

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2020, seluruh penduduk dunia diuji oleh sebuah wabah virus baru. Terdapat virus yang menyebar secara cepat dan masif sehingga memengaruhi seluruh pergerakan manusia. Pertama kali virus ini ditemukan tahun 2019 di Wuhan, Cina. World Health Organization (WHO) memberi nama virus tersebut dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) (Yuliana, 2020).

Transmisi penyakit ini menular dari manusia ke manusia dengan cepat melalui tetesan yang dihasilkan oleh individu yang terinfeksi virus melalui batuk, bersin atau berbicara (Yuliana, 2020). Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi karena telah menyebar ke berbagai negara di dunia, dan sejak tanggal 3 Mei 2020, pandemi virus ini telah menyebar lebih dari 210 negara di dunia dengan jumlah kasus infeksi virus mencapai 3.478.069 kasus, korban meninggal dunia sebanyak 244.460 dengan jumlah pasien yang berhasil sembuh adalah 1.107.716 orang (Fatia, 2020).

Jumlah angka penularan yang semakin tinggi menjadikan WHO menganjurkan kepada seluruh negara, terutama yang sudah terjangkit virus COVID-19 untuk menerapkan aturan tertentu kepada seluruh masyarakat guna menghindari atau menurunkan penyebaran virus. WHO merekomendasikan menjaga jarak lebih dari satu meter dengan orang lain, meskipun beberapa pakar kesehatan menyarankan untuk menjaga jarak setidaknya dua meter dengan orang lain (Fadhrotul, 2020). Banyak negara yang menerapkan aturan tersebut, salah satunya Indonesia. Sejak

tanggal 2 Maret 2020, COVID-19 diidentifikasi secara resmi telah menginfeksi dua orang di Indonesia dan semakin hari semakin meningkat (Wahyono, 2020).

Sejak saat itu, Presiden Joko Widodo menginstruksikan kepada seluruh masyarakat Indonesia untuk melakukan gerakan *social distancing*, dengan menerapkan tindakan berupa bekerja, belajar dan beribadah dari rumah guna mencegah penyebaran COVID-19 yang semakin meningkat (Yahya, 2020). Kebijakan belajar dari rumah pun, pada dasarnya mulai diterapkan pada tanggal 9 Maret 2020 setelah Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) mengeluarkan surat edaran nomor 3 tahun 2020 tentang pencegahan COVID-19 pada satuan pendidikan dalam rangka pencegahan penyebaran virus COVID-19 tersebut (Nugroho, 2020). Ada sekitar 646.200 sekolah ditutup dari jenjang pendidikan PAUD sampai perguruan tinggi. Akibatnya, 68,8 juta siswa belajar di rumah dan 4,2 juta guru dan dosen mengajar dari rumah (Al Faqir, 2020).

Kebijakan belajar dari rumah atau Pembelajaran Jarak Jauh yang selanjutnya disebut PJJ ini sayangnya menurut Retno Lystiarti, Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) membuat siswa mengalami stres (Sumiyati, 2020). Persoalan stres yang terjadi pada siswa memang bukanlah hal yang baru terjadi. Stres akademis merupakan bagian dari kehidupan remaja yang tidak hanya dapat memengaruhi prestasi akademisnya saja, tapi juga pencapaian dalam hidupnya (Malhotra & Mahashevt, 2017). Sebelum pandemi ini terjadi pun berdasarkan penelitian Govaerts dan Gregoire (2004), terdapat sebanyak 80% remaja sekolah yang melaporkan bahwa setidaknya satu kali pernah mengalami stres akademis selama masa-masa pendidikannya berlangsung. Stres akademis pada siswa bahkan menjadi semakin mengkhawatirkan sebab berdasarkan hasil survei penelitian sebelumnya di tahun 2016 oleh Metrowest Adolescent Health, menunjukkan bahwa stres pada siswa di jenjang pendidikan SMA meningkat dari 29% di tahun 2012 menjadi 36% di tahun 2016 (Jim, 2017).

Menurut Lohman dan Jarvis (dalam Ulpa, 2015) juga mengungkapkan bahwa stres yang siswa rasakan (seperti ujian, peringkat kelas, pekerjaan rumah, harapan dan pencapaian prestasi nantinya) merupakan stres terbesar mereka. Lain halnya dengan Misra dan Mc Kean (dalam Qurrotu'ain, 2019) yang menyatakan stres pada siswa

justru dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, dan sebagainya.

Selama pandemi COVID-19 ini terjadi, stres yang dialami siswa dibuktikan oleh Tim Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mendapatkan 246 pengaduan dari siswa di berbagai daerah dengan keluhan beratnya tugas dari para guru (Alpin, 2020). Lebih lanjut, dari total 246 aduan yang diterima, paling banyak berasal dari jenjang pendidikan SMA yaitu 125 aduan, 48 aduan dari SMK, 33 aduan dari jenjang SMP, dan lainnya dari MAN, SD, MTS dan TK (Alpin, 2020).

