

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres merupakan kondisi tidak nyaman sebagai bentuk reaksi ketika seseorang merasa tertekan yang dapat mengganggu pikiran, emosional, serta mengganggu kegiatan sehari-hari. Stres adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020). Stres juga dapat diartikan sebagai reaksi yang dimunculkan ketika seseorang dihadapkan pada situasi tertentu dan membuat mereka merasa tertekan (Putri & Hariastuti, 2021). Tekanan yang timbul pada seseorang ini sulit dihindari, apalagi jika seseorang tersebut tidak dapat mengatasi penyebab timbulnya tekanan tersebut. Dalam kehidupan, stres merupakan permasalahan yang bisa terjadi tanpa bisa untuk dihindari (Putri & Hariastuti, 2021). Seseorang akan mengalami stres ketika ia merasa tidak dapat mengatasi tuntutan yang diberikan kepadanya (Putri & Hariastuti, 2021).

Stres dapat dialami oleh siapapun, dimanapun, dan kapanpun selama ada tekanan. Salah satu kelompok umur yang rentan terhadap kejadian stres adalah golongan remaja. Menurut WHO (2018b) usia remaja dimulai ketika anak berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun. Pada usia remaja ini, terjadi berbagai perubahan masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa yang membuat kondisi remaja tidak stabil. Masa remaja merupakan masa dimana meningkatnya kepekaan terhadap stres (Romeo, 2013 diacu dalam Kulakow, et.al 2021). Masa remaja merupakan masa *storm and stres* dimana merupakan masa bergejolak dan berisi konflik serta perubahan suasana yang dapat menyebabkan depresi (Amini et al, 2020). Hal ini dikarenakan pada masa remaja terjadi perubahan fisik, perubahan mental, perubahan emosional, dan perubahan sosial yang biasanya terjadi pada masa anak-anak menuju dewasa (Hanim & Nisa, 2019). Peralihan dari anak menuju dewasa ini yang membuat remaja lebih peka terhadap tekanan dan rentan terhadap stres. Pernyataan ini di dukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid (2015) yang menunjukkan

bahwa sebanyak 21,8% remaja di Indonesia dengan usia 15 tahun keatas menunjukkan gejala depresi sedang hingga berat.

Beban belajar merupakan salah satu dimensi terbentuknya stres akademik menurut Sun, et.al (2011). Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 28 Maret 2022 dengan guru BK salah satu SMA Negeri terbaik di Jakarta, sekolah ini memiliki kurikulum mata pelajaran yang padat dengan 58 jam/minggu dari hari Senin hingga hari Sabtu, dimana beban belajar yang diterapkan sekolah ini 14-16 jam lebih padat dari beban belajar yang telah ditentukan pada kurikulum nasional. Salah satu SMA Negeri terbaik di Jakarta ini menerapkan 3 kurikulum sekaligus, yakni Kurikulum Nasional untuk siswa kelas 10 dengan mata pelajaran yang dipadatkan pada mata pelajaran kelas 10 dan kelas 11. Kurikulum Internasional (Cambridge) untuk siswa kelas 11, dan Kurikulum Olimpiade/Paralimpiade Sains persiapan perguruan tinggi untuk kelas 12. Sekolah ini dirancang khusus untuk siswa-siswa yang unggul dalam bidang *hard science*, yaitu dalam bidang matematika, kimia, biologi, dan fisika. Sekolah ini juga menerapkan sistem Satuan Kredit Semester (SKS), bertujuan untuk persiapan sertifikasi internasional AS dan A level. Sekolah ini menetapkan standar nilai minimal 75 di mata pelajaran.

Menurut guru BK di salah satu SMA Negeri terbaik (2020): Siswa seringkali mengalami stres dalam belajar, terutama pada siswa kelas 10 yang dituntut untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran dengan kurikulum yang lebih padat serta kelas 11 yang baru menerapkan kurikulum internasional yang berbeda dari saat kelas 10 yang menerapkan kurikulum nasional. Sekolah terbaik ini menetapkan persyaratan yang ketat untuk calon peserta didik, selain melalui tes akademik dan tes psikologi dengan IQ minimal 120, sekolah ini memberikan syarat nilai rapor semester 1 sampai 5 di SMP dengan minimal 85. Persyaratan masuk yang ketat inilah yang membuat tingkat persaingan antar siswa menjadi tinggi. Berbagai tuntutan dari sekolah dengan kurikulum standar pendidikan yang lebih tinggi, persaingan antar siswa yang sangat ketat, waktu belajar bertambah, dan beban belajar yang meningkat, dapat penting bagi kepentingan perkembangan pendidikan negara, namun dapat juga membuat tingkat stres yang dihadapi siswa semakin tinggi. Pelajaran yang lebih padat ini sesuai dengan salah satu faktor penyebab stres akademik menurut Barseli & Ifdil (2017). Untuk meminimalisir terjadinya stres

akademik pada siswa, salah satu SMA Negeri terbaik ini mengadakan bimbingan dan konseling dalam memantau perkembangan akademik dan kondisi siswa untuk dapat mengelola stres yang dialami.

