

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan sebagai usaha untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan siswa. Menurut Hamalik (2001) pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungan dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat. Menurut Feni (2014) Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain. Kemudian Prayitno (2008) menjelaskan pendidikan adalah upaya memuliakan manusia untuk mengisi dimensi kemanusiaan melalui pengembangan pancadaya secara optimal dalam rangka mewujudkan jati diri manusia sepenuhnya. Jadi dapat disimpulkan pendidikan adalah suatu upaya dalam mengarahkan siswa untuk mengembangkan segala sumber daya yang dimiliki secara optimal dengan tujuan agar siswa mendapatkan kehidupan yang bahagia.

Menurut Khotimah (2020) sebagaimana dapat dilihat dari isi undang-undang dasar (UUD 1945) alinea ke IV yang menegaskan bahwa salah satu tujuan nasional bangsa Indonesia merupakan mencerdaskan kehidupan bangsa. Jabaran UUD 1945 tentang pendidikan dituangkan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 menyebutkan, “Pendidikan nasional berperan meningkatkan

kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya kemampuan siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta jadi warna Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”.

Proses pendidikan ini dapat diperoleh melalui pembelajaran formal, nonformal dan informal. Pembelajaran formal meliputi Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama (SMP/MTS), Sekolah Menengah Awal (SMA/MA) sampai keperguruan tinggi. Peneliti tertarik melakukan penelitian pada jenjang SMA, Sasaran dalam penelitian yaitu seluruh kelas X IPA & IPS. Titik tengah dari perjalanan yang harus ditempuh oleh peserta didik yang rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan. Salah satunya mulai merasakan beban dalam proses pendidikan, semakin berat sehingga peserta didik mengalami stress akademik.

Masa pandemic Covid-19 menjadi tantangan tersendiri bagi para guru karena dunia pendidikan tidak luput dari peran seorang guru termasuk guru bimbingan dan konseling. Menurut Menteri Pendidikan (2020) dimasa seperti ini guru tidak hanya dituntut untuk menyiapkan dan memberikan materi secara tatap muka dan langsung seperti biasanya namun guru juga dituntut untuk mampu memberikan materi secara daring. Hal tersebut membuat para guru dan siswa diberbagai sekolah menjadi terbiasa melakukan pembelajaran daring dan luring agar pembelajaran dapat tetap berjalan. Pembelajaran menggunakan aplikasi *E-Learning*, *Google Meet*, *Goole Classroom*, *WhatsApp Group*, *Webex*, *Zoom*, *Youtube* dan *Email*. Sebagaimana melalui surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020

tentang pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (covid-19), pemerintah memberlakukan kegiatan belajar daring dan luring dalam rangka mencegah penyebaran Covid-19.

Penelitian yang dilakukan Inova dkk, (2020), seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh melalui via daring. Istilah dalam pembelajaran daring itu sendiri yakni suatu singkatan dari pembelajaran yang dilakukan dalam jaringan (daring) yang menggunakan bantuan teknologi dalam proses pelaksanaannya. Menurut Sanjaya (2020) pembelajaran daring di kalangan masyarakat dikenal sebagai pembelajaran online atau yang sangat umum yaitu pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang berlangsung di dalam jaringan internet, dimana guru dan siswa tidak bertatap muka secara langsung dan berada di suatu tempat dan saling berjauhan, pembelajaran daring juga memanfaatkan jaringan internet dalam proses pembelajarannya. Menurut Pohan (2020) pembelajaran daring dilakukan pada lokasi yang berbeda, menggunakan media teknologi digital salah satunya seperti computer untuk mengakses materi pembelaran dan komunikasi antara guru dan siswa dalam waktu kapan saja dan dimana saja, hal tersebut menunjukkan fleksibilitas dari pembelajaran daring.

Pembelajaran tatap muka terbatas yang di mulai diberlakukan membuat bapak/ibu guru harus kembali beradaptasi dengan metode pembelajaran yang terbilang baru. Banyak tantangan yang harus dihadapi, mulai dari memahami situasi pembagian kelas yang berbeda-beda, terbatasnya waktu tatap muka, serta kendala lainnya. Dengan segala tantangan yang ada, Bapak/Ibu guru terus berusaha memberikan pengajaran yang lebih bermakna bagi siswa, mulai dari mana saja baik saat mengajar tatap muka maupun pembelajaran daring (Zenius guru.com

