

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan formal Indonesia menyediakan berbagai pilihan program pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) mulai dari sekolah negeri, sekolah swasta, sekolah kejuruan, hingga sekolah berasrama (Ismail & Yudiana, 2020). Sekolah berasrama merupakan sekolah menengah yang mengintegrasikan pendidikan konvensional dan keagamaan dimana para siswa akan mengikuti pendidikan reguler dari pagi hingga siang di lingkungan sekolah dan kemudian melanjutkan dengan pendidikan agama di sepanjang sisa hari (Ginting, 2015). Sistem sekolah berkonsep asrama memberikan pengalaman baru bagi para siswa karena mereka akan menghabiskan 24 jam waktunya dalam sehari berada di lingkungan sekolah yang mengharuskan mereka hidup berdampingan dengan teman-teman sebaya, mengatur hidup secara mandiri karena jauh dari orang tua, mematuhi berbagai peraturan selama masa studi (Setiadi & Indrawadi, 2020).

Sekolah berasrama menyajikan pendidikan dengan muatan yang berada di atas rata-rata pendidikan pada umumnya karena berlandaskan orientasi kebutuhan masa depan (Ginting, 2015). Dibandingkan sekolah menengah umum yang menerapkan kurikulum nasional dengan mata pelajaran umum dan waktu belajar yang relatif lebih sedikit, sekolah berasrama menerapkan pembelajaran terintegrasi yang memungkinkan siswa mendapatkan tuntutan dan tekanan lebih besar yang bersumber dari banyaknya mata pelajaran, tugas, serta jam belajar yang lebih panjang (Solikhah & Widyastuti, 2021). Terlepas dari tuntutan akademik yang lebih

tinggi daripada sekolah umum, sekolah berasrama yang terdapat di berbagai daerah seringkali menjadi sekolah favorit bagi sebagian besar siswa karena terkenal dengan torehan prestasi yang baik serta kemampuan dalam meluluskan alumni yang berhasil memasuki berbagai perguruan tinggi terbaik di Indonesia bahkan di luar negeri.

Salah satu Sekolah Menengah Atas berkonsep asrama yang menjadi tujuan banyak siswa di Sumatera Barat adalah SMAN Berasrama X (Purba, 2023). Hal ini didasarkan pada pernyataan beberapa orang siswa SMAN Berasrama X bahwa mereka memilih bersekolah di SMA tersebut karena merupakan salah satu SMA favorit dan unggulan yang ada di Sumatera Barat sekaligus juga dikenal kuat dalam bidang keagamaan. Sejalan dengan itu, SMAN Berasrama X tentu memiliki sederet tuntutan dalam bidang akademik dan lainnya yang harus dipenuhi oleh para siswa. Berdasarkan situasi tersebut, permasalahan yang kemudian seringkali terjadi dalam lingkup pendidikan adalah ketidakmampuan siswa untuk bertahan dalam situasi yang bersifat sulit dan menekan yang biasanya berkaitan dengan pengerjaan tugas yang baik, pengumpulan tugas tepat waktu, target dari orang tua untuk memiliki nilai yang bagus, dan lingkungan belajar dengan persaingan yang ketat (Ramadanti & Sofah, 2020).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada 10 orang siswa SMAN Berasrama X, dapat diketahui bahwa tuntutan pembelajaran yang disebutkan oleh mayoritas siswa adalah tingginya rata-rata dalam pengambilan nilai atau yang biasa dikenal dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sehingga mereka harus belajar dengan lebih keras dan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Lebih lanjut, cara

belajar yang lumrah dipakai adalah siswa terlebih dahulu mempelajari materi pelajaran secara mandiri sebelum masuk kelas sehingga saat jam pelajaran guru lebih fokus untuk membahas latihan soal-soal berkaitan dengan materi dan biasanya disajikan dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Dengan demikian, terbentuklah lingkungan kelas kompetitif dengan persaingan antar sesama siswa yang menjadi tantangan akademik paling nyata dan sulit.

