

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada fase perkembangan remaja pada rentan usia 15-18 tahun yang dimana pada masa remaja inilah beberapa siswa mengalami masalah emosional dan perilaku yang beragam, perubahan ini terjadi karena adanya transisi pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke jenjang Sekolah Menengah Atas (Istiantoro, 2018). Fase memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA) minat remaja mengalami pengurangan dikarenakan mereka harus mencapai tujuan pada bidang akademik untuk mendapatkan prestasi akademik yang unggul, tidak hanya itu mereka mengalami penekanan akan pengajaran kurikulum baru dalam standar akademis yang mengintruksikan agar para siswa remaja mampu memenuhi standar yang lebih tinggi yang dimana hal tersebut dapat memicu kecemasan terhadap akademik (John W. Santrock, 2007).

Hidayat (2011) kecemasan akademik adalah perasaan yang timbul akibat adanya respon terhadap perubahan yang terjadi terkait adaptasi dengan keadaan tertentu. Kecemasan akademik umumnya terjadi disebabkan adanya perasaan takut dan khawatir akan situasi tertentu, hal ini membuat siswa mengalami kegelisahan akan situasi tertentu dan segala sesuatu hal buruk terhadap kinerja tugas sehingga dapat memicu kecemasan akademik yang tinggi (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Kecemasan akademik sendiri diartikan sebagai emosi negatif yang melibatkan

perasaan mengancam pada bidang pendidikan, seperti dalam menyelesaikan tugas-tugas atau ujian penting (Comoodari & Rosa, 2021).

Kecemasan akademik ditujukan sebagai adanya kesulitan khususnya dalam pengintruksian pada proses yang melibatkan memori jangka pendek dan sedang, selain itu kecemasan akademik juga dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang mengganggu fungsi kognitif seseorang (Matthew dkk., 2000). Kecemasan dan prestasi akademik merupakan suatu elemen yang saling berhubungan satu sama lain, kecemasan dianggap sebagai elemen kognitif (kekhawatiran) yang secara tidak langsung mempengaruhi psikologis apabila ada penurunan dari tingkat keberhasilan yang dicapai pada prestasi akademik (Morosanova & Fomina, 2017).

Kecemasan akademik memiliki 3 pola, yaitu *self dialog*, *self talk*, dan *self criticism*. Ketiga pola tersebut berhubungan satu sama lain yang dimana awal mula ditandai dengan adanya kritik sehingga cenderung merasa panik dan menyalahkan diri sendiri (Nasution & Rola, 2011). Kecemasan akademik yang tinggi akan berpengaruh negatif terhadap psikologis siswa, hal ini dipengaruhi oleh hasil belajar yang kurang memadai sehingga akan lebih banyak dalam menghindari tugas (Ottens, 1991). Dibandingkan siswa yang mempunyai kecemasan rendah, mereka lebih memungkinkan meminta bantuan dari lingkungan dan orang lain (Dembo, 2004).

Pemberitaan yang diberitakan di ANTARA (Kantor Berita Indonesia) pada Senin 22 November 2021 yang ditulis oleh Nurcahyani (2021), memberitahukan dari survei yang dilakukan oleh Gerakan Sekolah Menyenangkan menunjukkan angka 70% murid mengalami banyak permasalahan mulai kejenuhan juga tekanan

yang memicu stress terutama mengalami emosi negatif. Selain itu banyaknya tugas yang tidak sebanding dengan waktu pengerjaan menjadi pemicu kecemasan akademik pada siswa.

Dikutip dari Kompasiana yang ditulis Madhusa (2022) pada Rabu 29 Juni 2022, WHO (2017) mengatakan bahwa prevelensi kecemasan didunia diantaranya terdapat kecemasan akademik pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebanyak 14,9% atau sebanyak 264 juta jiwa selama dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Sedangkan di Indonesia, dilihat dari data Riskesdas tahun (2013) terdapat bahwa pravelensi kecemasan akademik di Indonesia mencapai angka 11,6% dan diperkirakan bahwa 8-22% nya yaitu remaja atau mahasiswa.

Data riset dari Indonesia-National Adolescent Mental Healt Survey (I-NAMHS) dikutip dari Narasi-TV yang ditulis oleh Wahdi (2022), mengatakan bahwa 1-20 remaja Indonesia mengalami gangguan kecemasan terhadap akademik. Gangguan kecemasan akademik ini paling umum di Indonesia yang dimana remaja 10-17 tahun yang berada di persentase angka 3,7%. Kondisi ini terjadi dalam jangka kurun waktu 12 bulan terakhir.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan subjek penelitian berinisial (B). Mengatakan bahwa ia merasakan kecemasan dalam menjalani aktivitas akademiknya. Subjek merasa sulit menyesuaikan diri terhadap akademiknya dikarenakan diberikan tugas-tugas setiap saat dan menurut subjek tugas-tugas tersebut sangat banyak dan tidak mampu mengerjakan sekaligus. Subjek merasa tidak ambisius seperti teman-teman yang lainnya dalam hal belajar. Hal tersebut menjadikan subjek merasa tidak bisa sejajar atau seimbang dengan teman-temannya

yang lain. Subjek merasa terbebani dan merasa takut tertinggal daripada teman-temannya yang lain. Hal tersebut membuat subjek stress juga terhadap akademiknya dan sering mengalami rasa panik. Subyek sering merasa malu dan merasa memiliki kemampuan yang rendah. Subyekpun sering merasa gemetar dan jantung berdetak kencang. Terlepas dari permasalahan tersebut, subjek mau tidak mau harus belajar dan mengerjakan tugas-tugasnya untuk setidaknya bisa sejajar dengan teman-teman subjek yang lain.

Subjek wawancara kedua berinisial (S), mengatakan bahwa subjek stress terhadap akademiknya. Hal ini dikarenakan subjek merasa terbebani setiap saat. Subjek dituntut merasa harus selalu bisa, karena orangtuanya juga orang berpendidikan yang dulunya selalu rajin belajar dan mempunyai nilai bagus. Subjek mengatakan bahwa sekolahnya sangat disiplin sehingga terlalu sering memberikan banyak tugas. Subjekpun merasa kaget apabila teman-temannya masih memiliki nilai yang bagus, padahal tugas yang diberikan banyak. Hal ini menyebabkan subjekpun merasa khawatir bahkan cemas setiap kali menjalani akademiknya. Tidak hanya itu subyekpun merasa khawatir dan takut apabila tidak dapat memenuhi ekspektasi terhadap kedua orangtuanya. Dibeberapa situasi subyek merasakan sakit kepala dan berkeringat secara berlebih. Terlepas dari hal tersebut, subyek harus selalu belajar untuk bisa membuktikan terutama kepada orangtuanya bahwa subyek mampu dalam menjalani aktivitas akademiknya dengan baik, seperti yang diharapkan orangtua subyek terhadap subyek.

Subjek ketiga berinisial (H), mengatakan bahwa subjek merasa mampu dalam menjalani aktivitas akademiknya. Subjek mengatakan bahwa dari kecil

sudah belajar secara tertib, jadi tidak ada keraguan atau ketakutan dalam mengerjakan segala ujian ataupun tugas – tugas lainnya yang diberikan guru kepadanya. Subjek merasa harus selalu berjuang dan belajar pada hal – hal baru. Namun, di beberapa situasi subyek terkadang merasakan kecemasan dan stress terkait akademiknya. Hal itu dipicu terkadang nilai teman subyek lebih tinggi daripadanya. Pada saat tersebut subyek merasakan panik, emosional yang tinggi dan dibarengi dengan detak jantung yang berdetak sangat kencang. Hal tersebut membuat subyek merasa khawatir karena tidak bisa mempertahankan prestasi akademik subyek. Subyek mengatakan, bahwa mempertahankan prestasi akademiknya itu sebuah kewajiban bagi dirinya. Subyek kembali belajar dan memotivasi dirinya untuk bersaing dan mendapatkan nilai yang tinggi lagi yang sempat menurun.

Kecemasan akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya yaitu stress akademik (Aristawati dkk., 2020). Stress secara umum mengacu pada keadaan internal seseorang seperti tekanan dan ketegangan serta adanya beberapa pengalaman yang timbul akibat dari sosial maupun lingkungan (Aldwin, 2007). Beberapa siswa-siswi yang bersekolah sering kali menerima tuntutan-tuntutan serta ketidaksesuaian kegiatan pembelajaran yang menjadikan beban bagi beberapa siswa-siswi, ada beberapa bentuk respon terkait tuntutan biasanya berupa perilaku, pikiran dan emosi negatif yang disimpulkan sebagai stress akademik (Barseli & Ifdal, 2017).

Dini (2019) stress akademik adalah stress yang disebabkan oleh *academic stressor*, yang artinya *academic stressor* stress yang dialami siswa yang bersumber

dari proses pembelajaran atau yang berkaitan dengan kegiatan belajar antara lain : tekanan untuk naik kelas, banyak tugas, serta lama belajar. Stress akademik yang dialami para siswa merupakan adanya ketidakseimbangan terkait tuntutan lingkungan dengan daya aktualnya, tidak hanya itu penyebab timbulnya stress akademik yang lain berupa ketidakmampuan dalam menguasai pengembangan pengetahuan (Dwidayanti dkk., 2018).

Mulya dan Indrawati (Tasalim & Cahyani, 2021) memaparkan pendapat lain bahwa stress akademik diartikan sebagai perasaan tertekan dikarenakan tuntutan baik dari orangtua bahkan guru atau dosen untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan serta tuntutan selesainya tugas yang tepat waktu. Akibat dari tingginya stress akademik memberikan dampak negatif dengan menurunnya performansi di bidang akademik yang menyebabkan tekanan psikologis sehingga siswa lebih memilih menghindari dari tugas (Fun, 2021). Berbeda dengan siswa yang memiliki stress akademik yang rendah, cenderung bisa berpikir dan siap dalam menghadapi segala permasalahan dalam akademiknya (Sagita dkk., 2021).