Sumber stres utama pada usia remaja adalah sekolah, hal ini disebabkan oleh tuntutan yang harus dihadapi siswa remaja di sekolah, seperti tugas-tugas, target nilai, dan ujian yang harus dihadapi. Di lingkungan sekolah yang umumnya sebagai tempat untuk sarana edukasi dan menentukan kualitas kehidupan siswa di masa mendatang ternyata dalam kenyataannya juga dapat menjadi sumber stres (Singh, 2016). Menurut LaRue dan Herman (2008), yang diacu dalam (Hanim & Nisa, 2019) stresor utama yang sering terjadi pada remaja adalah lingkungan sekolah dimana sebagian besar sumber stres pada peserta didik di lingkungan sekolah berawal dari masalah akademik sehingga sering disebut stres akademik. Amini et al., (2020) menemukan bahwa remaja pada situasi dan kondisi yang penuh dengan tuntutan dan tekanan saat belajar di sekolah sangat rentan untuk mengalami stres. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Watode, et.al (2015) didapatkan sebanyak 70% faktor penyebab stres remaja diakibatkan karena akademik, diikuti dengan faktor teman (3,0%), keluarga (11,8%), guru (6,3%) dan faktor lainnya (49,7%). Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya (Gaol, 2016).

Tekanan akademis telah meningkat sepanjang masa *pandemic* dan *new normal*, sebab perubahan yang terjadi pada sistem pembelajaran yang biasanya dilaksanakan secara langsung berubah dengan pembelajaran secara daring (Kusnayat, et.al 2020). Hal ini didukung dari hasil survey yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota yang melibatkan 64,5% siswa SMA dari 1700 responden menunjukkan bahwa sebanyak 73,2% siswa merasa terbebani oleh tugas dan sebanyak 77,8% siswa kelelahan mengerjakan tumpukan tugas yang dituntut guru dikerjakan dalam waktu singkat (KPAI, 2021). Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa siswa di Indonesia mengalami kelelahan dan merasa terbebani oleh tugas yang dituntut untuk diselesaikan dalam waktu singkat dari guru di sekolah.

Siswa yang mendapatkan tekanan di sekolah tentunya dapat memberikan dampak negatif pada siswa tersebut. Siswa yang mengalami stres akademik akan

berdampak pada kinerja akademik siswa tersebut. Stres akademik yang dialami siswa dalam belajar dapat menghambat dalam pemenuhan tugas perkembangan peserta didik (Safira & Hartati, 2021). Apabila siswa mengalami stres akademik tinggi tentunya akan menghambat dalam pencapaian tugas tersebut (Safira & Hartati, 2021). Berbagai macam tuntutan akademik di sekolah dapat berdampak secara negatif terhadap siswa, seperti stres akademik yang dapat menurunkan prestasi akademik, mengurangi motivasi belajar dan meningkatkan resiko drop out sekolah (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Stres akademik berkaitan erat dengan penilaian siswa terhadap situasi-situasi akademik. Penilaian siswa yang kurang tepat terhadap situasi-situasi akademik akan berdampak pada kondisi emosi dan perilaku yang *maladaptive* (Nurmalasari, Yustiana, & Ilfiandra, 2016). Selain itu, stres yang mengarah ke bidang akademik dinilai memiliki dampak negatif pada kesehatan (Dewi, 2021). Tidak hanya berdampak negatif pada kinerja akademik dan menurunnya kualitas pendidikan, berbagai tuntutan akademik yang mengakibatkan stres akademik juga dapat berdampak pada menurunnya kesehatan fisik, kesehatan emosi, maupun kesehatan mental pada siswa yang berakhir pada adanya perilaku *maladaptive* yang membahayakan siswa.