Setelah seharian berkuat dengan aktivitas akademik, para siswa akan melanjutkan hari dengan kegiatan asrama yang kental dengan nuansa keagamaan. Mereka menyebutkan bahwa setiap ba'da subuh dan ba'da maghrib kegiatan diisi ceramah yang wajib dihadiri semua siswa asrama dimana setelah pelaksanaan shalat isya berjamaah juga akan disediakan waktu belajar malam. Selain itu, para siswa asrama juga diharuskan untuk menghafal surat tertentu dan melakukan penyetoran hafalan sehingga kegiatan ini juga memiliki ujian tersendiri. Hal ini tentu bukanlah sebuah fenomena yang negatif, tetapi padatnya kegiatan asrama membuat beberapa siswa rentan merasa kelelahan dan menganggap bahwa kegiatan yang dilakukan banyak menyita waktu belajar mereka. Lebih tingginya beban akademik dan non-akademik yang dirasakan siswa sekolah berasrama juga berpotensi menyebabkan kelelahan dan stres (Solikhah & Widyastuti, 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas, seorang siswa diharapkan memiliki daya tahan untuk bisa melewati berbagai kesulitan akademik dan non-akademik yang seringkali disajikan oleh sekolah berasrama. Dalam bidang psikologi perkembangan, kemampuan semacam ini kemudian disebut dengan istilah resiliensi (Coronado-Hijón, 2017). Resiliensi merupakan pola aktivitas psikologis

yang terdiri dari motif untuk menjadi kuat dalam menghadapi tuntutan yang berlebihan dan energi untuk menghasilkan perilaku, emosi, dan kognisi yang terarah pada tujuan (Joukar, Kohoulat, & Zakeri, 2011).

Resiliensi bukanlah sebuah konstruk satu dimensi sebab individu yang tangguh dalam satu bidang mungkin saja mengalami kesulitan signifikan di bidang lainnya (Luthar dkk., 1993; dalam Liu & Han, 2022). Dengan demikian, pengertian resiliensi dapat didefinisikan secara lebih spesifik dan digunakan dalam berbagai bidang kehidupan termasuk akademik yang disebut sebagai resiliensi akademik (Liu & Han, 2022). Resiliensi akademik dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam meningkatkan kemungkinan mereka untuk berhasil dalam pendidikan meskipun mengalami kesulitan (Cassidy, 2016). Bagi seorang siswa, bidang akademik adalah salah satu bidang kehidupan penting yang dapat berimplikasi pada banyak hal sehingga untuk mencapai performa dan prestasi akademik yang baik dibutuhkan kemampuan untuk bertahan menghadapi situasi yang sulit sekalipun (Harianti & Fadillah, 2021).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu faktor resiko dan faktor protektif. Faktor resiko adalah faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan bagi individu dalam menjalani kehidupan akademik (Kutlu & Yavuz, 2016). Berdasarkan penelitian Kutlu dan Yavuz (2016), faktor resiko resiliensi akademik terdiri dari kemiskinan, kesulitan yang ditimbulkan lingkungan terdekat, kesulitan yang dialami di lingkungan sekolah, permasalahan dalam keluarga, penyakit, kematian orang terdekat, dan migrasi. Namun, setiap individu akan menemukan kesulitan dan hambatan yang berbeda dalam kehidupan akademiknya