).Hal ini cukup membedakan proses PTMT di satu sekolah dengan sekolah yang lainnya adalah durasi pembelajaran. Contohnya seperti disekolah SMAN 21 Medan, sekolah tersebut membagi kelas kedalam 2 shift dimana 1shift berdurasi 2 jam, kegiatan PTMT disekolah tersebut dimana jumlah siswa dibatasi maksimal 50% dari jumlah satu kelas dan hanya diperbolehkan tatap muka selama 2 jam. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *hybrid* adalah kombinasi dari berbagai media pembelajaran (teknologi, aktivitas, jenis peristiwa) untuk menciptakan program pembelajaran yang optimal bagi peserta didik secara spesifik. Istilah (campuran ) merupakan model pembelajaran yang memadukan kekuatan pembelajaran tradisional tatap muka dengan format pembelajaran *elektronik*. Dalam konteks buku tersebut, program pembelajaran campuran menggunakan berbagai bentuk *e-learning*, yang mungkin dilengkapi dengan instruktur pembelajaran maupun format langsung.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa siswa-siswi mengalami stress yang terjadi akibat stressor, dan stress yang dialami oleh peserta didik pada lingkungan sekolah sering disebut sebagai stress akademik. Dimana stress akademik adalah tuntutan yang menyebabkan mereka tidak dapat berpikir panjang, mulai malas dalam tanggung jawab menyelesaikan tugas karena adanya tuntutan dari guru, orang tua dan kurikulum selain itu kurang yakin dengan jawaban yang sudah di jawabnya.

Menurut Santrock (2007) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan adanya perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang memberi tantangan, peluang, dan pertumbuhan sangat besar sekali. Menurut Netrawati, Khairani & Karneli (2018)

masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Remaja yang memahami tugas perkembangannya akan menemukan kebahagiaan dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangannya. Menurut Melchioriyusni, Zikra & Said (2013) Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan yang tinggi terhadap pendidikan. Harapan yang tinggi tersebut bias membuat remaja mengalami konflik dan merasa tertekan atau lebih dikenal dengan sebutan stress. Jadi disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fungsi jasmaniah dan rohaniyah pada remaja.

Menurut Desmita (2012) dilain hal, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah akhirnya menimbulkan stress pada siswa. Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stress belajar. Menurut Hellen (2002) kesulitan belajar adalah kemampuan seorang siswa untuk menguasai suatu materi pelajaran secara maksimal tetapi dalam kenyataannya siswa tidak dapat menguasainya dalam waktu yang telah ditentukan, dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi, sehingga dari kesulitan belajar inilah peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stress belajar. Berdasarkan temuan WHO, stress merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020 (Rofiah & Syaifudin, 2014). Jadi stress merupakan permasalahan yang sering dialami siswa di lingkungan sekolah yang dikarenakan ketidakmampuan siswa

untuk beradaptasi dengan keadaan serta berbagai tuntutan belajar yang berbeda dari sebelumnya membuat mereka mengalami stress

Menurut Aryani (2016) tuntutan serta tekanan yang dianggap berlebihan yang berasal dari diskusi kelas, teman-teman sekelas, ulangan, strategi belajar, metode mengajar, subjek mata pelajaran, ataupun guru selama pembelajaran telah menyebabkan stress akademik pada siswa. Menurut Barseli & Ifdil (2017) menjelaskan stress akademik yang dialami oleh siswa dapat ditandai dengan gejala emosional seperti gelisah, cemas, mudah menangis, depresi dan perasaan kurang memiliki harga diri karena tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademik. Selain itu gejala fisik yang ditunjukkan seperti sakit kepala, sulit tidur, merasa lelah dan kehilangan energy untuk belajar. Salah satu faktor yang membuat stress akademik yaitu kurang memiliki kepercayaan pada kemampuan diri sendiri. Menurut Desmita (2012) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi stress atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan. Sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Menurut Safarino (2006) mendefinisikan stress sebagai suatu kondisi yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkannya dengan keadaan biologis, psikologis atau system sosial individu tersebut. Stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan faktor eksternal (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orangtua).

Berdasarkan faktor-faktor tersebut pula, terjadi pada siswa-siswi SMAN 21 Medan, adanya tekanan dari luar dirinya seperti tekanan orang tua, guru dan tuntutan pembelajaran saat ini yaitu pembelajaran tatap muka terbatas hal ini membuat siswa-siswi tersebut dituntut untuk dapat mengikuti pembelajaran sesuai kompetensi di bangku kelas X dan XI serta tuntutan untuk memahami dalam waktu yang singkat tanpa adanya bantuan media tambahan. Dari faktor eksternal pada tuntutan siswa inilah menyebabkan mereka kurang yakin pada proses mereka belajar, kurang yakin pada kemampuannya dalam proses pembelajaran yang menyebabkan adanya stress akademik. Ketidak yakinan pada kemampuan yang dimiliki termasuk dalam faktor internal dan dalam psikologi yang disebut *self-efficacy*.

*Self-efficacy* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan agar mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura (1997) menyatakan "*self-efficacy refers to beliefs in one's capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*". Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai. Keyakinan yang ada dalam berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya.

Menurut Safarino (2006) mengemukakan *self-efficacy* yang dimiliki individu dapat membuat individu mampu menghadapi berbagai situasi. Individu mampu menghadapi berbagai situasi. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya. Sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* yang

rendah akan beranggapan pada dasarnya dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi sulit, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Menurut Bandura (1997) Pada siswa sekolah menengah atas, yang berada dalam masa remaja sering kali terjadi banyak perubahan sehingga dibutuhkan adanya *self-efficacy* yang kuat dalam diri untuk memperoleh kesuksesan dan mencapai prestasi akademis siswa *self-efficacy* mempengaruhi pemilihan perilaku, usaha, dan ketekunan seseorang. *Self- efficacy* dapat menentukan bagaimana perasaan seseorang, cara berpikir, dan berperilaku.

*Self-efficacy* adalah dorongan kepada diri seseorang untuk lebih yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah pengalaman yang baik, membangun suatu kepercayaan diri yang menjadikan seorang dapat menyakini kemampuan yang dimiliki, emosi yang stabil dan kesehatan fisik yang dapat membangun *self-efficacy*. Karena *self-efficacy* berkaitan dengan kinerja dalam keyakinan diri untuk meningkatkan kemampuan akademik yang harus dilaluinya. Oleh karena itu, keyakinan sangatlah penting dalam proses akademik, karena dapat mendorong kemajuan dalam dirinya dan masa depannya.

Seperti halnya siswa-siswi kelas X dan XI SMAN 21 Medan, yang berada pada masa yang unik dimana transisi dari masa remaja awal ke masa remaja akhir. Proses pencarian jati diri inilah terjadi sebuah perubahan dalam karakteristik kepribadiannya seperti halnya proses belajar yang mengakibatkan stress akademik seperti halnya menunda pekerjaan karena tidak yakin pada kemampuannya dan lain

sebagainya. Selain itu siswa-siswi merasa tertekan dengan tuntutan pada saat ini yaitu pembelajaran tatap muka terbatas, guru dan orang tua, menjadikan salah satu faktor rasa ketidak yakin pada kemampuannya dengan hasil yang sudah dicapai.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cakar(2012) yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dengan kepuasan hidup dari orang dewasa muda dapat disimpulkan bahwa ketika *self-efficacy* dari dewasa muda meningkat maka kepuasan hidup mereka juga akan meningkat hal ini dapat berdampak pada psikologis, kesejahteraan subjektif dan juga kesejahteraan mental pada dewasa muda tersebut contohnya seperti dalam hal pengambilan keputusan dan juga pemenuhan tugas yang harus dikerjakan dan diselesaikan begitu juga sebaliknya ketika *self-efficacy* dari dewasa muda ini menurun maka kepuasan hidup mereka juga menurun. Hubungan positif antara *self-efficacy* dan kepuasan hidup dapat dipahami oleh fakta bahwa orang-orang dengan *self-efficacy* tinggi memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi stres, karena orang-orang ini dilaporkan memiliki sikap “ saya bias melakukan ini “ (Azar, Vasudeva & Abdollahi, 2006). Disisi lain, individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah percaya bahwa hal yang mereka lakukan lebih sulit daripada dalam realita yang dapat meningkatkan kecemasan dan stress pada saat yang sama dan waktu yang menyempit (Pajeres,2002). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Dini Kartika, Hairida, & Erlina(2012) pada 36 siswa kelas XI IPA SMA Kemala Bhayangkari 1 Kubu Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan *self-efficacy* tinggi sebanyak 16 siswa (44,4%) dan siswa dengan *self-efficacy* rendah sebanyak 20 siswa (55,6%).

