

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Stres disebut kondisi di mana individu merasakan tekanan dari lingkungan yang tidak dapat mereka atasi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan psikologis. Sehingga, stres dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana terdapat perbedaan antara tuntutan yang harus dihadapi adapun keahlian individu untuk mengatasinya. Stres yaitu suatu respons seseorang mengenai situasi yang memberikan tekanan atau ancaman, yaitu reaksi tubuh yang tidak terfokus terhadap tekanan yang ada. Selain itu, stres juga timbul akibat adanya stresor yang mengganggu keseimbangan dan berdampak pada kehidupan sehari-hari. Beberapa kelompok yang berisiko tinggi mengalami stres meliputi perempuan, anak-anak, lansia, serta individu dengan gangguan mental, dengan perhatian khusus pada kelompok usia remaja (Fadillah et al., 2022).

Berbagai faktor memengaruhi tingginya tingkat stres di kalangan remaja, dan salah satunya adalah gender. Penelitian menghasilkan jika wanita mendapatkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada pria (Costa et al., 2021). Selain gender, faktor-faktor lain seperti usia, pekerjaan, risiko infeksi, serta tantangan yang dihadapi termasuk masalah kesehatan, pekerjaan atau studi, keuangan, dan kesehatan mental juga berkontribusi terhadap stres (Yan et al.,

2021). Stres pada remaja memiliki hubungan positif dengan berbagai masalah, seperti perilaku, kognisi, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan kewaspadaan yang berlebihan (Schwartz et al., 2021).

Kesehatan mental, termasuk depresi, sering kali menjadi masalah yang dihadapi oleh remaja. Remaja pelajar seringkali menghadapi berbagai kesulitan yang dapat memicu tekanan psikologis, terutama ketika mendekati periode akhir tahun akademik. Stres akademik adalah penyebab utama masalah yang dihadapi siswa selama karir akademisnya. Berbagai kegiatan juga dilakukan di sekolah untuk mencapai keberhasilan pembelajaran. Diantaranya menyelesaikan tugas melakukan praktik kerja lapangan, memahami isi pelajaran, melakukan presentasi dan lain sebagainya. Tidak dapat dipungkiri bahwa siswa dibebani dengan keadaan tersebut agar dapat memenuhi kriteria keberhasilan belajar yang baik.

Tabel 1. 1 Tingkat Stres Pada Remaja Usia 10 – 17 Tahun

Tingkat Stres Pada Remaja dengan Usia 10 - 17 Tahun	
Kategori	Persentase
Remaja mengalami stres	34,9% (1 dari 3 remaja)
Stres dalam 12 bulan	5,5% (1 dari 20 remaja)

Sumber: Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS,

2023).

Berdasarkan temuan survei I-NAMHS, sekitar 34,9% remaja menghadapi masalah kesehatan mental, yang setara dengan jumlah sekitar 15,5 juta. Di samping itu, 1 dari 20 remaja, yang setara dengan 5,5% atau sekitar 2,45 juta remaja mengalami jenis kecemasan dalam periode yang sama.

SMK merupakan jenjang pendidikan menengah yang berfokus pada pengembangan kompetensi peserta didik. Secara fundamental, kemampuan yang dimiliki merupakan hasil dari pengalaman belajar yang berjalan baik di lingkungan sekolah maupun melalui praktik kerja di dunia industri. Dunia Industri memegang peranan penting dalam keberlangsungan proses pembelajaran di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) karena menyediakan tempat praktik bersama di industri. Bagi siswa SMK, Praktik Industri merupakan tempat dimana mereka dapat mempraktikkan ilmu yang telah dipelajari di kelas. Dengan adanya program magang di industri, para siswa juga dapat memperoleh pengetahuan baru dengan terjun langsung ke dunia kerja.

