

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Siswa atau peserta didik merupakan elemen kunci dalam proses pendidikan, memegang peranan penting dalam belajar-mengajar. Mereka adalah individu yang memiliki cita-cita dan tujuan yang ingin dicapai dengan sebaik mungkin. Siswa berperan sebagai faktor utama yang dapat memengaruhi segala hal yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya di sekolah (Taufik & Ifdil, 2013).

Madrasah A adalah lembaga pendidikan berbasis pesantren yang fokus pada pengembangan ilmu agama melalui program "*Tafaqquh Fi Al-din*" (pendalaman ilmu agama) dan pembentukan individu yang saleh dan berbudi pekerti luhur. Untuk mencapai tujuan tersebut, madrasah ini menerapkan kurikulum yang khas dan unik, dengan komposisi materi yang terdiri dari 70% pelajaran agama dan 30% pelajaran umum. Meskipun demikian, kurikulum di madrasah A ini selalu diperbarui mengikuti perkembangan zaman, sehingga menghasilkan lulusan yang berkualitas dan aktif berkontribusi dalam pembangunan bangsa.

Sebagai madrasah berbasis pesantren, Madrasah A memberikan siswanya berbagai ilmu pengetahuan yang luas. Selain itu, siswa diharapkan dapat mandiri, berprestasi, dan bersaing dengan sekolah menengah atas lainnya secara ketat. Lulusannya diharapkan memiliki kompetensi yang kuat dalam bidang keagamaan, termasuk pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai keulamaan dan dasar-dasar ilmu keislaman, serta memiliki semangat untuk terus mengembangkan

pengetahuan mereka. Selain itu, siswa juga diharapkan memiliki kepekaan terhadap kebutuhan umat dan mampu menerapkan pola hidup yang sederhana.

Guna mencapai kualitas yang baik maka tingkat kesulitan serta intensitas pembelajaran siswanya juga cenderung tinggi, beberapa pelajaran tingkat lanjut mulai dari nahwu, balaghoh, ushul fiqh serta pelajaran lain seperti matematika dan bahasa inggris diajarkan sehari-hari. Syarat kelulusan di madrasah inipun dirasa cukup sulit. Siswa kelas 3 aliyah yang ingin lulus sekolah diwajibkan lulus tes membaca kitab kuning dan tes al-qur'an, serta membuat KTA (karya tulis arab) yakni karya tulis dengan metodologi penulisan layaknya skripsi namun diharuskan menggunakan bahasa dan tulisan arab. Tuntutan kualifikasi seperti ini yang membuat siswa kesulitan mengikuti standar di sekolah ini sehingga tidak sedikit yang merasa tertekan selama proses belajarnya.

Berikut hasil data angket survey terkait stres akademik dan *self-regulated learning*, Subjek dalam survey ini adalah 80 siswa laki-laki tingkat 3 aliyah madrasah A dengan rentang usia antara 17-19 tahun. Pengisian angket ini dilaksanakan pada tanggal 21 oktober 2023. Angket ini terdiri dari 8 item, item 1-6 tentang stres akademik, item 7-8 tentang *self-regulated learning*.

**Tabel 1.1***Hasil Angket Survei Stres Akademik & Self-regulated Learning*

No	Item	Ya	Tidak
1	Saya merasa kesulitan untuk mengatur waktu belajar saya	66.25%	33.75%
2	Saya merasa lelah saat belajar	58.75%	41.25%
3	<i>Deadline</i> tugas membuat saya takut sehingga menurunkan semangat saya	36.25%	61.25%
4	Banyaknya tugas membuat saya merasa patah semangat	32.5%	66.25%
5	Saat nilai tidak sesuai harapan saya merasa gagal	27.5%	71.25%
6	Saya menunda mengerjakan tugas	43.75%	55%
7	saya menjalani tugas seperti air mengalir saja	56.25%	43.75%
8	Saya kurang perencanaan saat melakukan kegiatan	50%	50%

Wawancara dilakukan dengan beberapa siswa laki-laki kelas 3 aliyah madrasah A pada tanggal 15 oktober 2023. Salah satunya adalah siswa berinisial MA, siswa laki-laki kelas 3 aliyah berusia 17 tahun yang mengaku bahwa dia sering mendapati dirinya merasa tertekan akibat permasalahan akademik yang dihadapinya di sekolah, disamping harus menguasai pelajaran sehari-hari, dia diwajibkan membuat KTA (Karya Tulis Arab) yang mana hal tersebut adalah salah satu syarat kelulusan bagi siswa, dia kesulitan mengikuti alur kegiatan pelajaran di sekolah yang dirasa masih terlalu sulit ditambah tugas harian maupun mingguan yang diberikan. Dia meyakini bahwa jika pikiran sudah lelah, performa otak maupun fisik akan kurang optimal.

ZM, siswa laki-laki kelas 3 aliyah yang berusia 17 tahun merasakan tekanan akademik karena ZM masuk pondok pesantren dan bersekolah bukan atas inisiatifnya sendiri, namun karena keinginan orangtuanya, sehingga seringkali

usahanya dalam belajar terhitung minim dan manajemen belajarnya tidak begitu teratur.

