

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki tugas penting sebagai langkah dalam merencanakan dan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas baik untuk bersaing di masa globalisasi. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1, pendidikan adalah suatu usaha yang sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara efektif mengembangkan kemampuannya untuk memiliki kekuatan, pengetahuan, akhlak, dan wawasan agar menjadi manusia berguna bagi masyarakat, bangsa dan negara. Sebagaimana tertuang dalam UU NO. 20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 4 tentang kerangka pendidikan nasional, peserta didik adalah individu dari suatu daerah yang berusaha membina diri melalui interaksi pengajaran pada tingkat dan jenis pendidikan tertentu.

Saat ini, dunia masih dilanda Covid-19 atau *Covid Illness 2019 (Corona virus)* yang awalnya menyebar pada Desember 2019 dari kota Wuhan, China. *Corona virus* adalah infeksi berbahaya yang menyerang sistem pernapasan manusia dan ditularkan melalui air liur. Infeksi ini juga telah menyebar ke Indonesia pada tahun 2020, sehingga pemerintah menetapkan peraturan *physical distancing* untuk menekan penyebaran infeksi *Corona virus*. Peraturan ini menyebabkan banyak perubahan di berbagai aspek kehidupan seperti sosial, keuangan, pendidikan, dan aspek kehidupan lainnya.

Sesuai dengan peraturan tersebut, kerangka pendidikan di Indonesia telah berubah menjadi sistem pembelajaran daring. Hal ini sesuai dengan Surat Edaran Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam kerangka krisis penyebaran Covid-19 terkait sistem pembelajaran, menyatakan bahwa kegiatan belajar dan mengajar dilakukan secara online di rumah untuk membatasi penyebaran virus corona.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 109/2013 menyebutkan bahwa pembelajaran daring adalah suatu proses pembelajaran yang diselenggarakan dengan menggunakan berbagai media internet yang mendukung. Pembelajaran daring dimaksudkan untuk memenuhi program pembelajaran dengan menggunakan inovasi data dengan memanfaatkan PC atau perangkat yang terhubung antara siswa dan guru.

Penerapan pembelajaran daring yang terus-menerus, secara positif menuntut kesiapan pendidik dan siswa dalam pelaksanaannya, baik dalam hal kerangka kerja maupun sarana penunjang yang harus dimanfaatkan oleh sekolah, pengajar dan siswa. Dalam proses pelaksanaan sistem pembelajaran daring, tugas diberikan setiap hari sesuai jadwal mata pelajaran yang telah ditetapkan oleh sekolah. Guru dapat memanfaatkan berbagai media belajar seperti *Zoom*, *Google Meet*, *Google Classroom*, *WhatsApp*, dan aplikasi lainnya yang dapat mendukung proses pembelajaran daring.

Selama pelaksanaan sistem pembelajaran daring ini, berbagai keluhan muncul dari siswa. Banyak siswa yang mengalami tekanan karena rasa jenuh dan kelelahan yang dialami selama proses belajar. Hal ini sesuai dengan informasi yang diperoleh dari KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) yang

menyatakan bahwa pada dasarnya terdapat 79,9% siswa yang merasa lelah dan putus asa mengingat banyaknya tugas sekolah yang diberikan selama pembelajaran daring, hal ini terjadi karena 76,8% guru hanya memberikan tugas (Jatira, 2021, h. 37).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2021) sebanyak 40,8% siswa mengalami stres akademik kategori tinggi dan 54,4% siswa mengalami stres akademik dalam klasifikasi sedang di SMP Kota Padang selama pembelajaran daring. Beberapa siswa yang belajar di rumah juga menunjukkan gejala dari stres, seperti kelelahan yang disebabkan oleh banyaknya tugas yang harus dikerjakan siswa pada waktu yang bersamaan seperti tugas sekolah dan tugas rumah (Jatira dan Neviyarni, 2021, h. 40).