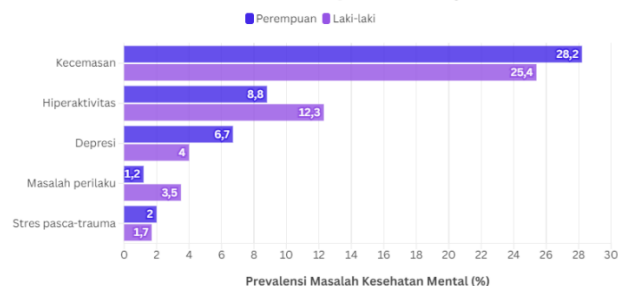
Sekolah diharapkan dapat memenuhi berbagai kebutuhan dan mempersiapkan siswa untuk jangka depan. Sekolah juga memberikan berbagai tuntutan sering kali menjadi sumber tekanan, terutama secara emosional. Stres yang dialami siswa akibat tuntutan belajar dikenal sebagai stres akademik. Stres ini berhubungan langsung terhadap aktivitas belajar siswa di sekolahnya, khususnya dalam menyelesaikan tugas, yang menciptakan ketegangan akibat faktor akademik. Hal ini dapat menyebabkan distorsi dalam pemikiran siswa serta memengaruhi kondisi fisik, emosi, dan perilaku mereka. Untuk mencapai kompetensi yang tinggi, siswa harus menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik.

Sejumlah faktor, termasuk prestasi akademik yang selalu tinggi, hasil ujian yang tidak memuaskan, tumpukan tugas, dan lingkungan sosial, dapat menyebabkan stres pada siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan stres

akademik berpengaruh dengan berbagai faktor, baik dari dalam maupun luar. Faktor internal mencakup efikasi diri, *self-esteem*, ketahanan dan motivasi untuk mencapai prestasi, sedangkan faktor dari luar berhubungan dengan dukungan sosial dari orang tua (Yusuf, 2020).

Terdapat faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik pada siswa meliputi tuntutan dari lingkungan, cara siswa memandang tuntutan tersebut, respons terhadap stres, dan konsekuensi dari perilaku yang ditunjukkan. Stres akademik diartikan sebagai keadaan yang dialami seseorang akibat tekanan atau tuntutan yang ada di lingkungan pendidikan, yang dapat memicu reaksi fisik, sikap, pemikiran, dan emosi yang negatif (Indrawan et al., 2022). Stres merupakan masalah kesehatan sering dialami oleh orang, sering kali berkaitan dengan kondisi seperti kegugupan, ketegangan, kecemasan, kelelahan, atau depresi, dan dapat dipicu oleh faktor-faktor seperti tekanan dari sekolah atau pekerjaan (Ruiz-Robledillo et al., 2022). Salah satu penyebab utama stres akademik adalah akibat proses belajar mengajar dan menghambat kemampuan belajar siswa, juga akibat banyaknya pekerjaan, kinerja yang buruk, dan kurangnya fokus pada mata pelajaran.

Prevalensi Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia



Sumber: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey

GoodStats

Gambar 1. 1 Prevalensi Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia

Sumber: Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS, 2023).

Kecemasan merupakan salah satu isu yang paling sering dihadapi oleh remaja di Indonesia, dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi pada wanita (28,2%) dibandingkan pria (25,4%). Sebaliknya, masalah kesulitan dalam fokus lebih sering dialami oleh remaja laki-laki, dengan persentase 12,3%, sementara remaja wanita mencatat 8,8%. Di samping itu, remaja perempuan menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi, mencapai 6,7%, dibandingkan dengan remaja laki-laki yang hanya 4,0%. Selain itu, prevalensi masalah perilaku lebih tinggi pada remaja laki-laki, yaitu 3,5%, sementara pada remaja perempuan hanya 1,2%.

Laporan I-NAMHS menunjukkan bahwa dari 64,7% remaja mengalami masalah yang berhubungan dengan keluarganya, yaitu sulitnya untuk menghabiskan waktu bersama mereka. Selain itu, 41,1% remaja mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Masalah yang berkaitan dengan sekolah atau pekerjaan dialami oleh 39,3% remaja, sementara 27,2% mengalami distress personal, semua ini terjadi pada anak berusia 10 hingga 17 tahun.

