

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu jenjang pendidikan formal di Indonesia. Pada jenjang ini, materi pembelajaran yang ditargetkan menjadi lebih kompleks dibandingkan dengan jenjang sebelumnya, yaitu pendidikan dasar dan menengah pertama (Heinrich & Kupers, 2018). Kurikulum SMA dirancang lebih berfokus pada pemahaman berpikir mendalam dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi, terutama pada kelas peminatan, seperti IPA, IPS, atau Bahasa (Kemendikbud, 2023). Selain itu, tuntutan belajar siswa SMA juga lebih besar dibandingkan jenjang sebelumnya, di mana siswa tidak hanya dihadapkan pada pelajaran yang lebih padat, tugas sekolah, ulangan, ujian praktek, dan ujian sekolah tetapi juga adanya tuntutan persaingan dalam berprestasi dan tekanan untuk melanjutkan pada jenjang pendidikan berikutnya (Satayev, 2024).

Setiap sekolah menerapkan sistem pendidikan dengan tuntutan yang berbeda-beda sesuai dengan visi dan misi sekolahnya. Menurut Nabila dan Laksmiwati (2019) tuntutan yang lebih besar dirasakan oleh siswa yang bersekolah asrama. Hal ini dikarenakan sekolah asrama memiliki sistem pendidikan yang berlangsung selama 24 jam setiap harinya, dengan jadwal yang terprogram jelas dari waktu ke waktu. Di sekolah asrama sistem pendidikan mencakup pada semua aspek, seperti belajar keagamaan, keterampilan, manajemen diri hingga pengembangan karakter (Kemendikbud, 2018; Najmi

dkk., 2022). Di sekolah asrama, siswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik di sekolah seperti menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, dan mencapai target nilai, tetapi juga pada tuntutan pengembangan belajar di asrama, seperti mengikuti berbagai program kegiatan asrama yang telah terjadwal (Anuar & Pribadi, 2023). Kondisi ini membuat siswa harus dapat menyeimbangkan antara belajar mandiri, pembelajaran di sekolah, dan mengikuti program kegiatan asrama.

Lebih lanjut, Triyono (2019) menjelaskan bahwa pendidikan di sekolah asrama memiliki tujuan utama sebagai pendidikan karakter yang melatih siswa agar bertanggung jawab, mandiri, dan disiplin. Namun pada kenyataannya, hal ini dapat menjadi hambatan bagi siswa. Jadwal yang sudah diorganisir oleh pihak sekolah kerap membuat siswa kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh sekolah ataupun asrama (Nashori & Seftiyani, 2023). Selain itu, aturan yang mengikat membuat siswa merasa terbatas dalam menjalani aktivitas mereka (Reskiawan & Agustang, 2022). Akibatnya, siswa dapat mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara beban belajar, kegiatan ekstrakurikuler, serta menjalankan program kegiatan di asrama (Ramadhani dkk., 2023).

Beban belajar dan tanggung jawab yang kompleks dalam kehidupan berasrama dapat memberikan berbagai dampak terhadap siswa, baik secara fisik maupun psikologis (Suminah & Ciputri, 2024; Saragih, 2024). Secara fisik, siswa sering mengalami kelelahan akibat padatnya aktivitas sekolah dan asrama, ditambah dengan kurangnya waktu tidur selama menjalani kegiatan

harian yang padat (Risana & Kustanti, 2019). Secara psikologis, padatnya jadwal dapat memberi tekanan pada siswa, yang berpotensi menimbulkan rasa tertekan, hilangnya semangat, dan kecemasan ketika siswa merasa kesulitan memenuhi harapan dan target sekolah (Dewi dkk., 2024; Steare dkk., 2023). Hal ini membuktikan beban belajar ini dapat menjadi permasalahan pada siswa asrama.

