

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pandemi COVID-19 menjadi permasalahan kesehatan baru bagi setiap negara di dunia, termasuk Indonesia. Menurut data *World Health Organization*, 2021 per tanggal 23 Maret, jumlah kasus COVID-19 di dunia yang telah dikonfirmasi sebanyak 122.536.880 kasus dengan total kematian sebanyak 2.703.780 orang. Di Indonesia total kasus terkonfirmasi COVID-19 sebanyak 1.455.788 orang dengan total kematian sebanyak 39.447 kasus (WHO, 2021). Untuk memutus mata rantai penularan COVID-19 ini perubahan kebijakan belajar di seluruh Indonesia pun mulai diterapkan pada tanggal 9 Maret 2020 sesuai dengan surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) (Kemendikbud, 2020).

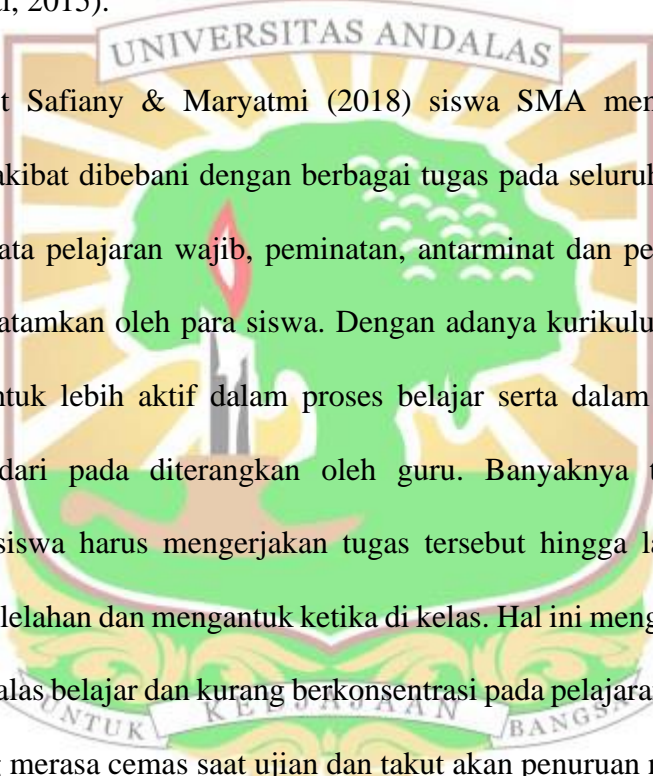
Peubahan kebijakan tersebut sejalan dengan Peraturan Daerah Provinsi Sumatera Barat Nomor 6 Tahun 2020 Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019. Dimana berdasarkan peraturan tersebut kegiatan belajar mengajar di masa Adaptasi Kebiasaan Baru dapat menggunakan metode pembelajaran jarak jauh dalam jaringan, pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh luar jaringan dan

pembelajaran kombinasi/perpaduan pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran jarak jauh (Peraturan Daerah Provinsi Sumatera Barat Nomor 6, 2020). Salah satu yang berdampak terhadap perubahan pada dunia pendidikan ini adalah siswa SMA.

Siswa SMA biasanya mengalami stres akademik pada momen-momen tertentu, seperti halnya mendekati tengah semester ataupun ujian akhir, namun perubahan-perubahan sistem pendidikan akibat pandemi COVID-19 menjadikan siswa rentan terkena stres akademik (Yuliandri, 2021). Hal ini dibuktikan dengan laporan Tim Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mendapatkan 246 pengaduan dari siswa di seluruh Indonesia dengan keluhan tugas yang menumpuk dengan waktu pengumpulan yang dekat selama pembelajaran di masa pandemi (KPAI, 2020).

Persoalan stres akademik yang terjadi pada siswa memang bukanlah hal yang baru terjadi. Menurut Desmita (2010 dikutip dalam Barseli & Ifdil, 2017), stres akademis ialah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* sendiri merupakan stres yang dialami oleh siswa dan bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Sebelum pandemi terjadi pun berdasarkan penelitian yang dilakukan Govaerts & Grégoire, (2004) terhadap 100 orang remaja sekolah, sebanyak 80% responden melaporkan bahwa setidaknya pernah mengalami stres akademis di masa pendidikan berlangsung sebanyak satu kali.