Dari pembahasan sebelumnya, terlihat bahwa kecemasan muncul sebagai gangguan kesehatan mental yang paling dominan di kalangan remaja. Dengan tingkat lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Sementara itu, remaja laki-laki lebih sering mengalami masalah hiperaktivitas dan perilaku, sedangkan tingkat depresi dan stres pasca trauma lebih tinggi pada

remaja perempuan. Selain itu, laporan I-NAMHS mengungkapkan bahwa banyak remaja mengalami kesulitan dalam hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, serta menghadapi tantangan terkait sekolah atau pekerjaan dan distress personal. Temuan ini menyadari pentingnya perhatian kepada kesehatan mental remaja, serta perlunya dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial untuk mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indriani (2021), siswa di SMKN 1 Godean menunjukkan stres akademik dengan tingkat tertinggi, dengan 51,7%. Di sisi lain, nilai terendah yang tercatat adalah 38,63%, sedangkan nilai terendah lainnya pada 23 atau 6,83%. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari siswa mengalami stres akademik.

Penelitian oleh Zhang et al. (2020) menemukan bahwa 68,21% menunjukkan tanda psikologis. Dari jumlah tersebut, 6,8% mengalami depresi sedang, 2,6% mengalami depresi berat, 10,9% mengalami kecemasan tingkat sedang, dan 7,2% mengalami kecemasan tingkat berat. Selain itu, 6,8% siswa mengalami stres dalam kategori sedang, sedangkan 2,6% mengalami stres berat. Penelitian Damayanti et al. (2022) mengungkapkan bahwa 30% siswa SMA merasakan tingkat stres akademik yang rendah, sementara 70% lainnya mengalami tingkat stres yang tinggi.

Untuk mengetahui dan menganalisis kondisi aktual siswa yang mengalami stres akademik, peneliti melakukan pra-survei terhadap 31 siswa di SMK Negeri 40 Jakarta. Setelah kuesioner dibagikan, informasi berikut dikumpulkan:



Gambar 1. 2 Pra-riset Stres Akademik



Gambar 1. 3 Pra-riset Dukungan Sosial



Gambar 1. 4 Pra-riset *Self-Esteem*



Gambar 1. 5 Pra-riset Lingkungan Sekolah



Gambar 1. 6 Pra-riset Kegiatan Ekstrakurikuler

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2025).

Menurut hasil pra-riset yang dilakukan, dinyatakan 25 dari 31 siswa yang merasa khawatir tidak bisa memenuhi harapan akademik dari guru atau orang tua (80,6%). Dari 4 (empat) faktor yang telah diuji, terdapat 2 (dua) faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik. Dukungan Sosial (74,2%), *Self-Esteem* (59,7%) dan Kedua faktor tersebut dianggap penting karena berdampak besar bagi stres akademik.

Berdasarkan wawancara singkat yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada siswa di SMK Negeri 40 Jakarta, lalu bertanya kepada narasumber AP apakah ia merasa bahwa *self-esteem* berpengaruh dengan stres akademik, ia menjawab “Menurut begitu seorang remaja mempunyai harga diri yang tinggi lebih mampu mengatasi tantangan, maka dari itu stres akademik yang dirasakan pun akan rendah, maka ada pengaruh antara harga diri dengan akademik stres”, selanjutnya wawancara dengan narasumber KA ketika ditanya tentang kemungkinan dampak dukungan sosial dan stres akademik, responden menyatakan “Dari pengalaman saya, dukungan sosial yang saya dapatkan memang berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang saya rasakan. Berdasarkan dengan yang saya terima, dukungan dari keluarga, teman, atau guru, banyak membantu saya mengatasi stres dalam bidang pembelajaran atau pekerjaan akademis.”

Peneliti menyimpulkan bahwa stres akademik mempunyai korelasi langsung dengan aktivitas belajar di sekolah, terutama saat menyelesaikan tugas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan akibat faktor akademik yang dimiliki siswa. Dalam hal ini terjadi distorsi pemikiran siswa yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosi dan perilakunya.

Meskipun banyak penelitian yang membahas stres akademik, masih terdapat sedikit penelitian yang secara khusus mengaitkan kecerdasan emosional dan dukungan sosial di konteks SMK. Maka dari itu, tertarik untuk meneliti penelitian berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Esteem*

Terhadap Stres Akademik Siswa SMK Negeri 40 Jakarta" dimaksudkan untuk melihat bagaimana siswa mengalami stres akademik.