Taufiq, dkk. (2013) mengungkapkan pada umumnya masa remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) ini mendapat tekanan dari pihak orang tua dalam melanjutkan pendidikan di tingkat yang lebih tinggi favorit, hal ini pada akhirnya masa remaja mereka dihadapkan dengan segala tuntutan yang memicu timbulnya stress akademik. Tidak hanya itu penyebab lain stress akademik terjadi akibat dari perubahan kurikulum baru yang terhubung dengan iklim pembelajaran baru serta hubungan dengan guru baru (Barseli dkk., 2018). Tekanan maupun tuntutan pada remaja tersebut menjadikan timbulnya stress akademik meningkat karena harus

menyesuaikan perubahan-perubahan seperti fisik, emosional dan mengatasi konflik yang terjadi pada kehidupannya (Barseli dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Wuthrich dkk., 2021) yang berjudul “Tracking Stress, Depression, And Anxiety Across the Final Year Of Secondary School A Longitudinal Study” menunjukkan ada hubungan positif antara stress akademik dengan kecemasan akademik. Penelitian lain dilakukan oleh (Herlambang dkk., 2022) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Dan Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 17 Universitas Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19” menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan dan stress akademik.

Faktor lain yang terpengaruhi adanya kecemasan akademik yaitu regulasi diri dalam belajar (Etiafani & Listiara, 2015). Regulasi diri dalam belajar efektif digunakan karena memiliki kesempatan dalam meningkatkan maupun mengevaluasi tugas-tugas yang kompleks (Kristiyani, 2016). Regulasi diri dalam belajar dideskripsikan sebagai pencapaian serta tujuan dengan melalui pemantauan proses keterampilan belajar individu itu sendiri yang mengacu pada perkembangan perilaku belajar mandiri (Hoyle, 2010)

Dunlosky dan Ariel (2011) memaparkan regulasi dalam belajar adalah keadaan dimana seorang siswa berpusat pada tujuan belajar, tujuan belajar siswa tersebut berpusat kepada meringkas dan melengkapi informasi sebagai peningkatan pemahan teks dalam memproses suatu informasi sehingga menghasilkan tujuan pembelajaran yang baik. Regulasi diri dalam belajar berperan sebagai tanggungjawab dalam menciptakan orientasi pada setiap proses kemajuan terhadap

diri individu dengan menciptakan lingkungan belajar yang optimal (Gaskill & Hoy, 2002) .

Regulasi diri dalam belajar juga diartikan sebagai proses belajar yang melibatkan motivasi, metakognisi, emosi serta perilaku dalam pembelajaran yang lebih optimal, siswa yang mempunyai regulasi diri dalam belajar yang baik akan lebih mampu dalam merencanakan, mengontrol, mengatur serta dapat mengevaluasi diri terhadap tujuan-tujuan belajar yang telah ditentukan (Dewi, 2019). Regulasi diri dalam belajar yang tinggi, dikatakan apabila siswa tersebut mempunyai orientasi tujuan penguasaan dalam akademik, dibanding dengan siswa yang mempunyai regulasi diri dalam belajar yang rendah (Susetyo & Kumara, 2012).

Regulasi diri dalam belajar digambarkan sebagai suatu pembelajaran mandiri, yang dimana proses belajar mereka ditarget untuk pencapaian tujuan dari pembelajaran tersebut (Handayani & Nurwindasari, 2022). Dengan adanya regulasi diri dalam belajar diharapkan individu akan lebih menyadari dalam mengetahui tata cara belajar yang efektif bagi dirinya sendiri serta mempunyai rasa tanggungjawab dalam setiap proses pembelajaran mandiri (Muslih dkk., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Kesici, dkk. (2011) yang berjudul “Self-Regulated Learning Strategies In Relation With Statistics Anxiety“ menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan kecemasan akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Malau, dkk. (2020) berjudul “Hubungan Kecemasan Mengerjakan Tugas Dengan Regulasi Dalam Belajar Pada

Mahasiswa Fakultas Kedokteran“ menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan regulasi diri dalam belajar.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam dengan melalui penelitian dengan judul “Hubungan Antara Stress Akademik dan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Kecemasan Akademik Pada Siswa SMA Di Kota Kudus“.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara stress akademik dan regulasi diri dalam belajar terhadap kecemasan akademik.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis terhadap berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologi terutama pada bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan hubungan antara stress akademik dan regulasi diri dalam belajar terhadap kecemasan akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi siswa-siswi mengenai hubungan antara stress akademik dan regulasi diri dalam belajar terhadap kecemasan akademik.

b. Bagi sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini menambah pemahaman tentang cara menumbuhkan regulasi diri dalam belajar untuk peserta didiknya agar tidak mengalami stress akademik dan kecemasan akademik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.