Survei lain yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPA) pada siswa sekolah di bawah usia 18 tahun yang terdiri dari 69% anak perempuan dan 31% anak laki-laki didapatkan hasil bahwa 58% anak memiliki perasaan yang tidak menyenangkan selama kegiatan belajar di rumah dan 49 persen anak menyatakan belajar di rumah membebani anak dengan tugas yang banyak (Ernes, 2020). Tugas-tugas tersebut diberikan dengan tenggat waktu pengumpulan yang sempit, dan jumlah tugas yang banyak dari guru mata pelajaran yang lain (Ernes, 2020).

Hal ini sesuai dengan Lembaga Riset Universitas Gadjah Mada yang menyatakan stres akademis pada siswa biasanya disebabkan oleh faktor seperti besarnya beban tugas, dan terlalu banyak materi yang harus dipelajari (Ika, 2019). Pada siswa yang mengalami stres akademis dampaknya bagi kesehatan tidak dapat disepelekan, yaitu dapat menderita sakit kepala, sulit untuk berkonsentrasi, merasakan cemas berlebihan terhadap segala sesuatu, mudah gelisah, bahkan mengonsumsi alkohol serta obat-obatan secara berlebihan (Agolla dan Ongori, 2009).

Berdasarkan survei lain yang dilakukan oleh lembaga Metrowest Adolescent Health, stres akademis yang semakin meningkat justru terjadi pada siswa SMA, sedangkan pada siswa jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) hanya sedikit sekali mengalami kenaikan stres (Jim, 2017). Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Thu et al. (dalam Haryono & Kurniasari, 2018) bahwa

siswa SMP dan jenjang pendidikan dasar mayoritas mengalami stres ringan. Penelitian Mohanty dan Sahoo (dalam Deb, Stordl, & Sun, 2014) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan tingkat stres siswa juga semakin meningkat. Penyebab hal ini terjadi, dapat diasumsikan karena jenjang pendidikan SMA memiliki beban kurikulum yang lebih berat sehingga beban materi pelajaran dan tekanan psikologis yang dialami pun lebih besar.

Selama pandemi ini terjadi, keluhan stres akademis memang lebih banyak dialami oleh siswa SMA kelas 10 dan 11. Hal ini diasumsikan terjadi, karena adanya keputusan dari Presiden yang memutuskan bahwa Ujian Nasional (UN) dihapuskan sebagai salah satu pengutamakan kesehatan seluruh masyarakat (Taher, 2020). Berdasarkan wawancara singkat dengan siswa kelas 12 SMA, selama masa awal pandemi COVID-19 berlangsung siswa kelas 12 hanya melakukan PJJ sekitar dua minggu saja. Siswa tersebut mengaku sudah tidak ada kegiatan belajar secara daring, hanya menunggu informasi lanjutan mengenai pengumuman kelulusan.

Siswa tersebut turut menjelaskan, bahwa kelulusan siswa ditentukan berdasarkan nilai akumulasi rapor semester awal hingga akhir. Sehingga, para siswa kelas 12 fokus mempersiapkan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) untuk tes masuk ke perguruan tinggi secara individu tanpa adanya arahan dari sekolah. Oleh karena itu, penulis tidak dapat mengikutsertakan siswa SMA kelas 12 sebagai populasi penelitian karena mereka tidak melaksanakan PJJ secara terus menerus selama pandemi berlangsung. Dengan demikian, penulis menjadikan siswa SMA kelas 10 dan kelas 11 sebagai populasi penelitian dan tidak mengikutsertakan kelas 12 dengan alasan yang telah dijelaskan di atas.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran stres akademis siswa SMA selama pandemi COVID-19.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini adalah Bagaimana gambaran stres akademis siswa SMA selama pandemi COVID-19?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka diperlukan pembatasan masalah agar penelitian ini dapat lebih fokus dan terarah. Penulis membatasi permasalahan mengenai gambaran stres akademis siswa SMA selama pandemi COVID-19.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran stres akademis siswa SMA selama pandemi COVID-19?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademis siswa SMA selama pandemi COVID-19.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai gambaran stres akademis siswa selama terjadi pandemi COVID-19, memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan perkembangan, serta menjadi bahan referensi untuk perkembangan penelitian selanjutnya.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan, dan referensi bagi institusi pendidikan agar dapat mengkaji masalah stres akademis yang terjadi pada siswa selama pandemi terjadi. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa mengenai gambaran stres akademis siswa selama terjadi pandemi COVID-19, serta dapat menjadi salah satu referensi dan pengembangan penelitian lanjutan.