day school* mengakibatkan minimnya sosialisasi dan kebebasan siswa. Hal ini disebabkan oleh waktu sekolah dari pagi hingga sore, siswa kembali ke rumah pada hari menjelang malam, dan dalam keadaan lelah. Hal tersebut menyebabkan siswa kehilangan kehidupan sosialnya. Artinya anak tidak lagi mempunyai waktu dan tenaga untuk dapat bersosialisasi baik dilingkungan keluarga, lingkungan masyarakat ataupun teman sebaya di lingkungan tempat tinggalnya. *Full day school* dapat menyebabkan siswa stres akibat banyaknya beban belajar, anak mengalami kelemahan fisik serta mental.

Beban belajar yang banyak membuat siswa kesulitan untuk fokus dalam belajar sehingga tidak sedikit yang mengalami stres akademik. Berdasarkan survey oleh *Programme for International Student Assesment (PISA)* (2018) bahwa rata-rata siswa di seluruh negara anggota *Organisation for Economic Cooperation and*

Development (OECD) mengalami stres disekolah dimana 55% mengalami kecemasan, 37% sangat tegang saat belajar dan 52% mengalami kegelisahan yang dimana hal tersebut merupakan gejala dari stres. Berdasarkan penelitian di Amerika sendiri berdasarkan survei oleh *American Psychological Association* (APA) (2019) menyatakan bahwa penyebab utama stres anak usia 8-17 diamerika disebabkan oleh lingkungan akademik.

Pada hasil penelitian hubungan stres siswa dengan hasil belajar yang dilakukan oleh Mufadhil Barseli, Riska Ahmad dan Ifdil (2018) di SMA Negeri 10 Padang didapatkan hasil bahwa 5,8 % siswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 23 % siswa mengalami stres akademik tinggi, 41 % siswa mengalami stres akademik sedang, 24,4 % siswa mengalami stres akademik rendah dan 5,8 % siswa mengalami stres akademik sangat rendah. Kemudian penelitian Putri (2016) mengungkapkan stres akademik yang dialami siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh yang berada pada kategori sedang yaitu dengan persentase 46,21 %.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 27 samapai dengan 30 maret 2023 didapatkan bahwa pada tahun sebelumnya SMA Negeri 1 Padang berhasil meraih nilai UTBK tertinggi di kota Padang dengan total nilai yaitu 572,067 mengalahkan dua SMA dibawahnya yaitu SMA Negeri 10 dan SMA Negeri 3 Padang. Hal ini menandakan bahwa siswa SMA Negeri 1 Padang berlomba-lomba untuk mendapatkan nilai tertinggi dan berimplikasi pada persaingan yang ketat antar individu dalam belajar. Persaingan yang kompetitif ini membuat siswa semakin termotivasi untuk belajar tapi sisi buruk nya adalah munculnya perasaan tidak puas dan akhirnya juga berujung pada stres akademik.

Tekanan dan tuntutan yang ada untuk meraih prestasi dan keunggulan akademik dapat membebani seseorang sehingga menyebabkan perasaan tertekan yang dapat menimbulkan stres (Rahman *et al.*, 2021).

Peneliti melakukan wawancara pada 10 siswa SMA Negeri 1 Padang, dan didapatkan gambaran hasil stres akademik 8 dari 10 siswa merasa sedih karena nilai yang didapatkan tidak mencapai angka KKM, 9 dari 10 siswa sering merasa khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik, 9 dari 10 siswa sering merasa kelelahan karena durasi belajar mereka terlalu lama, 8 dari 10 sering merasa cemas ketika akan ada ujian, 6 dari 10 siswa juga mengatakan terdapat penurunan nilai rata-rata rapor dari semester sebelumnya, 6 dari 10 siswa merasa tidak menguasai semua materi pembelajaran, 8 dari 10 siswa merasa tertekan dengan persaingan dikelas.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Padang. Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti diharapkan bisa menjadi bahan acuan dari pihak sekolah untuk melakukan deteksi dini stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Padang.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan stres akademik dengan prestasi belajar di SMA Negeri 1 Padang.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisis distribusi frekuensi stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Padang.
- b. Menganalisis distribusi frekuensi prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Padang.
- c. Menganalisis hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi

ilmu dan

pengetahuan para pembaca atau sebagai evaluasi mengenai mengetahui hubungan stres akademik dengan prestasi belajar siswa .

2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan, sumber informasi dan masukan bagi siswa dalam proses pembelajaran untuk mengetahui kejadian stres akademik dan hubungannya dengan prestasi belajar pada siswa.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan masukan untuk masyarakat dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa yang sedang dalam proses pembelajaran selama disekolah.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terkait stres dan hubungannya dengan prestasi belajar pada siswa serta diharapkan peneliti mampu untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai stres akademik pada siswa.