Selain itu *self-efficacy* juga pernah diteliti oleh Rahadianto dan Yoenanto

(2014) dengan judul Hubungan Antara *Self- Efficacy* Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Program Sekolah RSBI di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan teori *self-efficacy* Bandura, teori motivasi berprestasi McClelland, teori kecemasan akademik Ottens. Subjek penelitian tersebut melibatkan 282 siswa program RSBI di Surabaya. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari skala general *self-efficacy*, skala motivasi berprestasi dan skala kecemasan akademik. Hasil penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik, terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik, dan terdapat hubungan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik pada siswa di sekolah RSBI.

Berdasarkan hasil wawancara di SMAN 21 Medan yang dilakukan peneliti selama Program Pengenalan Lapangan Persekolahan, fenomena yang ditemui peneliti terdapat hampir 50% siswa yang masih sering mengabaikan tugas yang diberikan, ada tuntutan tugas sekolah yang diabaikan dan membuat siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik, banyak siswa mengalami stress seperti siswa merasa letih dengan banyaknya tugas sekolah yang diberikan, siswa pusing dalam menyelesaikan tugas sekolah dengan waktu yang telah ditentukan, siswa merasa tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh selama masa pembelajaran tatap muka terbatas yang sedang dilaksanakan pada saat ini, sehingga stress yang muncul membuat hilangnya konsentrasi siswa dalam belajar serta tidak semangat dalam belajar hal ini terjadi karena perubahan system pembelajaran yang sedang dilaksanakan yaitu pembelajaran tatap muka terbatas.

Dalam hal ini individu membutuhkan *self-efficacy* akademik yang kuat

sehingga mereka dapat melalui masa transisi tersebut dengan sangat baik, salah satunya masa transisi dalam kategori akademik sehingga mereka dapat terhindar dari stress akademik. Seorang individu yang tidak memiliki *self- efficacy* dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang mereka alami maka akan rentan mengalami stress. Dari pemaparan tersebut oleh karena itu berdasarkan fakta dilapangan dan kajian teori maka perlu adanya pengukuran kembali secara empiris, dengan demikian peneliti perlu melakukan penelitian kembali tentang.”**Hubungan *self-efficacy* Dengan Stres Akademik Siswa Pada Masa Tatap Muka Terbatas Di SMAN 21 Medan**”.

### 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut,maka identifikasi masalahsebagai berikut:

1. Siswa letih dengan banyaknya tugas sekolah pada masa pembelajaran tatap muka terbatas
2. Siswa pusing menyelesaikan tugas sekolah.
3. Siswa tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh selama tatap muka terbatas.
4. Siswa tidak konsentrasi belajar.
5. Siswa mengeluh dengan tugas yang diberikan guru.
6. Siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas sekolah selama tatapmuka terbatas.
7. Siswa merasa tidak yakin menyelesaikan tugas yang diberikan guru.
8. Siswa merasa tidak yakin dengan hasil belajar yang diperoleh pada masa pembelajaran tatap muka terbatas

### 1.3 Batasan Masalah

Melihat banyaknya faktor yang muncul dalam latar belakang masalah tersebut dan identifikasi masalah yang menunjukkan berbagai kemungkinan yang di duga memiliki hubungan terhadap stress 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 *sel-efficacy* dengan stres akademik pada masa pembelajaran tatap muka terbatas.

### 1.4 .Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang permasalahan dan fenomena maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut apakah ada Hubungan *Self- efficacy* Dengan Stres Akademik siswa di SMAN 21 Medan.

### 1.5 .Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui hubungan *Self- efficacy* Dengan Stres Akademik Siswa di SMAN 21 Medan.

### 1.6 Manfaat Penelitian

#### A. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan refrensi serta hasanah keilmuan dibidang psikologi pendidikan dan

perkembangan khususnya yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan stres akademik.

## **B. Manfaat Praktis**

1. Bagi sekolah, penelitian ini sebagai bahan masukan bagi sekolah dalam rangka memberdayakan peran guru BK dalam mendidik serta membimbing siswa dalam mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik siswa dimasa tatap muka terbatas tersebut.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi guru BK agar menjadi bahan dalam melaksanakan kegiatan layanan BK dengan efektif dan efisien dalam membimbing siswa serta agar mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan stress akademik siswa dimasa tatap muka terbatas.
3. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi siswa di SMAN 21 Medan agar memahami dan dapat memanfaatkan keberadaan guru bimbingan dan konseling dalam menghilangkan/mengurangi stress akademik pada masa tatap muka terbatas.
4. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambah wawasan untuk mengembangkan penelitian yang lebih lanjut.