

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) yang memiliki usia rata-rata 15-17 tahun. Mereka individu yang memiliki keinginan untuk bisa mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, seperti mengaktualisasikan diri, memperluas hubungan sosial, serta dapat diakui keberadaannya dengan orang sekitar. Misalnya dengan meningkatkan prestasi akademik dan non akademik, menata penampilan dan aktif di berbagai kegiatan sekolah (Nurmaliyah, 2014). Peserta didik yang mampu mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki secara positif akan menghasilkan suatu prestasi dan penghargaan. Peserta didik yang tidak mampu mengembangkan potensinya akan bertentangan dengan harapan dan tuntutan lingkungan. Hal tersebut dapat menimbulkan konflik dengan dirinya maupun dengan orang lain. Ketidakmampuan peserta didik SMA dalam menuntaskan masalah internal dalam dirinya akan berpotensi menjadi sumber kegagalan dalam berprestasi (Papalia,dkk., 2008).

Papalia (2003), berpendapat bahwa peserta didik SMA memiliki tugas dan tanggung jawab yang berat karena akan menghadapi beberapa tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, baik dari keluarga, sekolah maupun lingkungan sosialnya. Disamping itu dirinya juga memiliki suatu keinginan dan harapan. Situasi yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan peserta didik seringkali membuat peserta didik merasa tertekan secara psikologis (Nurmaliyah, 2014). Menurut Lazarus & Folkman (1984), berpendapat bahwa stres adalah kondisi yang muncul akibat ketidakseimbangan antara keinginan dan kenyataan. Selye (2004), berpendapat bahwa stres adalah sebagai reaksi spesifik antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai membebani atau melebihi kapasitas individu dan dapat membahayakan kesejahteraannya. Hal ini sejalan dengan Beck (1995), bahwa stres ialah dorongan yang muncul karena situasi yang dapat memengaruhi ketidaknyamanan pada diri seseorang. Sesuai dengan pendapat di atas bahwa peserta didik SMA dengan mudahnya mengalami stres dikarenakan keinginan dan harapan tidak seimbang.

Penyataan di atas sejalan dengan studi yang pernah dilakukan di Amerika Serikat terkait remaja usia 12-18 tahun, didapatkan bahwa 59,7% mengalami stres, (49% mengalami stres berat, sisanya mengalami stres sedang dan ringan) hal ini disebabkan karena berbagai hal seperti keluarga, pergaulan, lingkungan dan masih banyak lagi (K, Madvhi, 2013). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummu (2021), di SMK Sahid Jakarta mendapatkan hasil bahwa sebanyak 7,65% sekitar 16 orang mengalami tingkat stres yang rendah, sebanyak 66,4% sekitar 140 siswa mengalami stres tingkat sedang dan sebanyak 36,1 sekitar 55 siswa mengalami stres tingkat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suseno (2013), mendapatkan hasil bahwa sekitar 15% peserta didik SMA mengalami stres akademik tinggi dan sekitar 35,1% mengalami tingkat stres akademik yang sedang. Pada tahun 2020 terjadi peserta didik putri yang berusia 15 tahun mengalami gantung diri dikamar mandi tempat tinggalnya dikelurahan Sebangkok, Tarakan Selasa 27 Oktober 2020 sekitar 17.00. Hal ini terjadi karena peserta didik sering mengeluhkan tugas sekolah yang banyak dan harus dikerjakan bukan hanya itu saja peserta didik tersebut juga merasa tertekan karena dengan waktu dekat akan melaksanakan ujian (TVOneNews.com)

Peserta didik SMA termasuk dalam masa peralihan dari remaja awal ke remaja akhir. Menurut Santrock (2011), remaja sering disebut dengan masa *storm and stress* karena masa remaja sering sekali diwarnai dengan adanya konflik dan perubahan suasana hati. Lazarus & Folkman (1984), berpendapat bahwa stres dapat terjadi apabila individu tidak cukup memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik sosial, dimana stres akan dialami atau tidak pada individu tergantung pada penilaian subjektif terhadap sumber stres. Pada individu yang menilai dirinya lemah serta menganggap sebuah tuntutan orang lain lebih berkuasa, maka individu akan mengalami terpuruk dalam stres.