tergantung situasi yang mereka hadapi. Sementara itu, faktor protektif adalah faktor yang berkaitan dengan kualitas seseorang yang dalam konteks atau interaksinya memprediksikan hasil yang lebih baik, terutama dalam situasi beresiko (Rojas, 2015). Faktor protektif juga terbagi dua menjadi faktor protektif internal berupa karakteristik kepribadian individu dan faktor protektif eksternal yang lebih terkait dengan lingkungan sosial individu (Kutlu & Yavuz, 2016). Lebih lanjut, menurut sebuah sistematik *review* dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga klasifikasi faktor protektif resiliensi akademik yaitu: faktor intrapersonal yang mencakup karakteristik dan atribut yang melekat pada diri individu, faktor interpersonal yang mencakup dukungan dari orang lain, dan faktor institusional berupa dukungan yang berasal dari lingkungan/institusi sekitar (Harianti & Fadlillah, 2021).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa terkadang usaha keras yang sudah dilakukan siswa untuk memenuhi tuntutan akademik mereka dapat berakhir dengan kurang memuaskan. Berdasarkan pernyataan beberapa siswa SMAN X yang ikut serta dalam survei, diketahui bahwa ketika mengalami kegagalan dalam memenuhi tuntutan akademik mereka cenderung merasakan munculnya emosi-emosi negatif berupa perasaan cemas, stres, dan tertekan karena tidak naiknya kurva nilai yang bahkan sampai memicu gejala fisik seperti kumatnya asam lambung. Potensi munculnya berbagai afek negatif ini tentu hanya dapat diantisipasi oleh individu dengan kemampuan resiliensi yang baik karena mereka menganggap kegagalan bukanlah titik akhir (Amelasasih, Aditama, & Wijaya, 2019). Individu yang resilien dapat mengatur emosinya dalam situasi sulit sekalipun karena mereka percaya

bahwa mereka mampu mengendalikan dan mengatasinya (Yıldırım & Arslan, 2020).

Setiap orang hampir selalu mengalami suasana hati dan emosi yang memiliki komponen hedonis yaitu menyenangkan sebagai reaksi positif dan tidak menyenangkan sebagai reaksi negatif (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Dari kedua jenis reaksi tersebut, emosi positif merupakan jenis emosi yang memiliki dampak baik bagi individu sebab emosi positif yang dimiliki dapat mengubah diri menjadi lebih kreatif, berpengetahuan luas, tangguh, sehat, serta terintegrasi secara sosial (Fathiyah, 2020). Emosi positif membuat seseorang memandang masalah bukan sebagai ancaman melainkan peluang yang mendorong diri untuk berkembang secara lebih optimal (Fathiyah, 2020).

Kebanyakan orang menilai apa yang terjadi pada mereka sebagai hal yang baik atau buruk sehingga secara tidak langsung mereka sebenarnya sedang memberikan penilaian tentang kehidupannya dan hal ini dikenal sebagai *subjective well-being* (Diener, Suh, & Oishi, 1997). *Subjective well-being* merupakan persepsi individu terkait dengan pengalaman hidupnya yang menyangkut dua komponen yakni komponen kognitif yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan komponen afektif yang berkaitan dengan kebahagiaan (A'yun, Tentama, & Situmorang, 2018). *Subjective well-being* merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan yang dialami individu menurut evaluasi subjektif terhadap kehidupan mereka (Diener & Ryan, 2009). Evaluasi yang dimaksud bisa bersifat positif ataupun negatif dengan melibatkan penilaian dan perasaan tentang kepuasan hidup, minat dan keterlibatan, reaksi afektif seperti

kegembiraan dan kesedihan terhadap peristiwa kehidupan, serta kepuasan dengan pekerjaan, hubungan, dan domain penting lainnya (Diener & Ryan, 2009).

Subjective well-being terdiri atas dua komponen yaitu komponen afektif yang terbagi atas afek positif dan afek negatif serta komponen kognitif berupa kepuasan hidup (Diener, 2009). Afek positif dapat didefinisikan sebagai kondisi seseorang yang merasakan emosi positif atau menyenangkan dan afek negatif merupakan kondisi seseorang yang merasakan emosi negatif atau tidak menyenangkan. Sementara itu, komponen kognitif merupakan evaluasi individu terhadap hidupnya berdasarkan penilaian kognitif mengenai aspek-aspek dalam kehidupannya secara keseluruhan. Merujuk pada tingkat perkembangannya, siswa setingkat SMA dianggap sudah memiliki kematangan kognitif untuk melakukan evaluasi atas emosi-emosi yang mereka alami dan sejauh mana kepuasan hidup yang dirasakan selama menjalani masa sekolah (Prasetyo, 2018).

