

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya WHO (2022). Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi sangat penting karena periode ini ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial yang pesat. Masa remaja merupakan periode penting yang sering ditandai dengan idealisme dan harapan besar terhadap masa depan, namun kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikososial apabila tidak didukung lingkungan yang memadai (Nunes et al. 2025)

Salah satu permasalahan kesehatan mental yang umum dialami remaja adalah stres. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis individu ketika menghadapi tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya (Santosa & Adiansyah, 2026). 1 dari 7 remaja di dunia (usia 10–19 tahun) mengalami gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Stres sebagai bagian dari gangguan ini berdampak negatif terhadap kesejahteraan remaja, termasuk risiko perilaku berbahaya dan masalah kesehatan, serta mengurangi pencapaian akademik

melalui penurunan motivasi, absensi, dan performa sekolah yang buruk (UNICEF, 2021).

Menurut WHO (2021) stress akademik merupakan salah satu faktor risiko utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja di seluruh dunia, dan berdampak negatif pada kemampuan belajar serta kesejahteraan psikologis mereka dan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa sekolah menengah atas. Ketika individu berada dalam tekanan yang tinggi, fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan berpikir kritis cenderung menurun (Putri & Santoso, 2021). Akibatnya, siswa menjadi lebih mudah terganggu, sulit memahami materi pelajaran, dan lambat dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, stres berkepanjangan dapat menimbulkan kelelahan mental maupun fisik, sehingga motivasi belajar menurun dan prestasi akademik ikut terpengaruh (Ningsih *et al.*, 2020).

Fenomena stres akademik remaja di Indonesia menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi. Penelitian Gusella (2020) mengungkapkan bahwa 81,6% siswa SMA mengalami stres akademik pada tingkat tinggi, sementara Yusuf (2021) bahkan menemukan bahwa 92,9% siswa berada pada kategori stres akademik berat. Data ini memperlihatkan bahwa stres akademik merupakan masalah serius yang dialami oleh mayoritas remaja di tingkat sekolah menengah. Penelitian di berbagai daerah di Indonesia juga mendukung temuan tersebut. Vera dan Barseli (2023) melaporkan bahwa 59,89% siswa di SMAN 4 Padang berada pada kategori stres

akademik tinggi, yang sebagian besar dipicu oleh tuntutan akademik berat dan tekanan lingkungan sekolah.

Sementara itu, penelitian Rahmawati (2021) di SMP Negeri 10 Banjarmasin menemukan bahwa 63% siswa mengalami stres karena jadwal belajar yang padat dan banyaknya tugas harian. Kondisi serupa juga terjadi di Sumatera Barat. Ifdil, Taufik, dan Ardi (2013) mencatat bahwa 71,8% siswa SMA di Padang mengalami stres akademik kategori sedang, sedangkan survei internal di SMA Negeri 9 Kota Padang pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 68% siswa mengalami stres sedang hingga tinggi menjelang ujian. Hal ini memperlihatkan bahwa fenomena stres akademik telah menjadi persoalan yang nyata dan konsisten di berbagai konteks pendidikan di Indonesia.

Stres akademik yang dialami remaja menimbulkan dampak yang luas, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Secara fisik, stres dapat memicu kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, dan menurunnya daya tahan tubuh WHO (2021). Dari sisi psikologis, stres berhubungan dengan kecemasan, depresi, rendahnya kepercayaan diri, dan berkurangnya motivasi belajar (Ningsih et al., 2020). Sementara itu, secara akademik, stres dapat mengganggu konsentrasi belajar, memunculkan perilaku menghindar, dan menurunkan prestasi belajar siswa (Putri & Santoso, 2021).

Dalam konteks pendidikan, bentuk stres yang paling sering muncul adalah stres akademik, yaitu stres yang timbul akibat tuntutan dan tekanan

dari kegiatan belajar. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan manajemen waktu, motivasi belajar, dan kondisi psikologis siswa, serta faktor eksternal seperti tuntutan akademik dari sekolah, beban tugas yang berlebihan, dan tekanan lingkungan sosial. Penelitian Munir dkk. (2020) menunjukkan bahwa 70,2% siswa mengalami stres akademik karena beban tugas berlebihan dan waktu belajar terbatas. Hal ini sejalan dengan temuan Vera & Barseli (2023) yang mengungkapkan bahwa 59,89% siswa SMA di Padang berada pada kategori stres akademik tinggi, sebagian besar dipicu oleh tuntutan akademik yang berat dan tekanan lingkungan sekolah.

Secara psikologis, stres akademik dapat memunculkan kecemasan, ketegangan, mudah marah, hingga depresi. Beban tugas dalam jumlah besar dengan tenggat waktu singkat sering membuat siswa merasa tertekan dan kehilangan rasa percaya diri, yang pada akhirnya menurunkan minat belajar serta mendorong mereka menarik diri dari pergaulan maupun menghindari aktivitas akademik (Ningsih *et al.*, 2020). Dampak ini berlanjut pada aspek akademik, di mana siswa yang mengalami stres cenderung sulit berkonsentrasi, lambat memahami materi, dan lebih rentan melakukan kesalahan, sehingga nilai ujian maupun partisipasi kelas mengalami penurunan (Putri & Santoso, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa beban tugas akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya stres akademik pada siswa SMA. Munir dkk. (2020) melaporkan bahwa 70,2% siswa

mengalami stres akibat tugas sekolah yang berlebihan, sementara Astuti dkk. (2022) menemukan 68% siswa di Sidoarjo mengalami stres karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Vera dan Barseli (2023) di Padang, di mana 59,89% siswa berada pada kategori stres akademik tinggi dengan beban akademik sebagai faktor dominan. Hasil-hasil tersebut menegaskan bahwa tuntutan akademik yang tinggi, akumulasi tugas, tenggat waktu yang ketat, serta tekanan pencapaian nilai berkontribusi langsung terhadap peningkatan tekanan psikologis siswa dan menjadi salah satu faktor eksternal utama penyebab stres akademik.