Melihat kenyataan tersebut, disadari bahwa stres akademik sering terjadi pada siswa, terutama pada saat pelaksanaan pembelajaran, khususnya kerangka pembelajaran daring yang jika tidak diarahkan akan menimbulkan tekanan pada siswa yang terkait dengan masalah akademik atau disebut stres akademik. Stres akademik pembelajaran daring adalah keadaan tertekan yang dialami oleh siswa yang berkaitan dengan kegiatan akademik yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan hambatan lain yang dialami siswa ketika beralih dari pembelajaran tatap muka langsung ke pembelajaran daring.

Stres adalah tekanan yang disebabkan oleh kesenjangan antara keinginan dan asumsi. Di antara keduanya ada celah antara tuntutan lingkungan dan kapasitas individu untuk mengatasi masalah tersebut. Dapat dikatakan bahwa stres adalah tekanan yang melewati batas kemampuan individu untuk beradaptasi. Stres akademik menimbulkan reaksi pada diri siswa sebagai respon fisik, perilaku,

pikiran, serta emosi negatif (Barseli dkk., 2017, h. 144). Stres akademik dapat mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis siswa, seperti kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala, kelelahan, gangguan pola tidur, gangguan makan sehingga mengakibatkan penurunan kemampuan belajar siswa (Fitriani, 2021, h. 77).

Stres Akademik disebabkan oleh *stressor academic* yang meliputi tuntutan nilai, jumlah tugas, intensitas waktu belajar, nilai ujian, dan kegelisahan ujian yang dialami siswa (Desmita, 2010; Barseli dkk, 2017, h. 144). Sementara faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pembelajaran daring meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik pembelajaran daring adalah teknologi pembelajaran yang kurang, kurangnya sumber daya, aksesibilitas, budaya pendidikan, dan gaya belajar yang diidentifikasi dengan pemanfaatan *e-learning* yang menarik. Adapun faktor internal yang mempengaruhi stres akademik pembelajaran daring yaitu kurangnya pengalaman dalam menggunakan komputer, kurangnya kemampuan mengatur diri dalam belajar dan kurangnya kemampuan manajemen waktu (Licayan, 2021, h. 315).

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres akademik adalah kognitif. Proses intelektual atau kognitif merupakan fungsi eksekutif yang mengacu pada perkembangan kapasitas intelektual yang mencakup perilaku dan pedoman diri. Individu yang berpikir bahwa mereka tidak dapat menangani situasi akan lebih sering mengalami tekanan yang lebih besar. Semakin individu percaya bahwa Ia dapat mencapai sesuatu, semakin rendah tekanan yang dialaminya (Barseli, dkk., 2017, h. 144).

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2018) di Perguruan Tinggi Agama Islam Indonesia, disadari bahwa *self-regulated* dalam pembelajaran merupakan salah satu unsur yang berdampak pada stres akademik. Dimana siswa dengan *self-regulated* yang tinggi dalam belajar dapat mengurangi stres akademik.

Regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning* adalah cara seseorang mengelola diri sendiri untuk secara efektif menumbuhkan minat pada sistem pembelajaran (Zimmermen, 1990; Priskila dan Savira, 2019, h. 2). Azmi (2016, h. 401) menyatakan *self-regulated learning* adalah upaya untuk memperluas dan mengendalikan diri dalam kegiatan belajar. *Self-regulated learning* sangat dibutuhkan oleh siswa, karena siswa dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya sekaligus kemampuan mengelola strategi belajar mereka sehingga mereka dapat mencapai prestasi belajar yang baik dan terhindar dari stres akademik. *Self-regulated learning* mengarah pada perilaku, perasaan dan pikiran yang dihasilkan individu itu sendiri dan diatur untuk mencapai tujuan mereka. Fungsi *self-regulated learning* adalah merancang sistem pembelajaran, memantau kemajuan pembelajaran, dan memutuskan tujuan atau fokus yang harus dicapai dalam pembelajaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Dini Clarossa (2020) pada siswa kelas XI SMA N 22 Palembang yang melaksanakan sistem pendidikan *full day school* menunjukkan bahwa “Ada hubungan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada siswa, yang menyiratkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* semakin rendah stres akademik dan semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi pula stres akademik siswa”. Selain itu, penelitian

yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) tentang hubungan regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada 220 mahasiswa kesehatan di Universitas Islam Negeri. Hasil penelitian menunjukkan nilai negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik, yang menyiratkan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademik dan semakin rendah regulasi diri dalam belajar akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Maret 2021 terhadap 15 siswa di SMA Negeri 1 Kutalimbaru tentang stres akademik yang dialami siswa selama pembelajaran daring, diperoleh hasil bahwa siswa tersebut mengalami stres akademik. Siswa merasa tidak fokus untuk menjalani pembelajaran daring sekarang ini. Gejala stres yang dialami siswa, yaitu kelelahan, sulit berkonsentrasi, nyeri kepala biasa, perasaan mudah tersinggung dan kesal. Hal tersebut disebabkan kurangnya kemampuan siswa dalam menggunakan media belajar daring, timbulnya rasa bosan dan kelelahan selama pembelajaran daring, tidak adanya pemahaman siswa tentang topik yang diberikan guru, jadwal belajar yang kurang teratur, tidak adanya pengelolaan waktu belajar, dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan secara bersamaan seperti pekerjaan rumah dan tugas yang diberikan oleh guru.

Dengan keadaan yang dialami siswa tersebut, maka siswa membutuhkan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) untuk menghindari stres akademik selama pembelajaran daring berlangsung. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai

“Hubungan *Self-Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kutalimbaru T.A 2021/2022”.

1.2 Identifikasi Masalah

Ditinjau dari dasar permasalahannya, maka dapat diketahui permasalahan tekanan skolastik siswa selama pembelajaran daring, misalnya sulit berkonsentrasi, mudah lelah, sering merasa pusing, temperamental, menangis, murung, dan lain sebagainya. Tekanan yang muncul pada siswa selama pembelajaran berbasis web (daring) disebabkan oleh banyak faktor, baik dari dalam maupun dari luar, faktor yang berasal dari dalam diri antara lain siswa kurang mampu mengatur waktu belajar, siswa kurang mampu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, timbulnya rasa bosan siswa, serta rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring. Sementara itu, faktor dari luar yang menyebabkan stres akademik siswa selama pembelajaran daring adalah kurangnya kemampuan menggunakan teknologi atau media belajar daring, semakin padat waktu belajar siswa, materi yang diberikan sulit dipahami, kesenjangan antara pekerjaan rumah dengan tugas sekolah, dan lain sebagainya.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti agar penelitian yang dilakukan lebih mendalam dan terarah sehingga penelitian ini dibatasi menjadi “Hubungan *Self-Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kutalimbaru T.A 2021/2022”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu “Apakah Ada Hubungan *Self-Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kutalimbaru T.A 2021/2022?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik pembelajaran daring siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kutalimbaru T.A 2021/2022.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1.6.1.1 Hasil Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya dalam bidang ilmu psikologi pendidikan

1.6.1.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan serta referensi dan informasi dalam bidang psikologi pendidikan khususnya yang berkaitan dengan *self-regulated learning* dan stres akademik pembelajaran daring.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Kepala Sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu masukan bagi kepala sekolah sebagai sumbangsih ilmu pengetahuan dalam membuat kebijakan yang berkontribusi dengan guru BK untuk mendukung langkah-langkah dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa selama pembelajaran daring.

1.6.2.2 Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai *self-regulated learning* dan stres akademik pembelajaran daring sehingga guru BK dapat memberikan layanan untuk membantu menyelesaikan masalah siswa selama pembelajaran daring sehingga stres akademik siswa dapat diminimalisir.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan penelitiannya yang berkaitan dengan *self-regulated learning* dan stres akademik pembelajaran daring.