Berdasarkan survei singkat dan wawancara pada beberapa orang siswa SMAN X didapatkan fakta bahwa pada tahun awal sekolah mereka merasa cukup kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sekolah dan asrama sebab seringkali menimbulkan *homesick* dan perasaan sedih. Selama menjalani kehidupan sekolah dan asrama, mereka mengaku bahwa emosi positif biasanya muncul setelah mereka mampu beradaptasi dan mendapatkan teman-teman yang baik. Sementara itu, emosi negatif biasanya muncul akibat tingginya tuntutan pembelajaran di sekolah, hubungan yang kurang baik dengan senior, serta konflik dengan teman. Namun demikian, mereka mengaku bahwa kedua jenis emosi ini hadir pada tingkat yang sama sehingga sulit untuk memutuskan mana yang lebih dominan. Lebih

lanjut, secara keseluruhan mereka merasa belum puas dengan kehidupan sekolah karena banyaknya nilai pelajaran yang rendah dan tidak sesuai harapan serta perasaan tertinggal dari teman yang lebih pintar sehingga seringkali membandingkan pencapaian akademik.

Penelitian oleh Amelasih, Aditama, dan Wijaya (2018) menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik (UMG) yang kuliah sambil bekerja. Seseorang yang memiliki tugas ganda berupa kuliah dan kerja tentu saja memiliki beban yang lebih besar sehingga resiliensi akademik berperan untuk mengatasi masalah tersebut dan membuat mereka tetap mampu mencapai tingkat *subjective well-being* yang baik. Selanjutnya, penelitian oleh Iskandar dan Mastuti (2022) pada 129 mahasiswa menyatakan bahwa resiliensi akademik memiliki korelasi yang positif dengan *subjective well-being*, dimana mereka juga berharap agar kedepannya lebih banyak penelitian yang membahas tentang hubungan resiliensi akademik dan *subjective well-being* terutama dalam hal-hal yang tidak diteliti oleh mereka.

Dari dua penelitian di atas, dapat dilihat bahwa memang telah ada penelitian sebelumnya yang membahas tentang hubungan antara resiliensi akademik dengan *subjective well-being*, tetapi keduanya merupakan penelitian dengan subjek mahasiswa. Sejauh yang ditemukan, belum ada penelitian yang membahas tentang hubungan antara resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada siswa khususnya siswa SMA sekolah berasrama yang tentu saja memiliki karakteristik

berbeda mulai dari tingkat pendidikan, kurikulum pendidikan, tuntutan akademik, tugas perkembangan, dan lain sebagainya.

Lebih lanjut, kedua penelitian sebelumnya menggunakan alat ukur yang berbeda dengan yang akan peneliti gunakan dimana penelitian Amelasasih dkk., (2018) menggunakan skala Martin dan Marsh (2003) untuk mengukur resiliensi akademik dan penelitian Iskandar dan Mastuti (2022) menggunakan skala *student subjective well-being during the pandemic* oleh Martinez dkk., (2020) untuk mengukur *subjective well-being* karena latar belakang kondisi penelitian di era pandemi covid-19. Terakhir, penelitian sebelumnya menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *non-probability* sampling yang mana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi pada seluruh populasi. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Resiliensi Akademik dan *Subjective Well-Being* pada Siswa SMAN Berasrama X”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada siswa SMAN berasrama X?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada siswa SMAN berasrama X.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat untuk menyalurkan pengetahuan baru mengenai hubungan resiliensi akademik dan *subjective well-being* yang dikaji dari sudut pandang psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Informan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada informan mengenai hubungan resiliensi akademik dan *subjective well-being*. Dengan demikian, diharapkan informan mampu mengarahkan kehidupannya dengan lebih baik terutama dalam bidang akademik untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

b. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya peran dan dukungan sosial yang diberikan kepada anak berkaitan dengan kemampuan mereka menghadapi tantangan akademik saat dihadapkan dengan situasi sulit dan kehidupan asrama yang ketat dengan peraturan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi peneliti dengan kajian yang serupa.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Pustaka

Bab ini berisikan teori-teori mengenai variabel yang diteliti, dinamika antar variabel, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini berisikan identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi penelitian, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, dan metode analisis data.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisikan data hasil penelitian yang telah diolah menggunakan bantuan aplikasi SPSS, analisis hasil penelitian, pengujian terhadap hipotesis penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V : Penutup

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilakukan.