

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) sebagai salah satu lembaga pendidikan yang mengintegrasikan kegiatan akademik dengan pembinaan sosial yang dilandasi oleh nilai-nilai keagamaan yang lebih kuat dibandingkan dengan lembaga pendidikan umum di sekitarnya. Keunggulan ini menjadikan madrasah tidak hanya berfokus pada pengembangan kecerdasan intelektual peserta didik, tetapi juga pada pembentukan kematangan mental dan spiritual mereka (Alawiyah, 2014).

Sejalan dengan tujuan tersebut, peserta didik MAN diharapkan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan belajar. Salah satu kemampuan penting ini adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk menyadari, memahami, menerima emosi, mengendalikan perilaku impulsif, serta menggunakan strategi yang sesuai agar tetap dapat mencapai tujuan yang diinginkan ketika menghadapi situasi yang menimbulkan emosi kuat (Gratz & Roemer, 2004). Selain itu, dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, maupun guru juga berperan penting dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan belajar dengan lebih tenang dan percaya diri (Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial yang ideal mencakup fungsi-fungsi yang diperoleh individu dari hubungan interpersonalnya, dimana hubungan sosial menyediakan berbagai bentuk pemenuhan kebutuhan emosional, sosial, dan instrumental yang penting bagi kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan (Weiss, 1974). Dengan demikian, peserta didik MAN diharapkan mampu menghadapi stres akademik, yang mencakup tekanan beban belajar, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, serta rasa putus asa dengan tenang melalui kemampuan regulasi emosi yang baik dan dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitarnya (Sun *et al.*, 2011).

Intelligentia - Dignitas

Pada kenyataannya, peserta didik MAN dan sederajat rata-rata berusia 15-19 tahun termasuk dalam kategori remaja lanjut yang memiliki tugas perkembangan untuk membangun identitas diri. Mereka mengalami tahap perkembangan transisi dan beberapa remaja menghadapi masalah yang ditandai dengan perubahan sosial, kognitif, dan emosional yang cukup kompleks (Ciri *et al.*, 2017). Masa remaja dibagi menjadi tiga kategori, yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Santrock dalam (Savia Syahroni *et al.*, 2022) mengemukakan bahwa remaja yang memasuki tingkat sekolah menengah atas akan mengalami masa *storm and stress*, yaitu masa yang ditandai dengan adanya perubahan suasana hati serta mengalami berbagai konflik. Salah satu dari sekian konflik yang dialami remaja menengah atas adalah masalah akademik.

Tekanan akademik yang besar, seperti ujian akhir, persiapan seleksi perguruan tinggi, dan ekspektasi untuk meraih prestasi setinggi mungkin yang dapat memicu stres akademik. Stres secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu stres positif yang disebut *eustress* dan stres negatif yang dikenal sebagai *distress*. *Eustress* merupakan stres yang bersifat konstruktif karena dapat mendorong seseorang untuk lebih bersemangat dan meningkatkan fokus dalam belajar. Sebaliknya, *distress* merupakan stres yang bersifat merugikan, karena dapat menimbulkan dampak negatif seperti rasa gugup, tekanan darah meningkat, mudah tersinggung, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Pada konteks pendidikan, stres akademik termasuk dalam kategori *distress*, sebab lebih banyak menimbulkan efek yang tidak menguntungkan bagi peserta didik (Seto *et al.*, 2020).

Stres akademik adalah kondisi ketika peserta didik merasa tertekan akibat tuntutan belajar, seperti beban tugas yang memaksa mereka beradaptasi dengan strategi tertentu. Tekanan ini wajar dalam proses pendidikan, tetapi akan berubah menjadi stres akademik saat tuntutan terasa sulit dipenuhi secara optimal (Putri *et al.*, 2018). Stres akademik merupakan stres yang dipicu oleh *academic stressor* (Barseli *et al.*, 2017). *Academic stressor* adalah stres yang dirasakan oleh peserta

didik dipicu dari proses belajar serta beberapa hal terkait dengan aktifitas pembelajaran, misalnya tuntutan agar naik kelas, waktu dalam belajar, banyaknya tugas dari sekolah, mendapat nilai ujian, keputusan dalam memilih karir, serta kecemasan dalam menghadapi ujian (Dzulfikri & Affandi, 2023).

Stres akademik akan berpengaruh pada perasaan, pikiran, reaksi fisiologis, serta perilaku. Misalnya: secara kognitif (pemikiran) yaitu sulit untuk fokus pada saat kegiatan pembelajaran, sulit menghafal materi sekolah atau mudah lupa, kesulitan dalam memahami materi pembelajaran, berpikiran negatif kepada diri sendiri serta lingkungan; secara afektif: timbul kecemasan berlebih, sensitif, sedih dan marah; secara fisik: lemas, pucat dan merasa tidak sehat, gemetar, sakit perut, sakit kepala, serta keringat dingin; lalu akibat tingkah laku yang dimunculkan seperti: membantah, berbicara kotor, mengolok-olok, menunda-nunda mengerjakan tugas, malas, dan ikut andil pada aktivitas mencari hiburan atau kesenangan yang berlebihan serta berisiko (Dzulfikri & Affandi, 2023).