Siswa SMA mengalami perubahan atau transisi kehidupan akibat perpindahan dari masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) (Damayanti & Masitoh, 2020). Perubahan yang terjadi dapat berupa metode belajar, tugas-tugas sekolah, target pencapaian, dan masalah lainnya. Proses transisi tersebut dapat menimbulkan stres apabila siswa tidak dapat beradaptasi terhadap perubahan (Lidya & Darmayanti, 2015).

The logo of Universitas Andalas is a shield-shaped emblem. At the top, a banner reads "UNIVERSITAS ANDALAS". The central part of the shield features a green tree with a red flame-like shape at its top, set against a yellow background with radiating lines. Below the tree, a white banner contains the motto "UNTUK KEMAJUAN BANGSA".

Menurut Safiany & Maryatmi (2018) siswa SMA mengalami tekanan akademis akibat dibebani dengan berbagai tugas pada seluruh mata pelajaran baik itu mata pelajaran wajib, peminatan, antarminat dan pendalaman minat harus dikhatamkan oleh para siswa. Dengan adanya kurikulum terbaru siswa dituntut untuk lebih aktif dalam proses belajar serta dalam mencari materi pelajaran dari pada diterangkan oleh guru. Banyaknya tugas akademik membuat siswa harus mengerjakan tugas tersebut hingga larut malam dan menjadi kelelahan dan mengantuk ketika di kelas. Hal ini mengakibatkan siswa menjadi malas belajar dan kurang berkonsentrasi pada pelajaran di kelas. Siswa juga sering merasa cemas saat ujian dan takut akan penurunan nilai.

Di masa pandemi siswa tidak hanya dihadapkan dengan tuntutan akademik seperti sebelumnya. Di masa pandemi siswa juga dihadapkan dengan metode pembelajaran jarak jauh yang menjadikan para siswa untuk harus belajar di rumah dimana sebagian besar tidak terbiasa melakukan hal tersebut (Choirunissa et al., 2020). Berbagai tuntutan akademik ini menyebabkan siswa

mengalami stres akademik, karena ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan yang menyebabkan stres (Barseli et al., 2020).

Berdasarkan penelitian oleh Zhang et al (2020) tentang dampak psikologis pandemi COVID-19 terhadap remaja di Tiongkok, sebanyak 6,8% siswa SMA mengalami stress sedang dimana pandemi. Gejala stress berat hingga sangat parah ditemukan pada 2,6% siswa SMA, dimana siswa SMA memiliki prevalensi gejala stress yang lebih tinggi daripada siswa lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian lain oleh Gusella (2020) terhadap siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia selama pandemi COVID-19. Dimana berdasarkan hasil penelitian ini sebanyak 81,6% siswa SMA di Indonesia mengalami tingkat stress akademik tinggi dan 18,4% siswa mengalami stress akademis rendah.

Hasil temuan penelitian sebelumnya mengenai stress akademik siswa di masa pandemi tersebut dikuatkan dengan survei KPAI pada April 2020. Survei dilakukan pada 1.700 responden gabungan siswa dari jenjang TK hingga SMA yang tersebar di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota dengan responden terbanyak adalah siswa SMA. Berdasarkan hasil survei ini sebanyak 77,8% siswa kesulitan akibat beban tugas yang menumpuk antarguru dan 37,1% responden mengeluhkan waktu pengerjaan tugas yang sempit sehingga membuat siswa kurang istirahat dan kelelahan. Selain itu 42,2% siswa mengaku tidak memiliki kuota yang memadai untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (KPAI, 2020)

Menurut Sun et al., 2013 terdapat lima faktor yang menyebabkan stres akademis, yang pertama yaitu *Pressure from study* (tekanan belajar), merupakan tekanan pembelajaran siswa sehari-hari. Tekanan yang dialami dapat berasal dari orang tua, kompetisi teman sebaya dan kekhawatiran mengenai masa depan. Berdasarkan penelitian Subramani & Nadu (2017) terhadap 190 siswa SMA Kolkata India, hampir dua pertiga (63,5%) siswa melaporkan stres karena tekanan akademis, dimana sekitar dua pertiga (66%) siswa melaporkan merasakan tekanan dari orang tua mereka untuk prestasi akademis yang lebih baik. Orang tua yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap pembelajaran anaknya akan meningkatkan tekanan pendidikan bagi anaknya. Orang tua yang tidak mendukung anak-anaknya secara emosional dan tidak memiliki mekanisme coping yang positif untuk menghadapi faktor stres, memperburuk stres pada anak-anak mereka (Akbari et al., 2018).