Manajemen waktu membantu seseorang siswa menurunkan tingkat stres akademik. Manajemen waktu diartikan dengan pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol terhadap waktu, serta selalu membuat prioritas menurut kepentingan dan keinginan untuk terorganisasi (Suryani, 2021). Siswa dengan pengelolaan waktu yang baik tentu dapat mengatasi situasi yang dapat menimbulkan stres. Padatnya kegiatan yang dialami siswa di bidang akademis dan ditambah dengan kegiatan pendukung lainnya menuntut lebih banyak waktu yang diperlukan. Selain memerlukan keyakinan terhadap kemampuan dalam memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas, siswa juga perlu manajemen waktu, yang digunakan dalam setiap kegiatan. Karena dengan adanya pengelolaan waktu yang baik, seseorang dapat

mengontrol diri dan mampu menyelesaikan tuntutan akademik menuju sasaran yang ingin dicapai

Khaira (2023) menekankan bahwa beban akademik bukanlah satu-satunya faktor penyebab stres, selain beban tugas akademik, manajemen waktu juga merupakan faktor yang berhubungan dengan stress akademik pada siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan dalam meningkatkan efektivitas belajar, namun perannya tidak selalu berkaitan langsung dengan penurunan stres akademik. Studi yang dilakukan oleh Alyami et al. (2021) menekankan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang lebih signifikan terhadap prestasi akademik daripada faktor emosional seperti kecemasan atau stres. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana manajemen waktu tidak berperan sebagai indikator yang signifikan terhadap stres akademik.

Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas faktor penyebab stres akademik pada remaja, kajian yang secara spesifik menyoroti hubungan antara beban tugas akademik yang diberikan guru dan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada siswa SMA masih terbatas, terutama pada konteks lokal di Kota Padang. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena dapat mengisi kekosongan tersebut sekaligus memberikan gambaran empiris yang lebih akurat mengenai bagaimana beban tugas berkontribusi terhadap munculnya stres akademik pada remaja.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 12 orang siswa SMA Negeri 9 Padang, didapatkan bahwa 7 orang mengatakan sering melakukan penundaan dalam hal menyelesaikan Pekerjaan Rumah (PR) yang diberikan oleh guru, 4 orang mengatakan jarang, dan 1 orang mengatakan kadang-kadang melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas. 10 orang siswa mengatakan memilih melakukan penundaan dengan alasan merasa Lelah dan malas, dan 2 orang beralasan karena mata pelajaran yang sulit. Dalam hal manajemen waktu secara keseluruhan tidak membuat jadwal kegiatan harian baik dalam kegiatan belajar atau kegiatan diluar belajar. 5 dari 12 siswa mengatakan sering menghabiskan waktu dengan kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas ataupun belajar selama hari libur. 3 dari 12 siswa mengatakan menyicil tugas yang dikerjakan beberapa hari sebelum *deadline*.

Dengan demikian, penelitian ini difokuskan untuk mengidentifikasi hubungan antara beban tugas akademik dan manajemen waktu dengan kejadian stress akademik pada siswa di SMA 9 Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Stress akademik menjadi masalah yang cukup penting pada remaja karena akan berdampak terhadap aspek fisik dan psikologis remaja. Stres akademik yang tidak diatasi juga akan mempengaruhi konsentrasi belajar yang mengakibatkan siswa tidak mampu untuk mengikuti tujuan pembelajaran yang ditargetkan. Ada beberapa faktor yang berkaitan dengan stres akademik remaja diantaranya adalah faktor motivasi, suasana belajar dan faktor lingkungan serta beban tugas akademik yang diberikan guru. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban tugas akademik dan manajemen waktu merupakan faktor yang signifikan berhubungan dengan stress akademik pada remaja. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "apakah terdapat hubungan antara beban tugas akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa di SMAN 9 Padang."

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban tugas akademik dan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Diketahui gambaran beban tugas akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang.

- b. Diketahui gambaran manajemen waktu pada siswa di SMA Negeri 9 Kota Padang.
- c. Diketahui gambaran stress akademik pada siswa di SMA Negeri 9 Kota Padang.
- d. Diketahui adanya hubungan beban tugas akademik dan tingkat stress akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang.
- e. Diketahui adanya hubungan manajemen waktu dan tingkat stress akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk Sekolah

Menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dalam mengatur sistem pemberian tugas agar efektif dan tidak menimbulkan stress berlebihan pada siswa.

2. Manfaat untuk Penelitian Selanjutnya

Menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti terkait hubungan beban tugas akademik dengan tingkat stress akademik pada remaja SMA. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya di bidang keperawatan komunitas dan kesehatan remaja, melalui pemahaman tentang faktor eksternal yang memengaruhi stress akademik siswa.

3. Manfaat untuk Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dalam pelayanan keperawatan kesehatan, khususnya sebagai dasar bagi

perawat dalam melakukan pengkajian kondisi psikologis remaja, mengidentifikasi tingkat stres akademik, serta merancang intervensi keperawatan promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan coping dan menjaga kesehatan mental siswa.

