

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kata “Pendidikan” dalam bahasa Inggris sepadan dengan kata *Education* yang secara etimologi diserap dari bahasa Latin *Eductum*. Kata *Eductum* terdiri dari dua kata yaitu *E* yang bermakna perkembangan dari dalam ke luar atau dari sedikit ke banyak dan *Duco* yang bermakna sedang berkembang sehingga secara etimologi pendidikan adalah proses pengembangan dalam diri individu (Notoadmojo, 2012:457). Sedangkan menurut kamus bahasa Indonesia pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Pendidikan merupakan hak setiap anak bangsa yang sudah tertera dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pada alinea ke-4 yaitu melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial. Selain itu juga tertera pada Pasal 31 Ayat 1 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yaitu “setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan”. Dalam pasal tersebut pemerintah seharusnya mengawasi seksama bagaimana proses perkembangan pendidikan di Indonesia agar mengurangi hilangnya hak setiap warga negara untuk mendapatkan Pendidikan (Putri, 2020:457).

Idealisme pada pendidikan mengedepankan nilai-nilai humanisme yang mendasar sehingga dengan nilai-nilai tersebut mampu membentuk manusia-manusia berkualitas (Musthofa, 2017:408). Perlu di ketahui banyaknya realita di lapangan yang kualitas sumber daya manusia di Indonesia ini sangat jauh dari harapan. Secara praktis kenyataan ini menunjukkan bahwa pendidikan di Indonesia dewasa ini mengalami banyak tantangan dan masalah, sudah seharusnya reformasi pendidikan harus dilakukan. Dikarenakan seiring langkah dan tuntunan zaman, agar bangsa Indonesia tidak terlindas akibat ketidakberdayaannya. Oleh karena itu pemerintah harus menjamin peningkatan kualitas pendidikan Indonesia (Widodo, 2016:408).

Pendidikan Indonesia jika dilihat mengalami pasang surut, di mana dewasa ini berbagai macam permasalahan pendidikan di Indonesia menjadi tantangan terbesar dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas. Permasalahan tersebut menjadi faktor terbesar rendahnya kualitas pendidikan di Indonesia saat ini. Hal tersebut tentu perlu menjadi perhatian khusus bagi bangsa Indonesia. Pasaunya, kualitas manusia yang dihasilkan sangat bergantung pada kualitas pendidikan itu sendiri. Adapun permasalahan-permasalahan tersebut terbagi kedalam dua bagian, di mana ada permasalahan dalam lingkup makro dan permasalahan dalam lingkup mikro. Permasalahan pendidikan dalam lingkup makro, yaitu kurikulum yang membingungkan dan terlalu kompleks, pendidikan yang kurang merata, masalah penempatan guru, rendahnya kualitas guru, biaya pendidikan yang mahal. Dalam lingkup mikro yaitu metode pembelajaran yang monoton, sarana dan prasarana yang kurang memadai dan rendahnya prestasi siswa (Kurniawati, 2022:409).

Depdiknas (2004:9) mendefinisikan kualitas pembelajaran sebagai intensitas keterkaitan sistematis dan sinergis guru, siswa, materi, iklim pembelajaran, serta media dalam menghasilkan proses dan hasil belajar yang optimal sesuai dengan tuntutan kurikulum. Dengan kata lain, suatu pembelajaran dikatakan berkualitas manakala tujuan dari pembelajaran itu sendiri dapat tercapai dengan baik sehingga apa yang diharapkan dapat terwujud sebagaimana mestinya. Pembelajaran ekonomi merupakan pembelajaran yang dinamis dan dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Konsep kebutuhan, skala prioritas, kelangkaan, rasionalitas, pilihan, keuntungan, dan resiko adalah hal-hal yang sering dijumpai dalam kegiatan ekonomi serta diajarkan pada mata pelajaran ekonomi dimana siswa mempelajarinya di jenjang pendidikan formal. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pembelajaran ekonomi harus dipersiapkan sesuai kebutuhan siswa untuk menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari maupun yang akan datang.

Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut dalam (Sarafino, 1994:74). Perubahan kurikulum yang berkesinambungan seperti, iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa. Sejalan dengan pendapat di atas (Papalia, 2008:757) juga menjelaskan bahwa pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.

Berkaitan yang telah dikemukakan sebelumnya dapat dipahami bahwa kondisi yang dialami siswa berkenaan dengan contoh seperti perubahan kurikulum, masa awal masuk sekolah yang diikuti oleh hal-hal baru yang ditemui siswa dapat dikatakan sebagai stres dalam bidang akademik. Sejalan dengan hal itu, (Alvin, 2012:17) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri siswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa. Senada dengan hal tersebut (Shahmohammadi, 2012:261) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Busari (2014:137) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. (Rahmawati, 2012:137) Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan di bidang akademik.

