

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu upaya penting yang ditempuh oleh setiap individu untuk menambah pengetahuan dan kemampuan, yang kemudian dijadikan tolak ukur kemajuan suatu negara. Dalam pembukaan UUD 1945, tujuan pendidikan nasional Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Sementara tujuan institusional mencakup tujuan lembaga disetiap jenjang pendidikan atau standar kompetensi lulusan. Selanjutnya tujuan kurikuler pendidikan terdiri dari bidang studi atau lebih dikenal sebagai standar kompetensi (Yufiarti & Wahyuni, 2017).

Selain menjadi tolak ukur kemajuan pada suatu negara, pendidikan merupakan proses menciptakan generasi penerus yang berkompeten dan berkualitas. Namun dalam perkembangannya masih terdapat beberapa masalah yang meliputi bidang-bidang pendidikan. Menurut Prastya (2019) kualitas pendidikan di Indonesia berdasarkan hasil survei dari *Political and Economic Risk Consultan (PERC)* berada di peringkat terakhir dari dua belas negara di Asia yang terlibat dalam survei. Rendahnya mutu pendidikan di Indonesia disebabkan oleh masalah-masalah terkait standarisasi, efisiensi, dan efektivitas dalam bidang pengajaran dan kurikulum yang diberlakukan. Pada akhirnya sistem kurikulum yang diberlakukan seringkali menimbulkan kemunduran pada kualitas dan mutu dalam bidang pendidikan.

Kurikulum yang berlaku saat ini adalah kurikulum 2013. Dalam kurikulum 2013 siswa dituntut untuk lebih aktif mencari materi sendiri, sementara guru berperan sebagai fasilitator. Kemudian mata pelajaran yang diajarkan meliputi mata pelajaran wajib dan peminatan, disertai dengan ekstrakurikuler wajib yang

harus diikuti oleh setiap siswa. Akhirnya peserta didik dituntut untuk menguasai seluruh materi yang terdapat dalam kurikulum. Hal tersebut mengakibatkan peserta didik berkembang bukan berdasarkan potensi yang dimiliki, tetapi seakan-akan karena keterpaksaan akibat tuntutan kurikulum.

Selain beban terkait sistem kurikulum, peserta didik juga merasa cukup terbebani dengan sistem baru yang sekarang diberlakukan oleh pemerintah dalam rangka meminimalisir penyebaran wabah pandemi covid-19 dengan menerapkan *home learning* yang lebih dikenal sebagai sistem Pembelajaran Jarak Jauh atau Pendidikan Jarak Jauh (PJJ). Menurut Permendikbud No.109/2013 pembelajaran jarak jauh didefinisikan sebagai proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi.

Berlangsungnya pembelajaran jarak jauh ini menuntut kesiapan guru dan siswa dalam pelaksanaannya, baik dari segi sistem maupun fasilitas-fasilitas penunjang yang harus digunakan oleh sekolah, guru dan siswa. Pada sistem pembelajaran jarak jauh tugas-tugas diberikan secara harian sesuai dengan jam dan jadwal mata pelajaran yang sudah ditentukan oleh guru dan sekolah (Pancawati, 2020). Sementara pertemuan tatap muka dilakukan secara tidak langsung atau virtual dengan memanfaatkan berbagai macam teknologi daring (*online*), seperti penggunaan aplikasi *google classroom*, *microsoft team* dan aplikasi penunjang lainnya. Melalui pembelajaran jarak jauh ini guru diharapkan tetap bisa memantau kehadiran dan keaktifan siswanya saat kelas daring dilaksanakan.

Tetapi dalam proses pelaksanaan sistem pembelajaran jarak jauh ini muncul beragam keluhan dari peserta didik. Berdasarkan *preliminary study* yang dilakukan peneliti terhadap beberapa siswa sekolah menengah atas, diperoleh informasi bahwa siswa merasa terbebani akan tugas-tugas di hampir setiap mata pelajarannya dan mengalami kendala dalam memahami materi-materi pelajaran yang sulit secara mandiri.

Bagi para siswa sistem belajar secara mandiri menuntut mereka untuk berperan lebih aktif mencari materi pembelajaran. Selain itu siswa juga merasa terbebani dalam hal memahami dan mempelajari materi-materi yang dibagikan oleh

guru secara daring, serta merasakan kesulitan dalam hal berdiskusi terkait materi pelajaran yang tidak dipahami. Sementara menurut siswa pemberian materi di kelas secara tatap muka lebih mudah dipahami, karena memungkinkan siswa bertanya secara langsung kepada guru yang bersangkutan terkait poin-poin yang kurang ataupun tidak dipahami.

Selama menjalani kegiatan pembelajaran jarak jauh para siswa juga mengutarakan mengalami tekanan akibat rasa bosan dan kejenuhan, karena aktivitas kesehariannya hanya seputar belajar secara daring dan mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan berdiam diri di rumah serta harus membatasi aktivitasnya di luar rumah. Hal ini sejalan dengan data milik KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) yang menyatakan bahwa setidaknya terdapat 51 pengaduan dari berbagai daerah di Indonesia berupa keluhan dari orang tua mengenai anak-anaknya yang merasa kelelahan serta tertekan karena banyaknya beban tugas yang diberikan selama pembelajaran jarak jauh atau *home learning* diberlakukan (Pancawati, 2020).

Selain itu berdasarkan data dari NSPCC (*National Society for the Prevention of Cruelty to Children*) terdapat 50% siswa sekolah yang merasakan stres, dengan salah satu penyebabnya dikarenakan kekhawatiran akan akademik (Anonim, 2018). Kemudian penelitian Aulia (2018) mengenai stres akademik yang dilakukan pada siswa kelas 10 Sekolah Menengah Atas Negeri menunjukkan bahwa 55,6% siswa yang terlibat dalam penelitiannya mengalami tekanan atau stres akademik yang tinggi.