Pernyataan di atas mengacu pada tingkat stres peserta didik karena beban tugas yang berat dan jadwal ujian yang padat membuat peserta didik merasa terbebani. Bukan hanya itu saja peserta didik mungkin mengalami tekanan akibat kendala finansial dalam mengakses pendidikan yang berkualitas. Tingkat stres di kalangan peserta didik SMA menjadi signifikan karena banyak nya tekanan dari segi sosial, akademis dan lingkungan yang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan Faridah Nurmaliyah (2014), mengatakan bahwa peserta didik rentan mengalami stres karena adanya tuntutan atau tekanan ketika berada di sekolah maupun diluar sekolah. Ketika tuntutan atau tekanan peserta didik tidak mampu menghadapinya maka akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah laku peserta didik.

Stres yang dialami peserta didik SMA dapat menjadi pemicu terjadinya tindakan agresif yang dilakukan oleh tiap individu. Adanya kecenderungan sosial untuk melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Faktor dukungan sosial di lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu faktor yang memicu timbulnya stres. Karena setiap permasalahan yang dihadapi oleh setiap peserta didik dapat berbeda beda dan setiap peserta didik mempunyai cara untuk mengatasi masalahnya (Ramadhani & Hendrati, 2017). Biasanya peserta didik SMA yang mengalami stres cenderung tergesa-gesa dalam mengambil keputusan tanpa memikirkan pertimbangan yang matang (Sunderson, 2004). Hal ini didukung oleh Alwin (2007), berpendapat bahwa secara emosi. Peserta didik SMA akan mengalami stres dan cemas yang mengakibatkan peserta didik sulit dalam mengendalikan emosinya. Misalnya, peserta didik yang mengalami masalah atau berada dalam lingkungan yang penuh dengan stresor, maka peserta didik SMA akan berusaha keluar atau mencari situasi dimana dirinya merasa nyaman (Sawitri, 2017).

Pernyataan diatas didukung oleh Gadzella dan Masten (2005) berpendapat bahwa sumber-sumber stres pada peserta didik adalah frustrasi, perubahan, konflik, tekanan dan pemaksaan diri serta reaksi yang muncul seperti reaksi fisik reaksi emosi, reaksi perilaku dan penilaian kognitif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuhfah Ummu (2021), yang berjudul Gambaran stres akademik siswa SMK Sahid Jakarta pada PJJ selama covid 19. Mendapatkan hasil bahwa sekitar 66,4% siswa dalam penelitian ini mengalami stres tingkat sedang, tingkat stres pada peserta didik akan berdampak pada aspek fisik, aspek emosi, aspek perilaku dan aspek kognitif peserta didik. Apabila hal ini dibiarkan akan menyebabkan penurunan adaptasi dan gagal bertahan yang dapat menyebabkan kematian.

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa stres yang terjadi pada peserta didik disebabkan beban tugas yang berat dan jadwal ujian yang padat membuat peserta didik merasa terbebani. Bukan hanya itu saja adanya tuntutan atau tekanan ketika berada di sekolah maupun diluar sekolah. Jika tuntutan atau tekanan peserta didik tidak mampu menghadapinya maka akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah laku peserta didik. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada peserta didik SMA di DKI Jakarta.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan diatas, masalah yang berhasil di identifikasi adalah adanya tingkat stres pada peserta didik Sekolah Menengah Atas di DKI Jakarta.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah di identifikasi, maka penelitian ini berfokus pada “Gambaran Tingkat Stres pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Di DKI Jakarta”.

1.4. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana gambaran tingkat stres pada peserta didik sekolah menengah atas di DKI Jakarta.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres pada peserta didik sekolah menengah atas di DKI Jakarta.

1.6. Manfaat penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan agar dapat memberikan sumbangsih dan acuan yang dapat dikaji lebih mendalam untuk para peneliti selanjutnya, terkait tingkat stres pada peserta didik Sekolah Menengah Atas dan dapat memberikan

informasi-informasi tentang gambaran tingkat stres peserta didik SMA di DKI Jakarta.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memberikan informasi terkait gambaran tingkat stres peserta didik SMA di DKI Jakarta. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi Sekolah Menengah Atas dalam mengelola stres pada peserta didik dan dijadikan bahan evaluasi dalam pelaksanaan pembelajaran.