Stres akademik memiliki dua komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik Jatira & Neviyarni (2021:137). Stressor akademik terdiri dari lima kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. (Jatira & S, 2021:137) mengatakan bahwa respon terhadap stres secara fisik dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang. Hal ini mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berakibat pada tekanan darah yang meningkat, detak jantung menjadi cepat, produksi keringat yang berlebih, serta penyempitan pembuluh darah. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa dampak dari stres dapat sangat berbahaya terutama bagi para siswa.

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa baik secara fisik maupun emosional Gunawan (2021:137). Biasanya kondisi ini terjadi dikarenakan adanya tuntutan berlebihan dalam bidang akademik baik dari tenaga pengajar maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal serta menyelesaikan secara tepat waktu. Stres akademik terjadi karena tidak adanya arahan yang jelas dalam pengerjaan kegiatan akademik atau tugas serta kondisi mental dan lingkungan yang tidak mendukung. Saat siswa mengalami stres akademik maka beberapa tanda yang muncul yaitu, kepercayaan diri yang rendah, sulit berkonsentrasi, menarik diri, mudah marah, muram, sedih, dan bimbang. Setiap orang mengalami tingkatan stres akademik yang berbeda-beda. Tingkatan tersebut terdiri dari tingkatan ringan dimana seseorang memiliki sikap yang terlalu waspada untuk mencegah hal yang tidak diinginkan. Lalu tingkatan yang kedua yaitu tingkatan sedang merupakan kondisi dimana siswa hanya terpusat pada hal yang ingin dicapai dengan mengenyampingkan hal yang bukan tujuannya. Tingkatan terakhir yaitu tingkatan berat dimana siswa mengarahkan perhatiannya

pada hal lain dengan tujuan meminimalkan kondisi stres tersebut. Siswa dapat mengendalikan tingkatan stres yang dimiliki dengan menggunakan kontrol diri yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dilihat adanya stres akademik yang dialami oleh siswa sekolah menengah atas yang dipicu dari tekanan, tuntutan maupun kesulitan selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini disebabkan karena tugas yang sangat banyak diberikan oleh guru dan pengumpulan tugas yang sangat mepet yang diberikan. Terlebih lagi guru menjelaskan materi yang tidak mudah dipahami, sehingga kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Beberapa siswa mengaku ada yang stres dan cemas ketika menghadapi tuntutan tugas yang sulit, membuat mereka meminta bantuan teman untuk menyelesaikan tugas tersebut. Dari stres yang dialami banyak dari siswa yang jarang mendengarkan guru ketika menjelaskan materi pembelajaran bahkan ada yang bermain game saat pembelajaran sedang berlangsung

Maka dibutuhkan kemampuan agar dapat beradaptasi terhadap situasi yang mengakibatkan stres serta meningkatkan fungsi psikologisnya yang disebut sebagai kemampuan kontrol diri. Kontrol diri memiliki berbagai fungsi dan manfaat bagi kehidupan siswa. Siswa yang memiliki kemampuan mengontrol diri akan menampilkan diri sebagai individu yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, emosi, dan mengambil keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik. (Thalib, 2010:107), “individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil tingkah yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Terwujudnya proses belajar yang baik di sekolah tergantung bagaimana siswa mampu mengontrol dirinya selama proses belajar di sekolah. Siswa yang mampu mengontrol dirinya selama proses belajar di sekolah akan menampilkan perilaku yang positif karena dia mampu menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.. Kontrol diri yang tinggi akan memberikan banyak manfaat positif bagi diri individu karena orang yang memiliki kontrol diri yang baik mampu menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Hasil penelitian (Defa, 2012:50) mengenai kontrol diri terhadap pornografi berada dalam kategori rendah. Kemudian penelitian (Aprilia, 2013:25) mengenai kontrol diri pada pola makan remaja berada dalam kategori sedang.