Faktor penyebab stres akademik selanjutnya adalah *Workload* (beban kerja/tugas). *Workload* merupakan beban siswa yang berkaitan dengan tugas sekolah yang harus dikerjakan oleh individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ kuis. (Sun et al., 2013). Dimasa pandemi siswa juga dituntut mengerjakan sendiri tugas sekolah yang sulit, sehingga mengalami perubahan besar pada rutinitas sehari-hari mereka (Zhang et al., 2020). Hal ini dibuktikan dengan laporan Tim Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mendapatkan 246 pengaduan dari siswa di seluruh Indonesia dengan keluhan tugas yang menumpuk di masa pandemi (KPAI, 2020). Ketidaksiapan siswa dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti

serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik (Refi, 2019).

Worry about grades (kekhawatiran terhadap nilai) merupakan faktor penyebab stres akademik selanjutnya, merupakan perasaan cemas atau kecewa dengan nilai akademis yang didapatkan (Sun et al., 2013). Berdasarkan survei *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) yang melibatkan 72 negara dan terdiri dari 540.000 responden pelajar berusia 15–16 tahun sebanyak 66% siswa melaporkan merasa tertekan tentang nilai yang buruk dan 59% melaporkan bahwa mereka sering khawatir bahwa mengikuti tes akan sulit. OECD lebih lanjut menemukan bahwa 55% siswa merasa sangat cemas tentang ujian sekolah, bahkan ketika mereka telah dipersiapkan dengan baik. Data ini menunjukkan bahwa nilai dan prestasi akademik merupakan sumber stres yang signifikan bagi siswa SMA (Pascoe et al., 2020).

Faktor penyebab stres akademik selanjutnya adalah *self-expectation* (ekspektasi terhadap diri sendiri). Merupakan perasaan tertekan/stres ketika harapan terhadap diri sendiri gagal untuk dicapai. Hal ini disebabkan siswa sekolah menengah rentan menghadapi tekanan akademis karena mereka dihadapkan pada ekspektasi mereka terhadap akademis yang lebih tinggi untuk memenuhi harapan akademis (Dwi et al., 2020). Tingginya harapan untuk memperoleh prestasi yang meningkat dapat menunculkan stres akademik apabila tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga

menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah (Barseli et al., 2018).

Faktor penyebab stres akademik yang terakhir menurut Sun et al., (2013) adalah *study despondency* (keputusasaan pembelajaran), yaitu berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target atau tujuan dalam akademiknya. Individu akan merasakan stres, kurang percaya diri dan kesulitan berkonsentrasi dalam kegiatan akademis. Apabila siswa mudah untuk putus asa dan tidak kuat menghadapi stressor yang dihadapi, siswa tersebut dapat mengalami stres bahkan dapat menjadi depresi (Dirgayunita, 2016)

Menurut Wilkinson (2002 yang dikutip oleh Palupi, 2020) respon atau gejala yang dapat muncul akibat stres dapat dilihat dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku. Reaksi fisik dapat berupa otot-otot yang menegang, jantung berdebar tidak teratur, pernapasan lebih cepat dan pendek, berkeringat, kewaspadaan berlebihan, perubahan nafsu makan, mual, sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, rasa sakit atau nyeri tidak jelas, lelah dan lemas. Reaksi perilaku yang seringkali muncul adalah pikiran yang berubah-ubah, menangis, gugup, suka mengeluh, dan sering mengharapkan untuk dipahami sepenuhnya oleh orang lain.

Reaksi emosi yang muncul akibat stres dapat berupa perasaan tertekan, tegang, khawatir, frustrasi, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan mengambil keputusan serta berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang dan

gembira. Untuk jangka waktu pendek hal tersebut tentunya tidak menjadi masalah, tetapi dalam jangka panjang akan membuat anak menjadi bosan dan tertekan, sehingga hal tersebut menyebabkan anak remaja menjadi terganggu kesehatan mentalnya, mulai dari cemas sampai kasus depresi. (Choirunissa et al., 2020)

Stres akademik yang tidak teratasi dapat berbuntut pada kasus tragis seperti bunuh diri apabila remaja tidak dapat mengelola stres mereka. Di Indonesia banyak ditemukan kalangan remaja yang tidak mampu mengelola stres mereka, seperti di masa pandemi ini seorang siswi SMA di Gowa, Sulawesi Selatan yang mengakhiri hidupnya lantaran depresi karena banyaknya tugas sekolah selama menjalani pembelajaran jarak jauh (Makdori, 2020). Menurut Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Bidang pendidikan, Retno Listyarti, terdapat dua kasus lain yang berhubungan dengan beratnya tekanan yang dihadapi siswa terkait PJJ, yaitu kasus siswi SD berusia 8 tahun di Kota Tangerang yang mengalami penganiayaan dari orang tuanya sendiri karena sulit diajari PJJ dan kasus bunuh diri seorang siswa SMP berusia 15 di Tarakan akibat banyaknya tugas sekolah daring yang menumpuk yang belum dikerjakan korban sejak tahun ajaran baru yang merupakan syarat untuk mengikuti ujian akhir semester (Lestari, 2020).