Berdasarkan fakta-fakta tersebut diketahui bahwa stres akademik seringkali terjadi pada siswa-siswa di sekolah, terlebih lagi saat diberlakukannya sistem pembelajaran baru yaitu Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Beban-belan akademik terkait sistem kurikulum 2013 dan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang menuntut tersebut apabila tidak disikapi dan dihadapi dengan baik, maka pada akhirnya membuat peserta didik mengalami stres yang berkaitan dengan permasalahan akademik atau yang disebut sebagai stres akademik.

Salah satu yang merasakan penerapan dari kurikulum dan sistem pembelajaran jarak jauh ini yaitu siswa sekolah menengah atas. Siswa sekolah

menengah atas termasuk kedalam kategori remaja dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan periode paling penting dan krusial dalam sebuah kehidupan, karena terjadi berbagai transisi kompleks pertumbuhan dan perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pertumbuhan tersebut mengakibatkan berbagai perubahan pada bentuk fisik, kognitif, psikososial serta hormon yang seringkali membuat remaja cukup rentan mengalami stres (dalam Diananda, 2018).

Perubahan cepat yang terjadi selama masa remaja terkadang menimbulkan berbagai masalah-masalah. Menurut Diananda (2018) terdapat empat permasalahan yang sebagian besar membawa pengaruh pada remaja diantaranya ialah masalah penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, penyimpangan seksual dan akademik. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari remaja rentan mengalami stres, salah satunya diakibatkan oleh kehidupan akademik.

Lazarus dan Folkman (1984) mengungkapkan bahwa stres terjadi ketika seseorang menilai kemampuannya tidak cukup untuk mengatasi tuntutan situasi dan lingkungan. Sedangkan stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah ataupun pendidikan. Menurut Desmita (dalam Barseli & Ifdil, 2017) stres akademik diakibatkan oleh *academic stressor* yang mencakup tuntutan untuk naik kelas, banyaknya tugas, lamanya waktu belajar, hasil nilai ujian, dan kecemasan akan ujian serta manajemen stres yang dimiliki oleh tiap individu.

Selanjutnya Barseli & Ifdil (2017) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal pada stres akademik meliputi pola pikir, kepribadian serta keyakinan. Sementara faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik meliputi kegiatan pembelajaran lebih padat, tekanan berprestasi tinggi yang dirasakan, dorongan akan status sosial dan orang tua saling berlomba untuk mendidik anaknya dengan berbagai macam keterampilan.

Pola pikir atau kognitif adalah salah satu faktor internal yang memengaruhi terjadinya stres. Proses kognitif termasuk dalam fungsi eksekutif yang mengacu kepada serangkaian kemampuan kognitif yang melibatkan perilaku dan regulasi diri

(Sarafino & Smith, 2012). Hal ini sejalan dengan pendapat Smet (1994) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi stres ialah sosial-kognitif, yang meliputi dukungan sosial, jaringan sosial serta regulasi diri.

Regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning* didefinisikan sebagai cara individu mengatur dirinya sendiri melalui metakognisi, motivasional dan perilaku untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar (Zimmerman, 1990). Kemudian Jaleel (2016) mengungkapkan *self-regulated learning* yang baik pada diri siswa terlihat dari kemampuannya mengelola kebiasaan belajar secara teratur dan menerapkan strategi dalam setiap pembelajaran yang dilakukan, sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan. Oleh karena itu *self-regulated learning* merupakan salah satu cara bagi siswa dalam manajemen stres akibat tuntutan-tuntutan akademik yang dialami.

Penelitian-penelitian sebelumnya mengenai *self-regulated learning* dan stres akademik menyatakan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Priskila & Savira (2019) yang menunjukkan adanya hubungan dengan arah negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas berdasarkan sistem *full day school*. Hal ini menandakan semakin tinggi *self-regulated learning*, maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai seberapa berpengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik ditinjau dari dinamika beban-beban akademik yang dialami akibat tuntutan kurikulum dan sistem pembelajaran jarak jauh yang cukup kompleks. Oleh karena itu peneliti akan mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan pada penelitian ini yaitu:

1. Kecenderungan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh.
2. *Self-regulated learning* pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh.
3. Apakah ada pengaruh yang diberikan *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh?

1.3 Batasan Masalah

Supaya penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus, mendalam dan terarah maka penulis akan membatasi variabel penelitian seputar *self-regulated learning* dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh?"

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini diajukan dan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu mengenai literatur dan memperkaya teori yang berkaitan dengan *self-regulated learning* dan stres akademik. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai sumbangan penelitian dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan. Selain itu dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat praktis

1. Bagi siswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan dan melakukan pembelajaran mandiri atau *self-regulated learning*, agar tuntutan akademik yang dihadapi tidak menimbulkan stres akademik.
2. Bagi guru dan sekolah, penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan mengenai *self-regulated learning* dan stres akademik pada siswa SMA. Selain itu dengan adanya penelitian ini guru diharapkan dapat menyampaikan materi dengan lebih menyenangkan dan bervariasi dalam pembelajaran jarak jauh, sehingga beban akademik yang mengarah kepada stres akademik mampu terminimalisir dan siswa menjadi lebih fleksibel dalam melakukan *self-regulated learning* untuk kegiatan belajar sehari-hari.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan informasi baru mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh untuk penelitian lainnya dengan topik yang serupa.