Keluhan lain datang dari AT, siswa laki-laki kelas 3 aliyah berusia 17 tahun yang menyatakan bahwa dia sering kehilangan fokus ketika pelajaran berlangsung. Jika pelajarannya membosankan dan sulit dia lebih memilih untuk mencoret-coret bukunya sebagai pelarian karena merasa tertekan disebabkan terlalu banyak beban pelajaran, disamping kekhawatiran tentang kurangnya nilai pelajarannya, sehingga kegiatan pembelajaran yang selama ini dia lakukan kurang terorganisir. Maka tidak mengherankan apabila hal ini menyebabkan prestasinya cukup rendah diantara teman-temannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Qalbu (2018) sebanyak 86,4 persen dari 125 responden siswa merasa khawatir jika hasil dari tugas yang mereka kerjakan kurang memuaskan dan 84,8 persen khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan harapan orang tua yang dibebankan pada siswa. Sebanyak 74,4 persen siswa merasa stres karena banyaknya tugas dan PR yang harus mereka kerjakan (responden terbanyak yang menyetujui hal ini berasal dari kelas XII). Sementara itu, sebanyak 65,6 persen memilih kuis dadakan merupakan hal yang paling membuat mereka merasa tertekan (responden terbanyak yang menyetujui hal ini berasal dari kelas XI); dan sebanyak 67,2 persen memilih lupa mengerjakan tugas adalah hal yang membuat mereka merasa stres (responden terbanyak yang menyetujui hal ini berasal dari kelas X).

Menurut Karaman (2017) ada beberapa sumber stres akademik, yaitu: pertama, situasi yang monoton, seperti metode pengajaran yang membosankan dari guru yang membuat siswa merasa jenuh, dan materi pelajaran yang tidak menarik

sehingga mengurangi semangat belajar siswa. Kedua, beban tugas yang terlalu banyak, baik tugas individu maupun kelompok, yang diberikan oleh guru. Ketiga, harapan yang tidak realistis, seperti ekspektasi tinggi dari orang tua terhadap prestasi akademik dan non-akademik anak mereka, yang menambah tekanan pada siswa untuk meraih juara, mendapatkan nilai tinggi, dan berprestasi di berbagai bidang. Keempat, kurangnya kemampuan siswa untuk mengontrol atau mengatur diri mereka dalam belajar, sehingga mereka kesulitan menyeimbangkan waktu antara belajar dan kegiatan lainnya. Terakhir, siswa sering kali menghadapi tuntutan yang saling bertentangan. Ketika siswa tidak mampu mengelola berbagai tuntutan dan tanggung jawab tersebut dengan baik, mereka dapat mengalami stres akademik.

Menurut Weidner dkk. (2006) stres akademik adalah ketegangan yang muncul selama masa pendidikan karena tekanan yang timbul dari tuntutan belajar. Ini berkaitan dengan ketegangan yang dialami siswa dalam kegiatan belajar di sekolah, yang berasal dari faktor-faktor akademik. Akibatnya, stres akademik dapat menyebabkan gangguan pikiran dan memengaruhi aspek fisik, emosional, dan perilaku siswa.

Agolla & Ongori (2009) menjelaskan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah manajemen waktu. Ini mencakup kemampuan siswa untuk menyeimbangkan antara kegiatan akademis dan non-akademis, yang dapat membantu mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Faktor lainnya adalah tuntutan akademik, yaitu berbagai jenis pekerjaan akademik yang harus dipenuhi oleh siswa. Lingkungan akademik juga memainkan peran

penting, karena kesulitan atau konflik yang terjadi dalam lingkungan tersebut dapat menambah tekanan dan menyebabkan stres. Ketika individu menghadapi situasi yang memicu stres, mereka secara alami akan mencoba mengatasinya dengan perilaku tertentu, baik yang positif maupun negatif. Bagaimana siswa merespons stres tersebut sangat bergantung pada cara mereka menghadapi dan menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah konsep pembelajaran yang diatur sendiri atau *self-regulated learning*. Menurut Chung (2000) proses belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti guru, teman, dan orang tua, tetapi juga dikendalikan oleh faktor internal, yaitu kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri, yang dikenal sebagai regulasi diri atau *self-regulation*.

Zimmerman (2008) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah proses yang melibatkan pengaktifan dan pemeliharaan pikiran, perilaku, dan emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Ketika tujuan tersebut berkaitan dengan proses belajar, konsep ini dikenal sebagai regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning*.

Menurut Glynn dkk. (2005) *self-regulated learning* merupakan kombinasi dari keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri, yang mempermudah proses pembelajaran dan meningkatkan motivasi siswa. Sejalan dengan itu, Zimmerman & Martinez-Pons (2001) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai tingkat di mana siswa secara aktif menggunakan metakognisi, motivasi, dan perilaku mereka dalam proses belajar.

Siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* biasanya menunjukkan kebiasaan belajar yang teratur dan sistematis. Mereka dapat mengimplementasikan strategi belajar secara efektif untuk mencapai hasil yang baik, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik yang mereka rasakan (Ivana & Ermida, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dicky & Gumi (2021), ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat *self-regulated learning* dan stres akademik pada siswa SMA di Bukittinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-regulated learning* yang rendah berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang tinggi, sementara tingkat *self-regulated learning* yang tinggi berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Temuan ini mendukung hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam studi ini, yang mengemukakan adanya hubungan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada siswa SMA di Kota Bukittinggi selama pandemi Covid-19. Hasil ini konsisten dengan temuan Priskila dan Savira (2019) yang juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-regulated learning* dan stres akademik, dimana semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami, dan sebaliknya..

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas 3 aliyah madrasah A pati jawa tengah.

## B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas 3 aliyah Madrasah A pati jawa tengah.

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teori dengan menyajikan informasi dan memperluas pemahaman dalam bidang psikologi, khususnya mengenai hubungan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada siswa Madrasah A. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi yang ada, sehingga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang yang sama.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada siswa tentang strategi untuk mengurangi stres akademik yang mereka alami serta penerapan *self-regulated learning* secara efektif.

#### b. Bagi peneliti selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman sekaligus menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya mengenai perkembangan penelitian tentang *self-regulated learning* maupun stres akademik.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini menjadi sarana belajar serta mengumpulkan pengalaman, sehingga selanjutnya peneliti bisa menyusun penelitian dengan lebih akurat dan efektif.