1.2 Rumusan Penelitian

1. Apakah Terdapat Pengaruh Langsung Antara Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 40 Jakarta?
2. Apakah Terdapat Pengaruh Langsung Antara Dukungan Sosial Terhadap *Self-Esteem* Siswa di SMK Negeri 40 Jakarta?
3. Apakah Terdapat Pengaruh Langsung Antara *Self-Esteem* Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 40 Jakarta?
4. Apakah *Self-Esteem* dapat memediasi Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 40 Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Menganalisis Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 40 Jakarta.
2. Menganalisis Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Self-Esteem* Siswa di SMK Negeri 40 Jakarta.
3. Menganalisis Pengaruh *Self-Esteem* Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 40 Jakarta.
5. Menganalisis *Self-Esteem* dapat Memediasi Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 40 Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi alat yang berguna untuk menerapkan pengetahuan penulis tentang dukungan sosial, *self-esteem*, dan stres akademik.

2. Bagi Pembaca

Berguna untuk menambahkan pemikiran dan informasi pengetahuan untuk penelitian. Hasil dari studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi lebih lanjut kepada pembaca dalam pengembangan teori dan pengujian pengetahuan, khususnya terkait dengan pengaruh antara dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap stres akademik.

1.5 Kebaharuan Penelitian

Penelitian ini mengambil dari seorang siswa siswi yang mengacu kepada Dukungan Sosial dan *Self-Esteem* terhadap Stres Akademik.

Tabel 1. 2 Kebaharuan Penelitian

No	Judul Penelitian Sebelumnya	Peneliti	Kebaharuan Penelitian
1	Pengaruh Efikasi Diri, Harga Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa	Hidayat & Erik (2021)	Penelitian sebelumnya berfokus kepada mahasiswa tingkat akhir sebagai objek penelitian. Sedangkan objek penelitian ini yaitu siswa SMK. Lalu penelitian ini hanya berfokus dengan variabel dukungan sosial dan <i>self-esteem</i> yang akan mempengaruhi stres akademik siswa.
2	Interaksi Social Support, Resiliensi, dan harga diri pada Stres Akademik pada Siswa Berprestasi."	Oktavia & Mariyati (2021)	Penelitian sebelumnya menggunakan SPSS sebagai analisis data dan objek penelitian hanya berfokus kepada siswa yang berprestasi. Sedangkan penelitian ini mengaplikasikan SmartPls 4.0 sebagai analisis data dan objek penelitian yang digunakan yaitu seluruh siswa SMK kelas 12.

No	Judul Penelitian Sebelumnya	Peneliti	Kebarahuan Penelitian
3	Dukungan Sosial dengan Akademik Stres Siswa di SMK Negeri 1 Polewali	Fadliah (2020)	Pada penelitian sebelumnya hanya berfokus kepada variabel dukungan sosial yang memiliki pengaruh dengan akademik stres. Sedangkan pada penelitian ini menambahkan variabel <i>self-esteem</i> , dengan memberikan pemahaman lebih lanjut bagaimana kedua variabel tersebut mempengaruhi stres akademik siswa.
4	Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual dalam Menghadapi Stres Akademik Siswa	Hidayah (2021)	Penelitian sebelumnya membahas objek yang diteliti adalah siswa SMP, sementara penelitian ini berfokus pada siswa SMK. Selain itu, analisis data yang diterapkan dipenelitian sebelumnya menggunakan SPSS, sedangkan penelitian ini memanfaatkan SmartPls 4.0 untuk analisis data.
5	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa	Ellis (2023)	Dalam penelitian sebelumnya, hanya variabel dukungan sosial yang digunakan sebagai faktor yang memengaruhi stres akademik. Sebaliknya, penelitian ini menambahkan <i>self-esteem</i> sebagai faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik. Selain itu, objek penelitian sebelumnya adalah mahasiswa, sementara penelitian ini berfokus pada siswa SMK.

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2025).