Salah satu sekolah yang menerapkan sistem sekolah berasrama adalah SMA X. SMA X merupakan salah satu sekolah negeri unggulan yang berada di Sumatera Barat. Sekolah ini mewajibkan seluruh siswa tinggal di asrama selama tiga tahun bersekolah. SMA X menerapkan sistem pembelajaran formal di sekolah berupa sistem *full day school* dari Senin hingga Jumat di mulai pada pukul 06.30-16.00 WIB. Pada hari Sabtu dan Minggu siswa akan mengikuti kegiatan pengembangan *skill* dari sekolah yang terdiri dari kegiatan ekstrakurikuler, kewirausahaan, belajar olimpiade, dan bimbingan belajar menuju Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Setelah itu, siswa akan mengikuti pembelajaran informal di asrama dari pukul 16.00 - 22.00 WIB yang telah terjadwal setiap harinya.

SMA X memiliki kurikulum pendidikan seperti SMA reguler, yaitu kurikulum nasional dari kementerian pendidikan. Selain itu, SMA X juga menerapkan sistem kurikulum ganda, yaitu kurikulum asrama berbasis agama. Kurikulum ini mewajibkan siswa menghafal Al-Quran minimal sebanyak satu halaman dalam seminggu dan menyetorkannya kepada pembina asrama. Siswa juga diwajibkan untuk mempertahankan hafalan yang telah dipelajari

sebelumnya. Setelah belajar di sekolah, siswa akan melanjutkan dengan aktivitas belajar di asrama. Berdasarkan data dari SMA X, siswa diwajibkan mengikuti program pembelajaran informal di asrama, yaitu program taklim, tahfidz, bimbingan keagamaan, dan pendidikan karakter yang sudah terjadwal di asrama hingga pukul 22.00 WIB. Kewajiban ini menjadi tuntutan belajar tambahan karena siswa tidak hanya menghadapi tugas sekolah, ulangan, ujian tulis, ujian lisan, ujian praktek, tetapi juga dituntut untuk menghafal dan mempertahankan hafalan Al-Quran serta mengikuti program pembelajaran informal di asrama. Hal ini menunjukkan terdapat berbagai tuntutan akademik yang dihadapi siswa selama menempuh pendidikan sekolah asrama di SMA X.

Desmita (2010) menyatakan bahwa banyaknya tuntutan akademik dapat memunculkan tekanan sehingga siswa berisiko mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi individu terhadap banyaknya tuntutan dan harapan dari dirinya sendiri, orang tua, dan guru yang berkaitan dengan masalah akademik (Ang & Huan, 2006). Stres akademik ini dapat terjadi ketika tekanan akademik yang dirasakan siswa dipersepsikan sebagai ancaman yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Aryani, 2016). Stres akademik juga didefinisikan sebagai hasil kombinasi dari berbagai tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu untuk menghadapi tuntutan tersebut sehingga memunculkan perasaan tertekan (Busari, 2011). Stres akademik pada siswa dapat terjadi karena adanya tekanan-tekanan akademik yang menjadi stressor akademik (Banerjee & Dey, 2024). Tekanan akademik ini dapat berkaitan

dengan pelajaran yang dirasakan siswa lebih padat, tuntutan mencapai nilai yang tinggi, dan tugas sekolah yang banyak (Sun dkk., 2011).

Beberapa peneliti terdahulu telah membuktikan tingginya angka stres akademik pada siswa SMA yang menempuh pendidikan di sekolah asrama. Penelitian yang dilakukan oleh Lembang dkk. (2022) menemukan bahwa 42% siswa asrama di SMA Kristen Barana Toraja Utara mengalami stres akademik kategori sangat tinggi. Kemudian, Dewi dkk. (2024) menemukan sebanyak 57,96% siswa asrama mengalami stres akademik kategori tinggi. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Takril (2022) pada siswa SMA di *Husnul boarding school*, bahwa terdapat 67% siswa mengalami stres akademik sedang dan 18% mengalami stres tingkat tinggi. Siswa asrama berisiko mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan siswa di sekolah biasa dikarenakan adanya beban dan durasi belajar yang lebih panjang, di mana hal ini dapat memicu tekanan dalam belajar pada siswa (Patel & Gomez, 2021; Tasalim & Cahyani, 2021).

Stres akademik pada siswa dapat dikenali melalui berbagai gejala yang muncul, seperti rasa jenuh karena beban pelajaran dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan serta adanya rasa kecemasan saat menghadapi ujian (Suyono, 2016). Gejala stres akademik lainnya berupa munculnya perilaku penghindaran akademik pada siswa, seperti absen dari kelas, tidak menyelesaikan tugas sekolah, dan menghindari kegiatan belajar (Calysta & Ambarini, 2024). Penghindaran ini merupakan bentuk mekanisme *coping* yang tidak adaptif terhadap tekanan yang mereka rasakan (Rifai dkk., 2023).