Stres pada setiap siswa biasanya juga terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang sering disebut dengan stres akademik (Aminullah, Ramli, & Hidayah, 2019). Stres akademik merupakan salah satu bentuk distress yang diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan-tuntutan akademik di sekolah (Nurmalasari et al., 2016). Menurut Barseli & Ifdil (2017) stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang timbul karena adanya harapan dan tuntutan-tuntutan bidang akademik di sekolah yang terjadi pada siswa selama proses dalam belajar.

Menurut Nurmalasari, et.al (2016) stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar seperti tuntutan naik kelas, keharusan menyelesaikan banyak tugas, target mendapat nilai

ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar. Stres yang dialami siswa dapat berdampak pada siswa tersebut. Dampak yang ditimbulkan stres akademik pada peserta didik adalah berupa menurunnya motivasi belajar, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak terpenuhi standar kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan (Hanim & Nisa, 2019). Selain itu, stres dapat memunculkan perilaku maladaptif bagi peserta didik dalam kehidupan pribadi dan sosial (Hanim & Nisa, 2019). Pernyataan ini didukung dalam jejak pendapat U-report PEKA 2, digelar 28 Agustus-4 September 2020 yang melibatkan 535 responden di 30 provinsi, bahwa terdapat 38% siswa takut tertinggal memahami pelajaran; 36% takut ketidakpastian hasil studi di masa depan; dan 10% kesulitan mengatur jadwal belajar.

Remaja menerima tekanan paling tinggi dari orang tua dibandingkan dengan tekanan dari guru, teman, saudara, dan lainnya. Hal ini sesuai dengan hasil jejak pendapat U-report PEKA (peduli kesehatan mental) volume 1 antara UNICEF Indonesia dan CIMSA Indonesia pada 13-16 Agustus 2020, yang melibatkan 638 responden di 32 provinsi, menyebut 38% anak usia 15-19 tahun tertekan oleh orang tua; 14% tertekan oleh guru; 13% tertekan oleh teman; dan 5% tertekan oleh saudara. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa berusia 15-19 tahun mengalami stres paling tinggi dipengaruhi karena adanya tekanan dari orang tua (*Parental Pressure*). Data ini didukung oleh hasil survey yang dilakukan oleh *Pew Global Attitudes* pada tahun 2011 menunjukkan hasil sebanyak 46% menerima tekanan yang cukup dari orang tuanya dan sebanyak 13% siswa di Indonesia menerima tekanan yang terlalu tinggi dari orang tuanya.

Tekanan orang tua (*parental pressure*) adalah keadaan di mana orang tua mendorong anak-anak mereka untuk melakukan segala sesuatu hal dengan baik dalam berbagai aspek (Moneva & Moncada, 2020). Di bidang pendidikan, orang tua memiliki pengaruh besar terhadap motivasi dan prestasi akademik anak (Harianti, 2016). Adapun peran yang dapat orang tua lakukan untuk menunjang motivasi dan prestasi akademik anak usia sekolah antara lain, menyediakan tempat yang kondusif di rumah untuk anak belajar, menyediakan buku-buku referensi sebagai sarana pembelajaran anak, mengatur waktu kegiatan anak, memperhatikan

kegiatan anak di rumah dan di sekolah (Harianti, 2016). Akan tetapi, orang tua memiliki terlalu banyak kekhawatiran terhadap hasil akademik anak (Moneva & Moncada, 2020). Kekhawatiran membuat orang tua memberikan kritik, dorongan yang bersifat memaksa, dan memberikan harapan terlalu tinggi pada anak yang membuat anak merasa terpaksa harus mencapai hal diluar kemampuan siswa tersebut. Orang tua menekan anak-anak mereka untuk mencapai nilai yang diinginkan tanpa memikirkan kemampuan anak-anaknya (Moneva & Moncada, 2020). Orang tua seringkali memaksa anak untuk melakukan hal melebihi kemampuan anak, termasuk di bidang akademik (Moneva & Moncada, 2020).

Tekanan yang diberikan orang tua pada anak dapat timbul karena adanya harapan tinggi terhadap prestasi ataupun terlalu menaruh perhatian pada nilai-nilai pelajaran anak di sekolah. Orang tua dengan ekspektasi yang tinggi cenderung menetapkan standar yang tinggi terhadap prestasi anak, terutama di bidang pendidikan. (Ma, Siu, & Tse, 2018 diacu dalam Lusiane & Garvin, 2018). Selain itu, anak memiliki ketakutan untuk mengecewakan orang tua mereka untuk mendapatkan nilai yang lebih rendah (Moneva & Moncada, 2020). Orang tua biasanya menaruh perhatian mereka pada nilai-nilai yang diperoleh anak mereka di sekolah, dan beberapa orang tua menjadi berlebihan dalam hal ini yang kemudian memberikan tekanan kepada anak-anak mereka terkait nilai ataupun prestasi yang diperoleh sang anak (Lusiane & Garvin, 2018). Padahal tekanan yang berlebihan dari orang tua membuat banyaknya anak-anak menjadi jatuh (Lusiane & Garvin, 2018).