Untuk membantu kontrol diri yang baik pada siswa, diperlukan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memberikan jasa, manfaat atau kegunaan tertentu dalam mencari pemecahan ataupun mencegah terjadinya masalah pada diri individu (Prayitno, 2004:24). Miftakhul (2017:2) Peran BK dalam kontrol diri siswa adalah membantu siswa dalam mengontrol sikap serta perilaku dan pengendalian diri yang baik yaitu dengan melakukan pendekatan kepada siswa agar siswa merasa nyaman serta terbuka kepada konselor guru BK dan mencari sumber permasalahan yang dihadapi siswa. Serta memberikan layanan informasi dan layanan penguasaan konten di kelas dengan memberikan nasehat dan motivasi kepada siswa. Untuk itu disamping orangtua, konselor di sekolah juga mempunyai peranan penting dalam membantu mengatasi kesulitannya, keterbukaan hati

konselor dalam membantu kesulitan remaja, akan menjadikan remaja sadar akan sikap dan tingkah lakunya yang kurang baik yang dimiliki. Pada periode perkembangannya remaja dituntut untuk menguasai salah satu tugas perkembangan yaitu perkembangan sosial untuk bersosialisasi dengan keluarga dan lingkungan sekitarnya dan juga menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku dimasyarakat (Utami, D. R., Ahmad, R., & Ifdil, I, 2017:2).

Marsela & Supriatna (2019:20) juga mengungkapkan bahwa remaja yang mempunyai kemampuan dalam mengontrol diri, akan mampu mengendalikan diri dari perilaku yang melanggar kaidah dan norma sosial. Oleh karena itu, kontrol diri merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap remaja, karena sangat mempengaruhi proses dalam hidupnya, termasuk dalam kondisi yang terdapat pada lingkungan sekitarnya, supaya remaja tidak mudah terpengaruh hal yang negatif.

Tarigan (2016:20) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat menimbulkan konsekuensi positif bagi individu. Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh (Marsela & Supriatna, 2019:20) bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan kriteria tertentu seperti moral, nilai dan aturan sosial untuk mengarah pada perilaku positif.

Kontrol diri yang dimiliki setiap individu pasti berbeda, perbedaan tersebut diantaranya yaitu terdapat individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan juga individu yang memiliki kontrol diri yang rendah (Puspita, Erlamsyah, & Syahniar, 2013:21). Puspita (2013:21) mengungkapkan individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan dapat mengarahkan tindakannya dengan baik,

sedangkan individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan mengakibatkan individu tidak mempunyai kemampuan untuk berperilaku dan bertindak sesuai dengan arahan atau aturan.

Berdasarkan hasil penelitian Wulandari (2018:21) di temukan bahwa sebanyak 73,3% atau sebanyak 11 siswa anggota kelompok disekolah memiliki kemampuan mengontrol diri yang didominasi oleh dirinya sendiri. Sedangkan 80% siswa lainnya atau sebanyak 12 orang memiliki kemampuan untuk dapat menerima informasi dengan bijak. Dan sebanyak 66,7% atau sebanyak 10 orang lainnya mampu mengontrol keputusan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Selain itu, berdasarkan penelitian (Kenyawati, 2017:21) menunjukkan bahwa kontrol diri pada masa remaja sangat dibutuhkan, seperti dari hasil data yang didapat sebanyak 52 remaja terdapat adanya pengaruh kontrol diri terhadap kenakalan remaja di Yayasan panti asuhan “Raden Sahid” Mangunan Lor Kebonagung Demak dengan nilai koefisien regresi (F) sebesar 16,67 dengan signifikasi 0,000.

Pada saat melakukan observasi awal di SMA N 2 Percut Sei Tuan, guru belum mengaitkan materi dengan kondisi nyata di lapangan, sehingga masih didominasi dengan konsep yang sudah ada di buku. Hal ini jelas tidak sesuai dengan tujuan mata pelajaran ekonomi pada poin satu, yakni memahami sejumlah konsep untuk mengaitkan peristiwa dan masalah yang terjadi di lingkungan individu, rumah tangga, masyarakat dan negara. Dampak dari ketidaksesuaian tersebut ialah siswa merasa kesulitan dalam belajar ekonomi, yakni mereka harus menghafal apa yang ada di dalam buku pelajaran. Sudah menjadi kelemahan pelajaran ekonomi yang berisi teori sehingga dibutuhkan bahasan kehidupan

ekonomi yang biasa ditemui dan dialami oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Disisi lain, banyak guru yang dalam memberikan materi kurang dalam penyampaian kepada siswa, sehingga banyak dari siswa menjadi bingung. Hal yang membuat siswa menjadi stresor akademik adalah tugas ekonomi yang sangat banyak tetapi tidak seimbang dengan penyampaian materi yang diberikan, sehingga banyak siswa yang tidak mengerti mengenai tugas yang diberikan.