Gejala stres akademik juga peneliti temukan di SMA X, di mana berdasarkan data dari SMA X terdapat sebanyak 14,29% siswa absen dari kegiatan pembelajaran di asrama. Hal ini merupakan salah satu gejala dari penghindaran akademik (Labirol & Kusumiati, 2022). Penghindaran akademik ini dapat terjadi karena tekanan akademik terutama dalam memenuhi tuntutan dan kewajiban sebagai siswa asrama (Yusuf & Yusuf, 2020). Didukung hasil survei yang peneliti lakukan, di mana sebelas dari 15 siswa SMA X melakukan penghindaran akademik karena adanya tekanan belajar yang menyebabkan mereka lebih memilih untuk menghindari situasi belajar tersebut. Hal ini menunjukkan adanya hambatan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik di SMA X.

Stres akademik yang berkelanjutan dapat memberikan dampak negatif pada siswa. Menurut Sudarsana (2019) stres akademik dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik siswa. Stres akademik yang terjadi dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan kognitif siswa selama sekolah sehingga berdampak pada hasil belajar mereka (Barseli dkk., 2018; Sari dkk., 2022). Stres akademik pada siswa dapat mendorong perilaku tidak produktif dalam belajar seperti terlambat datang ke sekolah yang merupakan bentuk perilaku menunda dalam melakukan aktivitas akademik (Wicaksono, 2017). Siswa yang merasa terbebani oleh tekanan akademik cenderung tidak memiliki minat berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran, sehingga keterlambatan menjadi salah satu perilaku yang dilakukan untuk menghindari tekanan belajar (Astari, 2024). Hal ini juga didukung dengan temuan data dari SMA X bahwa

sebanyak 9,62% siswa di SMA X sering terlambat datang ke sekolah. Setelah dilakukan survei kepada siswa ini, sebanyak 85,71% siswa melakukan perilaku tersebut sebagai upaya menghindari tekanan belajar di sekolah.

Siswa yang mengalami stres akademik dapat kehilangan minat untuk terlibat dalam pembelajaran di sekolah (Debyo, 2014). Stres akademik pada siswa dapat menjadi salah satu penyebab siswa melakukan pindah hingga putus sekolah (Biswas et al. 2024). Didukung dengan penelitian Pascoe dkk. (2020), bahwa tekanan yang berasal dari tuntutan akademik membuat siswa melakukan penghindaran dengan pindah sekolah. Fenomena terkait siswa pindah sekolah juga ditemukan di SMA X. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari SMA X, terdapat sebanyak enam siswa pindah sekolah dalam tiga bulan terakhir. Selain itu, selama lima tahun terakhir juga tercatat sebanyak 40 siswa yang pindah. Dari hasil keterangan guru BK dijelaskan bahwa alasan terbanyak siswa pindah karena tidak mampu dalam memenuhi beban belajar, seperti sulitnya menghafal Al-Quran dan mengikuti program pembelajaran informal di asrama. Menurut Barseli dkk. (2017) ketidakmampuan siswa dalam menghadapi beban belajar di sekolah ini menjadi indikasi siswa mengalami stres akademik.

Stres akademik yang terjadi pada siswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu ketidakmampuan siswa dalam memenuhi tuntutan akademik yang ada (Barseli dkk., 2017). Selain itu, terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik, salah satunya adalah *peer attachment* (Aulya dkk., 2022). *Peer attachment* merupakan ikatan atau hubungan teman sebaya yang erat yang ditandai dengan terbentuknya kepercayaan dan komunikasi yang

baik (Armsden & Greenberg, 2009). Siswa yang memiliki hubungan baik dengan teman sebaya mampu mengomunikasikan secara terbuka mengenai permasalahan yang dirasanya (Logren dkk., 2019). Dalam konteks hubungan *peer attachment* dengan stres akademik, teman sebaya memberikan berbagai dukungan yang dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik (Purwati & Rahmandani, 2020; Febrianti & Surur, 2023). Selain itu, keberadaan teman sebaya dapat membentuk kelompok belajar, bertukar catatan, dan memberikan saran akademik (Jenira, 2019), sehingga siswa bisa mendapat bantuan ketika menghadapi masalah yang dapat mengurangi tekanan yang sedang dirasakan siswa (Putri & Utami, 2023). Adanya teman sebaya dapat membuat siswa merasa nyaman ketika melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran (Arifani, 2018).

