

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dimana melalui pendidikan dapat dibentuk sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, baik dari segi spiritual, intilegensi dan kemampuan (skill). Pendidikan juga merupakan salah satu kunci bagi suatu bangsa dalam menyiapkan masa depan dan mampu bersaing dengan bangsa lain. Dunia pendidikan dituntut untuk memberikan respon lebih cermat terhadap perubahan-perubahan di masyarakat. Menurut Widayati (dalam Roshida dkk, 2013), masyarakat menghendaki adanya perkembangan pendidikan seperti visi, pengetahuan, proses pendidikan, maupun nilai-nilai yang harus dikembangkan oleh peserta didik dalam menghadapi tantangan masa depan yang lebih kompleks.

Pendidikan sebagai media untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dalam pelaksanaannya terus mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Pemerintah dalam hal ini terus memberikan inovasi baru dalam pendidikan untuk mendongkrak kualitas pendidikan.

Setiap inovasi dalam pendidikan tentunya memiliki beban serta tuntutan dalam pelaksanaannya terhadap siswa. Inovasi yang dilaksanakan di sekolah yaitu dengan memberikan berbagai macam aktivitas terhadap siswa. Aktivitas-aktivitas yang dialami siswa dimana kegiatannya merupakan inovasi yang sedang dilaksanakan di sekolah menjadi salah

satu pemicu stres. Ketua Dewan Pembina Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Seto Mulyadi lebih lanjut menyebutkan, ketidaksiapan seseorang dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres akademik (Sobri dalam Kurnia, 2014).

Menurut Slemon (dalam Kemala, 2007) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah akan menimbulkan stres akademik pada siswa, terutama bagi siswa *high school*, karena saat ini siswa pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik untuk melanjutkan studinya ke tingkat universitas.

Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Desmita (dalam Oktamiati dkk, 2013) terhadap stres akademik siswa sekolah unggulan MAN Model Bukit tinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya melalui intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah lebih banyak dan keinginan sekolah untuk menjadi yang lebih unggul telah menimbulkan stres akademik di kalangan siswa.

Penelitian Gusniati (dalam Rahmat, 2013) terhadap siswa sekolah dengan karakteristik yang sama, yaitu siswa SMU Plus Jakarta, juga menemukan adanya kecenderungan stres akademik yang dialami siswa di sekolah. Sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan

mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62 siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Sekolah SMA Negeri 8 Medan merupakan sekolah menengah atas dengan masa pendidikan yang ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari kelas X sampai kelas XII. Sekolah yang berada di jalan Sampali ini merupakan sekolah menengah atas negeri favorit di Medan yang terus meningkatkan prestasi akademik terhadap siswanya. Seperti sekolah favorit lainnya, murid-murid yang bersekolah di sini mengikuti pendidikan reguler dari pagi hingga siang dan dilanjutkan dengan kegiatan non akademik setelahnya.

SMAN 8 Medan ingin menyediakan pendidikan yang bermutu dalam rangka mencerdaskan bangsa dengan cara melaksanakan dan menciptakan proses pendidikan yang sistematis dan optimal, menumbuhkan semangat unggul secara intensif kepada siswa-siswinya, mendorong dan membantu siswa mengenali potensi diri untuk dapat dikembangkan secara optimal dalam pengembangan iptek sehingga terciptalah siswa-siswi yang menguasai iptek, terampil, taat, dan menjadi pelopor kemajuan teknologi.

SMA ini menyediakan dua jurusan yakni IPA dan IPS merupakan sekolah yang tidak hanya mengajarkan siswanya pada prestasi akademik tetapi juga non-akademik, terbukti SMAN 8 Medan sendiri menjadi SMA

Negeri dengan kualitas ekstrakurikuler yang sangat baik. Banyak di antara ekstrakurikuler SMAN 8 Medan yang sudah terkenal di kota Medan sebagai ekstrakurikuler yang diakui.

SMA Negeri 8 memiliki tuntutan akademik yang cukup tinggi. Siswa dihadapkan pada tuntutan-tuntutan sekolah seperti tuntutan akan tanggung jawab dan tuntutan akademik. Tuntutan akan tanggung jawab terlihat dari tuntutan terhadap siswa untuk mematuhi peraturan sekolah, mengikuti kegiatan sekolah, serta menjalankan setiap tugas sekolah secara bertanggung jawab sesuai perannya. Tuntutan akademik yaitu tuntutan terhadap siswa untuk memiliki prestasi yang baik sesuai standar nilai yang sudah ditetapkan sekolah. Siswa yang tidak bisa atau gagal dalam memenuhi tuntutan atau tidak dapat mencapai standar yang telah ditentukan akan dikenai sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Berdasarkan fenomena yang terjadi secara umum, para siswa mengakui bahwa tuntutan akademik di SMA Negeri 8 ini merupakan tuntutan yang berat yang harus mereka hadapi seperti padatnya jam belajar, tugas-tugas yang harus dikerjakan di rumah, mengejar ketertinggalan materi pelajaran, terlalu dituntut, banyaknya ulangan, merasa kecewa, dan pusing ketika mengalami kegagalan akademik karena adanya harapan untuk sukses di bidang akademik. Beberapa siswa dapat mengatasi dan menghadapi masalah-masalah tersebut diawal pertama sekolah sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada di sekolah SMA Negeri 8 Medan. Hal tersebut dapat terlihat dari

perubahan dalam kebiasaan dan tingkah laku yang sesuai dengan harapan dan tuntutan sekolah. Meskipun demikian, tidak semua siswa dapat mengatasi masalah tersebut dengan baik salah seorang siswi berinisial D mengaku bahwa ia masih suka mengeluh dengan cara guru dalam menjelaskan materi, ketika menghadapi tugas-tugas di sekolah dan sering tidak mengerjakan tugas yang menurut dia sulit.

Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Wilks (dalam Christyanti dkk, 2010) menyatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik siswa, tetapi secara khusus penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya (Schneiders dalam Fatia, 2014 ).

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak siswa yang merasa terbebani dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Penyesuaian diri diperlukan pada masa remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah.

Transisi sekolah adalah perpindahan siswa dari sekolah lama ke sekolah baru yang lebih tinggi tingkatannya menurut para ahli perkembangan, pada dasarnya transisi tersebut adalah pengalaman normatif bagi semua siswa. Meskipun demikian, proses transisi tersebut dapat menimbulkan stres karena terjadi secara bersamaan dengan transisi-transisi lainnya dalam diri individu, dalam keluarga, dan di sekolah. Perubahan-perubahan ini mencakup masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang lebih besar dan struktur sekolah yang lebih tidak personal, peningkatan jumlah guru dan teman serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi (Santrock, 2011).

Transisi remaja ke sekolah lanjut tingkat atas menghadapi remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru seperti tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, kedisiplinan, tanggung jawab, dan peraturan dalam sekolah. Perubahan tersebut dapat menimbulkan stres akademik atau perilaku *maladaptif* (Santrock, 2011).

Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan merasa mendapat tekanan, sehingga menyebabkan remaja memiliki kecenderungan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyimpang.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan seperti di SMA Pasundan 2 yakni banyak siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan

kondisi sekolahnya. Data mengenai pelanggaran yang dilakukan siswa dalam kurun waktu 1 semester, yaitu dari bulan Juli 2007 hingga desember 2007, terdapat 117 pelanggaran atau 38% dari 309 siswa kelas X, 187 pelanggaran atau 43% dari 431 siswa kelas XII dan 214 pelanggaran atau 63% dari 340 siswa kelas XI. Jenis pelanggaran-pelanggaran tersebut dibagi mejadi 5 aspek yaitu mengenai motivasi belajar, masalah pribadi, masalah sosial-ekonomi, masalah karir, dan masalah penyesuaian diri. Diketahui bahwa masalah penyesuaian diri menempati peringkat teratas dibanding keempat aspek yang lainnya. Pelanggaran-pelanggaran yang termasuk di dalam aspek penyesuaian diri diantaranya membolos, terlambat datang ke sekolah, lalai dalam mengerjakan tugas, mencontek, berpakaian tidak sesuai dengan aturan sekolah, merokok, minum-minuman beralkohol dan menggunakan obat terlarang di lingkungan sekolah. Pelanggaran yang dilakukan siswa kelas X jumlahnya mencapai 38% siswa, 26% diantaranya adalah masalah penyesuaian diri. Terdapat 43% pelanggaran yang dilakukan anak kelas XII, 23% adalah masalah penyesuaian diri. Sedangkan pada siswa kelas XI, dari 63% pelanggaran yang terjadi, 52%-nya masalah penyesuaian diri (Kusdiyanti dkk, 2011).

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Sekolah merupakan tempat kedua bagi siswa untuk mencari ilmu dan mengembangkan kemampuan atau bakat siswa. Siswa akan lebih

banyak belajar tentang ilmu pengetahuan formal dan non formal serta bagaimana cara bersosialisasi yang baik di sekolah. Siswa akan belajar bagaimana menjalin hubungan baik dengan banyak teman, manfaat bekerja sama, dan berbagi dengan orang lain. Selain itu pengetahuan lain yang sangat penting yaitu bagaimana cara mengambil keputusan untuk masa depan.

Sekolah menengah atas di satu sisi merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi siswa, tetapi di sisi lain siswa dihadapkan pada banyaknya tuntutan yang menyebabkan siswa jenuh dan cenderung stres. Dengan dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan karir dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah, olah raga, hobi, dan kehidupan sosial.

Siswa sekolah menengah atas mengalami masa transisi sebagai proses yang dilakukan untuk menyiapkan diri dalam mencapai tujuan. Siswa akan mengalami ketegangan karena siswa dipertemukan dengan tuntutan lingkungan dan tuntutan akademik dengan kemampuan diri siswa. Siswa yang tidak dapat menghadapi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan akademik yang baru akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusdiyanti dkk (2011), bahwa banyak remaja yang mengalami stres akademik karena

tidak mampu dalam menyesuaikan diri di sekolah. Sehingga banyak di antara para siswa yang akhirnya melakukan tindakan pelanggaran terhadap peraturan sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis akan meneliti mengenai hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 8 Medan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa siswa SMA mengalami transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas atau naik ke kelas yang lebih tinggi. Transisi sekolah yang dialami para siswa SMA menghadapkannya pada perubahan-perubahan dan tuntutan baru seperti, lingkungan sekolah, guru, teman sekolah, peraturan sekolah, tanggung jawab, serta tuntutan akademik. Perubahan-perubahan serta tuntutan tersebut dapat menimbulkan stres akademik jika siswa tidak mampu menyesuaikan diri terhadap kondisi yang ada.

## **C. Batasan Masalah**

Agar ruang lingkup masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas, maka penulis menetapkan beberapa batasan masalah dalam penelitian ini:

### 1. Objek penelitian

Objek penelitian dibatasi pada masalah hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 8 Medan.

### 2. Subjek penelitian

Subjek penelitian dibatasi pada siswa SMA kelas X IPS.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 8 Medan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 8 Medan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap disiplin ilmu pengetahuan, khususnya psikologi perkembangan dalam bidang perkembangan remaja dan psikologi pendidikan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang ingin meneliti mengenai stres akademik siswa sebagai referensi teoritis.

##### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan dan informasi bagi siswa dan sekolah dalam mengenali stres akademik sehingga siswa mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan yang baru khususnya dalam hal akademik sehingga dapat membantu siswa.