Tabel 1.1 Permasalahan Belajar

BIDANG MASALAH (Komponen)	Jumlah Item	Mutu Kegiatan Belajar	
		%	
		Komp	Total
1. Prasyarat Penguasaan Materi Pelajaran	10	35,0	14,5
2. Keterampilan Belajar	75	30,3	12,3
3. Sarana Belajar	10	18,1	25,4
4. Keadaan Diri Sendiri	30	11,0	18,7
5. Keadaan Lingkungan Fisik dan Lingkungan Sosio-Emosional	20	5,3	29,1
Keseluruhan	145	99,7	100

Sumber Guru BK SMA N 2 Percut Sei Tuan/2023

Dari data yang didapat dari guru BK dapat dilihat bahwa permasalahan belajar siswa memiliki beberapa hal dalam hasil AUM (Alat Ungkap Masalah) yang sudah di sebar oleh guru BK. Dari komponen keadaan lingkungan fisik dan lingkungan sosio emosional mendapi skor 5,3% yang memiliki kategori rendah. Komponen keadaan diri sendiri memiliki persentase sebesar 11.0% yang memiliki kategori rendah. Dari penjelasan dari guru BK banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran dibebberapa mata pelajaran salah satunya adalah mata pelajaran ekonomi.

Kontrol diri yang kuat akan dapat mengendalikan seseorang agar mampu bersikap rasional dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Faidah, 2018:148). Berdasarkan fakta dilapangan dan kajian teori maka perlu adanya pengukuran kembali secara empiris maka peneliti merasa penting melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan stres akademik.

Kaitan antara kontrol diri dengan stress akademik merupakan hal yang penting bagi siswa agar mereka mempunyai pilihan serta kemampuan untuk mengontrol tindakannya. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi dapat menggunakan waktu belajarnya dengan baik sehingga tidak sampai pada stres akademik tahap berat (Meilizia Purwanti, 2016).

1.2. Identifikasi Masalah

Upaya untuk mengatasi stres akademik pada mata pelajaran ekonomi dapat dilakukan oleh siswa dengan mengembangkan kontrol diri. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka akan semakin dapat menghadapi segala bentuk kesulitan, ancaman atau sumber stres. Dari penjelasan latar belakang masalah yang telah dipaparkan dapat diidentifikasi masalah:

- 1) Stres akademik yang dialami siswa SMA N 2 Percut Sei Tuan disebabkan karena tuntutan mata pelajaran ekonomi yang sangat banyak yang membuat siswa menjadi stres akademik.
- 2) Stress akademik disebabkan karena siswa SMA N 2 Percut Sei Tuan sulit berinteraksi kepada guru sehingga menyulitkan dalam proses mengerjakan tugas serta proses tanya jawab.

- 3) Rendahnya tingkat kontrol diri siswa SMA N 2 Percut Sei Tuan yang menyebabkan tidak bisa mengontrol segala bentuk aktivitas dan tugas akademik dengan baik.
- 4) Kontrol diri yang rendah di SMA N 2 Percut Sei Tuan menyebabkan stres akademik dikarenakan tidak bisa siswa menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat menimbulkan konsekuensi positif bagi individu.

1.3 Batasan Masalah

Melihat banyak faktor yang muncul dalam latar belakang masalah, dan identifikasi masalah yang menunjukkan berbagai kemungkinan yang di duga memiliki hubungan terhadap stres akademik. Agar penelitian ini memiliki arah yang jelas maka perlu dilakukan pembatasan masalah pada penelitian dan lebih terfokus pada suatu pencapaian penelitian. Maka dibatasi masalah pada “Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Pada Mata Pelajaran Ekonomi”.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024?”.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan yaitu “Untuk Mengetahui Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2023/2024”.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan menambah khasanah keilmuan yang berkaitan dengan kontrol diri pada mata pelajaran ekonomi.
2. Hasil penelitian dapat memperkaya informasi untuk penelitian lanjutan berkaitan dengan kontrol diri dengan stres akademik pada mata pelajaran ekonomi.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi guru, diharapkan dapat mengetahui analisis kebutuhan siswa tentang meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi stres akademik dan untuk dapat meningkatkan kontrol diri siswa dan mengurangi stres akademik yang dialami siswa selama pembelajaran ekonomi.
2. Bagi Universitas, Penelitian sangat penting bagi perguruan tinggi. Pertama, mengembangkan materi pengajaran. Kedua, mendukung pengabdian masyarakat. Ketiga, meningkatkan reputasi kampus melalui hasil dari penelitian yang berpengaruh terhadap masyarakat luas.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat diharapkan menambah wawasan dan referensi tentang hubungan kontrol diri terhadap stres akademik.