Pada siswa yang menempuh pendidikan di sekolah asrama maka mereka akan menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya dibandingkan dengan orang tua (Li dkk., 2023). Banyaknya waktu yang dihabiskan bersama teman sebaya menjadikannya sebagai figur kelekatan atau *attachment* yang memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi permasalahannya (Aulya dkk., 2022). Hal ini menjadikan teman sebaya sebagai sumber dukungan utama dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik (Agustanti & Astuti, 2022). Keberadaan teman sebaya yang suportif dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dan mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik di lingkungan asrama (Hanifah dkk., 2024). Dengan adanya teman sebaya, siswa dapat dibantu sehingga mampu mengurangi rasa cemas

dan tekanan yang mereka alami akibat tuntutan akademik (Putri & Utami, 2023; Simanjorang dkk., 2024).

Gambaran *peer attachment* juga dapat terlihat di SMA X. Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada 25 November 2024 kepada 17 siswa, di mana 47,06% siswa menyatakan memiliki teman dekat sedangkan 52,94% siswa lainnya belum memiliki teman dekat di asrama. Siswa yang belum memiliki teman dekat merasa kesulitan untuk meminta bantuan dalam menghadapi masalah belajar kepada temannya sedangkan siswa yang memiliki teman dekat merasa nyaman untuk meminta bantuan dan berbagi kesulitan yang mereka hadapi dengan teman-temannya. Dari hasil survei tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara siswa yang memiliki teman dekat dengan yang tidak memiliki teman dekat dalam menghadapi permasalahan akademik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara *peer attachment* dengan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *peer attachment* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa (Simanjorang dkk., 2024; Purwati & Rahmandani, 2020). Penelitian lainnya juga menunjukkan *peer attachment* berkorelasi negatif dengan stres akademik pada siswa jenjang SMA (Demma'musu & Alwi, 2023; Kurniawan dkk., 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi kelekatan dengan teman sebaya (*peer attachment*) maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan siswa. Penelitian tersebut hanya membahas fenomena *peer*

*attachment* dan stres akademik pada siswa yang menempuh pendidikan di sekolah biasa.

Penelitian terdahulu yang mengkaji tentang pengaruh *peer attachment* terhadap stres akademik secara khusus pada siswa sekolah asrama masih terbatas. Pemilihan sekolah asrama pada penelitian ini karena sekolah asrama terbukti memiliki tuntutan yang lebih besar dibandingkan dengan sekolah reguler sehingga berisiko menyebabkan stres akademik (Puspaningrum dkk., 2018; Agustina dkk., 2019). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh *peer attachment* terhadap stres akademik pada siswa sekolah asrama SMA X. Hal ini dikarenakan adanya indikasi gejala stres akademik yang dialami oleh siswa asrama di SMA X. Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mencegah stres akademik dengan meningkatkan *peer attachment* pada siswa.

## 1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah terdapat pengaruh *peer attachment* terhadap stres akademik pada siswa sekolah asrama SMA X?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *peer attachment* terhadap stres akademik pada siswa sekolah asrama SMA X.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu pengetahuan khususnya bagi perkembangan ilmu psikologi pendidikan mengenai pengaruh *peer attachment* terhadap stres akademik pada siswa sekolah asrama SMA X.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menjadi landasan dan acuan bagi peneliti atau ilmuwan psikologi yang ingin mengkaji lebih dalam topik serupa. Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan baru mengenai gambaran *peer attachment* dan stres akademik yang tidak bisa lepas dari kehidupan di sekolah asrama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam membuat upaya preventif dan kuratif untuk menurunkan serta mencegah stres akademik melalui peningkatan *peer attachment* pada siswa.