Fenomena stres akademik ini diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh Dzulfikri & Affandi pada peserta didik Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sidoarjo. Hal ini ditunjukkan karena adanya gejala-gejala yang muncul pada beberapa peserta didik, seperti timbul sakit kepala, pusing, dan adanya rasa gelisah. Jika tekanan-tekanan dan stres yang didapatkan peserta didik tidak ditangani dan diberi pencegahan, maka akan menyebabkan peserta didik menjadi depresi. Salah satu kejadian yang terjadi di Jakarta, seorang peserta didik SMP berusia 14 tahun mengakhiri hidupnya karena stres dan depresi dengan ujian yang sedang dilaksanakan serta merasa tidak menguasai mata pelajaran dan takut jika mendapatkan nilai rendah (Homba, 2018). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan nyata dan memerlukan perhatian khusus di lingkungan pendidikan.

Faktor yang dapat mempengaruhi kondisi stres akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal (Yusuf & Yusuf, 2020). Faktor internal misalnya *hardiness*, *self-efficacy*, regulasi emosi, motivasi berprestasi, serta prokrastinasi, sedangkan untuk faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial dan orang tua.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik adalah regulasi emosi. Regulasi emosi menjelaskan bagaimana individu dapat mengurangi, meningkatkan, ataupun mempertahankan emosi, yang artinya peserta didik mampu menyesuaikan emosi yang muncul akibat stres akademik yang dialami, sehingga mampu menyalurkan atau mempertahankan sesuai dengan keadaan yang tepat untuk tujuan yang dicapai (Dzulfikri & Affandi, 2023).

Saat individu merasakan sebuah emosi, maka cara mereka mengekspresikan dan bagaimana emosi yang muncul, serta memilih strategi pengelolaan emosi yang positif merupakan bagian dari regulasi emosi (Gross, 1998). Regulasi emosi yang sehat tercermin dari kemampuan individu dalam mengenali, menerima, dan mengelola emosinya secara efektif, sehingga tetap mampu bertindak sesuai tujuan meski berada dalam tekanan emosional (Gratz & Roemer, 2004). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zahara *et al.*, 2022) bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat menyebabkan ketegangan emosional, sehingga mahasiswa mengalami stres akademik.

Gratz & Roemer (2004) juga menyatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara efektif dan sesuai dengan situasi disebut sebagai disregulasi emosi. Ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan seperti masalah pada kemampuan komunikasi, masalah pada perilaku yang merujuk pada kenakalan, masalah dalam proses pendidikan dan pembelajaran, serta memiliki temperamen dan emosi yang cenderung kasar (Hasanah *et al.*, 2024). Pada konteks akademik, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesulitan meregulasi emosi dapat memengaruhi cara individu menghadapi tuntutan akademik (Teixeira *et al.*, 2022).

Kemampuan peserta didik dalam mengelola stres akademik pada kegiatan pembelajaran adalah hal yang penting. Namun, ketika peserta didik tidak dapat mengendalikan sendiri, maka salah satu cara untuk mengatasi stres tersebut

dengan bantuan orang-orang di sekitar atau dukungan sosial karena salah satu hal yang dapat menyebabkan munculnya stres akademik adalah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan (Yusuf & Yusuf, 2020). Dukungan sosial dapat diartikan sebagai kualitas suatu hubungan yang dibutuhkan secara emosional (Glozah & Pevalin, 2017).

Weiss (1974) mengatakan bahwa dukungan sosial dipahami sebagai fungsi yang diperoleh individu melalui hubungan sosialnya, yang berperan dalam memenuhi kebutuhan emosional, sosial, dan praktis sehingga membantu individu menjaga kesejahteraan psikologis dan menghadapi situasi yang menekan. Dukungan sosial yang dimiliki individu dapat mempengaruhi kesehatan dan melindungi diri dari efek negatif stres yang tinggi (Anadita, 2021). Peserta didik dengan dukungan sosial yang tinggi akan merasa bahwa dirinya berarti untuk lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial tersebut dapat diterima oleh peserta didik dari keluarga, teman, pasangan, ataupun komunitasnya (Zimet *et al.*, 1988). Fenomena ini didukung oleh penelitian (Universitas Gadjah Mada, 2019) bahwa remaja sangat rentan mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beban tugas, banyaknya materi yang harus dipelajari, tuntutan untuk berprestasi, serta tuntutan akademik yang didapatkan dari orang tua, teman atau orang di sekitarnya. Oleh karena itu, dukungan sosial dari orang sekitar sangat diperlukan agar remaja dapat terhindar dari faktor mengalami stres.

Penelitian mengenai stres akademik sudah banyak dilakukan, seperti yang dilakukan (Lie *et al.*, 2024) pada penelitian terhadap peserta didik menengah atas di Surabaya yang menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stres akademik. Pada penelitian lain mengenai stres akademik yang dilakukan oleh (Rizqullah & Ansyah, 2024) mengungkapkan korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan stres akademik yang lebih rendah di kalangan peserta didik. Sedangkan (Zahara *et al.*, 2022) melakukan penelitian terhadap mahasiswa Universitas Syiah Kuala dan merekomendasikan kepada

mahasiswa agar dapat mengontrol emosi dengan baik selama menghadapi situasi yang penuh dengan stres, sehingga dapat meminimalkan terjadinya stres akademik.