Tuntutan akademik yang diberikan orang tua pada anaknya meningkat ketika anak memasuki masa peralihan dari anak menuju dewasa, yaitu pada masa remaja. Anak-anak sebenarnya sudah mulai menyadari apa yang orang dewasa harapkan dari mereka ketika mereka berada di usia sekolah dasar, yang mana ekspektasi terhadap mereka tersebut meningkat ketika mereka memasuki masa remaja (McDevitt & Ormrod, 2014, diacu dalam Lusiane & Garvin, 2018). Orang tua meningkatkan ekspektasi mereka pada anak mereka yang berusia remaja, yang mana ekspektasi tersebut tidak mudah untuk dipenuhi oleh remaja (McDevitt & Ormrod, 2014, diacu dalam Lusiane & Garvin, 2018). Sejalan dengan Sarita &

Dahiya (2015) yang mengungkapkan bahwa tingginya tekanan orang tua terjadi ketika anak berusia remaja.

Anak dapat memiliki ketakutan mengecewakan orang tua mereka ketika mendapatkan nilai yang rendah (Moneva & Moncada, 2020). Bahkan beberapa orang tua membandingkan anaknya dengan orang lain yang berprestasi tinggi (Moneva & Moncada, 2020). Padahal, terlalu banyak tekanan yang diberikan orang tua untuk memperoleh prestasi yang tinggi akan mengakibatkan kecemasan (Moneva & Moncada, 2020). Untuk merespon tuntutan tersebut siswa sering mengalami kecemasan, merasa tegang dan gelisah sebagai bentuk reaksi perasaan berupa takut gagal atau yang disebut juga dengan *fear of failure* (Muhid & Mukarromah, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peran orang tua dalam siswa menjalani kegiatan akademik dengan segalauntutannya. Merujuk pada kondisi ini, menarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai tekanan yang diberikan orang tua terhadap stres yang dihadapi siswa selama menjalankan kegiatan akademik. Penelitian ini disusun dengan judul “Pengaruh *Parental Pressure* terhadap Stres Akademik Remaja”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang maka identifikasi masalah yang diajukan peneliti adalah:

1. Siswa di Indonesia mengalami kelelahan dan merasa terbebani oleh tugas yang diberikan sekolah.
2. Siswa berusia 15-19 tahun mengalami stres paling tinggi karena adanya tekanan dari orang tua.
3. Siswa di Indonesia memiliki ketakutan tertinggal memahami pelajaran, takut terhadap ketidakpastian hasil studi di masa depan dan mengalami kesulitan mengatur jadwal belajar.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, cakupan dan aktifitas, penelitian ini hanya akan membahas sampai dengan pengaruh yang dilihat dari stres akademik yang timbul karena adanya tekanan dari orang tua (*Parental Pressure*) pada remaja.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah apakah terdapat pengaruh antara *parental pressure* terhadap stres akademik remaja?

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

1.5.1 Kegunaan Teoritis

Memberikan sumbangan ilmiah mengenai pengaruh tekanan dari orang tua (*Parental Pressure*) terhadap stres akademik anak usia remaja serta mampu mengembangkan teori mengenai tekanan dari orang tua (*Parental Pressure*) terhadap stres akademik pada remaja.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Manfaat praktik yang didapat setelah melakukan penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis

Dapat menerapkan pemahaman teoritis yang didapat di bangku perkuliahan serta dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang hal yang mempengaruhi stres akademik pada anak usia remaja.

2. Bagi siswa

Siswa sebagai subjek penelitian diharapkan dapat memperoleh pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang mengetahui dari salah satu penyebab terjadinya stres akademik

3. Bagi orang tua

Orang tua sebagai pembimbing anak belajar, diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi keluarga untuk menerapkan pengasuhan yang efektif bagi kondisi dan perkembangan remaja.

4. Bagi sekolah

Dapat digunakan sebagai acuan dan pertimbangan melalui guru BK untuk mengarahkan dan membimbing remaja agar kebutuhannya terpenuhi dan kepribadiannya berkembang kearah yang lebih baik.