

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**  
**A. PERMASALAHAN**

**1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan di Indonesia mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Sebab pendidikan merupakan jantung kehidupan bagi para remaja, agar mereka dapat menambah keilmuannya dan wawasannya seperti yang tertulis di dalam Undang – Undang Nomer 20 Tahun 2003 bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta suatu peradaban bangsa dengan mengutamakan atau memprioritaskan potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai akhlak yang mulia, sehat, memiliki ilmu yang bermanfaat, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Keberhasilan pendidikan dapat dicapai melalui jalur formal maupun non formal. Pendidikan di Indonesia mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Sebab pendidikan merupakan jantung kehidupan bagi para remaja, agar mereka dapat menambah keilmuannya dan wawasannya seperti yang tertulis di dalam Undang – Undang Nomer 20 Tahun 2003 bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta suatu peradaban bangsa dengan mengutamakan atau memprioritaskan potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai akhlak yang mulia, sehat, memiliki ilmu yang bermanfaat, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Sekolah favorit selalu memberikan aturan atau tuntutan yang tinggi kepada para siswa dalam pencapaian hasil akademik. Para siswa yang diterima di sekolah tersebut haruslah mempunyai prestasi akademik yang baik, sehingga di antara siswa tidak jarang muncul persaingan dalam hal pencapaian hasil belajar dan timbulnya kekhawatiran pada turunnyanya peringkat di kelas yang

membuat siswa merasa tertekan dan berujung pada stres akademik. Siswa yang mengalami stres akademik memiliki persepsi yang maladaptif terhadap tuntutan akademik. Stres akademik merupakan suatu persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah. Stres di kalangan siswa semakin berkejang dalam beberapa tahun terakhir ini. Menurut Dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Kartika Nur Fatahiyah memaparkan bahwasannya dari empat siswa ada satu siswa mengalami stres akademik tinggi. Ada beberapa faktor yang melatarbelakangi munculnya stres pada siswa diantaranya besarnya beban tugas, terlalu banyak materi yang dipelajari, kebutuhan siswa yang berprestasi akademik, tuntutan akademik yang diperkuat oleh adanya tekanan dari orang tua, sekolah, sampai teman sebaya seperti yang dilansir dalam [REPublika.CO.ID](https://republika.co.id), SLEMAN (27 Februari 2020).

Berdasarkan berita dari **KOMPAS.com** pada tanggal 5 Maret 2020—*Straits Times* Singapura melaporkan pada (11 April 2019) di negara Singapura banyak remaja dari sekolah favorit atau ternama dari Negara tersebut yang mengalami stres, akibatnya pihak sekolah tersebut mencari bantuan di *Institute Of Mental Health* (IMH) Singapura. IMH memaparkan bahwa gangguan yang berhubungan dengan stres, kecemasan dan gangguan depresi saat ini menjadi kondisi yang umum yang terlihat di *Child Guidance Clinics*, yang telah merawat anak-anak yang berusia 6 tahun sampai dengan usia 18 tahun. Di klinik tersebut telah menerima sekitar 2.400 kasus baru dari tahun 2012 sampai dengan tahun 2017. Berdasarkan berita yang dituliskan pada tanggal 16 Juli 2019 **JAKARTA, NETRALNEWS.com**—di dapatkan suatu data penelitian yang dilakukan oleh Psikologi dari Himpunan Psikologi Indonesia (HimpSI)

bahwasanya di kota Surabaya 86% remaja mengalami stres. Pelita Sinaga bertutur, “bahwa mereka remaja tidak bisa mengikuti gaya hidup dan juga banyak tuntutan di sekolah serta dipengaruhi oleh beberapa faktor masalah keluarga.

Wakil Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI), memaparkan bahwa saat ini banyak sekali anak yang cenderung mengalami stress yang disebabkan oleh tuntutan pelajaran di sekolah dan bisa juga disebabkan oleh tuntutan orang tua. Sering kali orang tua menjadikan anak sebagai prestise untuk diperlihatkan kepada orang tua lainnya dengan berbagai macam prestasinya. Namun tanpa orang tua sadari hal tersebut dapat menimbulkan suatu tekanan pada diri anak atas keterbatasan kemampuan mereka, tuntutan orang tua tersebut bisa menjadikan stres.