Kota Bekasi merupakan salah satu wilayah penyangga Jakarta yang memiliki jumlah peserta didik aktif pada berbagai jenjang pendidikan, sehingga menunjukkan tingginya populasi pelajar di wilayah ini (Kemendikbud, 2024). Hal ini menciptakan pendidikan yang berkualitas tinggi di lihat dari peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Kota Bekasi mencapai 83,55 poin pada tahun 2024 dan predikatnya sebagai salah satu kota besar di Jawa Barat. Penelitian ini akan memfokuskan pada peserta didik Madrasah Aliyah Negeri (MAN) karena lingkungan pendidikan MAN menggabungkan tuntutan akademik umum dan religiusitas yang kuat. Lingkungan MAN yang religius turut memberikan warna tersendiri terhadap pengalaman stres mereka. Salah satu penelitian pada santri menunjukkan bahwa regulasi emosi, dukungan sosial, dan religiusitas menjadi faktor penting dalam menghambat stres akademik (Ikromi, 2025).

Persaingan prestasi di lingkungan Madrasah Aliyah Negeri Bekasi tergolong intens. MAN 1 Bekasi setidaknya menjadi titik lokasi KSM dengan target masuk 5 besar provinsi, serta telah tercatat prestasi di berbagai bidang (Kementrian Agama Kabupaten Bekasi, 2023). Prestasi tersebut mulai dari robotik nasional hingga jurnalistik dan olahraga bela diri di tingkat internasional. Sementara itu, MAN 2 Bekasi menunjukkan kekuatan akademik dan non-akademik dengan meraih juara KSM tingkat kabupaten hingga nasional, serta medali di ajang pencak silat dan taekwondo nasional. Data ini menunjukkan bahwa peserta didik di MAN Bekasi dihadapkan pada kompetensi akademik dan non-akademik yang tinggi, sehingga memiliki potensi menimbulkan tekanan akademik.

Beberapa penelitian empiris menunjukkan bahwa tekanan akademik di Kota Bekasi relatif tinggi. Di SMAN 4 Tambun Selatan selama masa pandemi, lebih dari 43% peserta didik mengalami stres akademik pada tingkat sedang

hingga sangat berat (Safira *et al.*, 2021). Sementara itu, pada peserta didik SMA Taman Harapan 1, tingkat stres akademik secara signifikan dipengaruhi oleh efikasi diri dan *hardiness* yang bersama-sama menyumbang 46% stres akademik (Deviana & Herdajani, 2024). Hal serupa terlihat pada santri pesantren dan mahasiswa Bekasi, di mana ketangguhan psikologis serta optimisme menjadi variabel protektif terhadap stres akademik (Alifah *et al.*, 2022). Adapun penemuan lain yang memperkuat fenomena stres akademik di MAN Kota Bekasi, yaitu penelitian di MAN 1 Kota Bekasi (Marlina *et al.*, 2024) menemukan bahwa stres akademik mempengaruhi pikiran, perilaku, dan emosi mereka. Selain itu, peserta didik merasa tugas terlalu banyak sehingga mereka mengalami kesulitan mengatur semuanya. Data-data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik hingga mahasiswa di Bekasi tidak hanya menghadapi tuntutan akademik yang berat, namun juga mengalami stres yang nyata.

Meskipun telah banyak penelitian sebelumnya yang menelaah tentang regulasi emosi, dukungan sosial, dan stres akademik, namun studi yang secara khusus membahas hubungan ketiga variabel pada konteks Madrasah Aliyah khususnya di Kota Bekasi masih terbatas dan sebagian besar dilakukan pada peserta didik SMA atau mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini akan terfokus pada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stres akademik peserta didik di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Kota Bekasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, sejumlah permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stres akademik pada peserta didik MAN di Kota Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik pada peserta didik MAN di Kota Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada peserta didik MAN di Kota Bekasi?

Intelligentia - Dignitas

C. Pembatasan Masalah

Dengan mempertimbangkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, masalah penelitian ini akan dibatasi pada hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada peserta didik MAN di Kota Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik pada peserta didik MAN di Kota Bekasi?"

E. Tujuan Umum Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur dan mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik pada peserta didik MAN di Kota Bekasi.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperluas informasi dan pemahaman di bidang bimbingan dan konseling bagi peserta didik, khususnya terkait dengan regulasi emosi, dukungan sosial, dan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling di sekolah yang berhubungan dengan pengelolaan emosi dan stres akademik. Fokusnya adalah pada upaya pengurangan stres akademik dan memberikan dukungan sosial yang diperlukan, sehingga guru BK mampu menjalankan perannya dalam membantu peserta didik.

Intelligentia - Dignitas

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian di masa depan, dengan memberikan informasi, wawasan, dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai regulasi emosi, dukungan sosial, dan stres akademik.



Intelligentia - Dignitas