SMAN 2 Padang Panjang merupakan salah satu sekolah unggul di kota Padang Panjang. Sesuai dengan Peraturan Daerah Provinsi Sumatera Barat Nomor 6 Tahun 2020 Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019, SMAN 2 Padang Panjang

diberikan izin untuk memulai kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran kombinasi/perpaduan pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran jarak jauh adalah yang telah dimulai pada bulan Januari 2021. Untuk pembelajaran tatap muka siswa datang ke sekolah sesuai dengan jadwal yang telah diberikan oleh sekolah, dimana satu kelas dibagi menjadi dua shift menurut absen dan datang ke sekolah secara bergantian. Siswa dihimbau untuk tidak jajan di sekolah dan tidak diperkenankan meminjam alat tulis ataupun kebutuhan belajar siswa. Jam pembelajaran maksimal hingga pukul 12 siang dan setelah proses pembelajaran siswa dihimbau untuk tidak berkumpul di sekolah dan langsung meninggalkan sekolah.

Sementara itu untuk metode pembelajaran jarak jauh atau daring, guru akan memberikan bahan pembelajaran kepada siswa melalui *Google Classroom* dan aplikasi *Whatsapp*. Kemudian siswa akan dievaluasi kembali dengan pemberian tugas oleh guru. Materi yang dipelajari oleh siswa saat pembelajaran daring akan sama dengan materi yang diberikan kepada siswa yang datang ke sekolah. Bedanya siswa yang menggunakan metode pembelajaran daring tidak diterangkan oleh guru, tetapi diberikan materi atau bahan pembelajaran saja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Februari 2021 terhadap 10 orang siswa SMAN 2 Padang Panjang melalui *google form* dengan menggunakan kuesioner *Educational Stres Scale for Adolescent (ESSA)*, sebanyak 70% siswa mengalami stres akademik sedang, dan 20% siswa mengalami stres akademik tinggi. Sebanyak 50% responden setuju jika di masa pandemi terlalu banyak tugas sekolah. Sebanyak 60% siswa merasa

jika telah mengecewakan orang tua dan guru dengan hasil tes/ujian yang buruk/tidak ideal. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling sekolah tersebut yang menyebutkan adanya banyak keluhan dari siswa terhadap beban akademik dan penurunan nilai raport pada mayoritas siswa di masa pandemi COVID-19 ini.

Berdasarkan data dan fenomena tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Siswa SMAN 2 Padang Panjang di Masa Pandemi COVID-19”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diketahui rumusan masalah penelitian adalah “Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa pandemi COVID-19?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMAN 2 Padang Panjang di Masa Pandemi COVID-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres akademik, *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grade* (kekhawatiran terhadap nilai), *self-expectation*

(ekspektasi terhadap diri sendiri), dan *study despondency* (keputusasaan pembelajaran) pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19.

- b. Untuk mengetahui hubungan antara *pressure from study* (tekanan belajar) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara *workload* (beban tugas) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara *worry about grade* (kekhawatiran terhadap nilai) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara *self-expectation* (ekspektasi terhadap diri sendiri) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19.
- f. Untuk mengetahui hubungan antara *study despondency* (keputusasaan pembelajaran) dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19.
- g. Untuk mengetahui faktor yang paling berhubungan dengan tingkat stres akademik pada siswa SMAN 2 Padang Panjang di masa Pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Untuk memberikan informasi serta sebagai bahan rujukan bagi institusi pendidikan tentang tingkat stres akademik siswa sekolah menengah atas dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik dan di masa pandemi COVID-19.

2. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan data mengenai tingkat stres dan faktor penyebab stres untuk menegakkan dan menyusun intervensi keperawatan tentang stres akademik pada siswa sekolah menengah atas di masa pandemi COVID-19.

3. Bagi pebeliti selanjutnya

Sebagai bahan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya dan tambahan literatur bagi mahasiswa keperawatan yang melakukan penelitian tentang stres akademik dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik akademik siswa di masa pandemi COVID-19.