Berdasarkan berita yang dituliskan pada tanggal 6 januari 2018 pada **Suara.com** - Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) angkat bicara atas peristiwa meninggalnya dua remaja di Blitar Jawa Timur dalam waktu yang berdekatan. Menurut KPAI banyaknya aturan yang diberikan oleh keluarga, sekolah maupun lingkungan masyarakat luas, kepada para remaja yang membuat remaja menjadi tertekan. Dimana remaja merasa tidak diberikan kesempatan untuk memiliki kebebasan untuk diri mereka, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stress, depresi, bahkan bunuk diri. Komisioner KPAI Retno Listyarti menghimbau kepada semua guru dan orang tua agar lebih peka terhadap pola asuhnya. “ Menghadapi anak – anak di usia yang baru memasuki masa pubertas memang tidaklah mudah, “ kata Retno dalam keterangan pers wak media di Jakarta, Jumat (1 Mei 2018). Jeda 2 hari dikejutkan warga dengan kematian BI pelajar yang baru lulus SMP di Kabupaten Blitar, Kecamatan Kanigoro nekat mengakhiri hidup dengan

gantung diri. Pelajar yang berusia 15 tahun tersebut di temukan tewas tergantung pada seutas tali tambang di kamarnya. Motif bunuh diri diduga karena keinginannya untuk dibelikan motor tak terpenuhi. Berdasarkan berita yang diperoleh pada tanggal 6 Desember 2019 dari PikiranRakyat.Com. **BANDUNG (PR)** yaitu menuliskan bahwa sistem pendidikan di Indonesia di duga menjadi pemicu terjadinya stres. Di kutip dari Lembaga Riset Universitas Gajah Madah dari empat pelajar, satu di antaranya alami gangguan stres akademik. Menurut lembaga Riset Universitas Gajah Madah stres akademik disebabkan adanya beberapa faktor yaitu adanya besarnya beban tugas, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, kebutuhan siswa untuk berprestasi akademik, tuntutan akademik yang di perkuat tekanan orang tua, sekolah dan teman sebaya. Fakta yang dikemukakan oleh IGI sistem pendidikan yang ada di Indonesia mengalami penurunan. Ini menandakan bahwa ada yang salah pada sistem pendidikan. Menurunnya mutu pendidikan di Indonesia di tunjukkan oleh data hasil PISA (*Programme Of International Student Assesment*) pada tahun 2018. Posisi Negara Indonesia berada pada peringkat ke 72 dari 77 Negara peserta PISA.

Menurut KEMENDIKBUD, PISA merupakan suatu sistem ujian yang diinisiasikan oleh *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD ) untuk mengevaluasi sistem pendidikan dari 77 Negara di seluruh dunia. Angka yang turun dari hasil penelitian PISA dalam hal pendidikan di Indonesia yang berada pada bidang membaca, sains dan matematika Negara Indonesia mendapatkan angka 371 dalam membaca, 379 untuk matematika, dan 369 tingkat sains. Menindak lanjuti permasalahan turunnya performa pelajar di Indonesia Deby Kurniawan anggota Komisi X DPR RI juga berharap pada Menteri Pendidikan Nadiem Makarim agar mengevaluasi pada sistem

pendidikan. Permasalahan lainnya yang muncul di lingkungan sekolah yaitu *kapitalisme*, yang membuat tinggi angka putus sekolah di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Lembaga Riset Institut Teknologi Sepuluh November, sebanyak 1,3 juta anak usia 7 – 15 tahun terancam putus sekolah. “Terlalu mahal bayaran.” Kapitalisme di dunia pendidikan mungkin masalah menjadi salahsatu batu sandungan bagi orang yang kurang mampu, baik untuk orang tua yang anaknya terdaftar di sekolah atau bahkan yang belum menyangandang status pelajar di lembaga pendidikan formal.

Berdasarkan berita dari **Nakita.id** pada tanggal 10 September 2018 – Walikota Surabaya, Tri Rismaharini berkunjung ke salah satu sekolah SMP Negeri yang ada dikota Surabaya. Ibu Risma datang ke sekolah tersebut disebabkan adanya laporan seorang guru SMP Negeri kepada pihak kepolisian bahwa sebanyak 56 muridnya memiliki jenis luka sayatan yang sama pada pergelangan tangan mereka. Sebab itu guru tersebut meminta kepolisian untuk melakukan pemeriksaan kepada muridnya. Dari hasil penyelidikan yang dilakukan kepolisian di dapatkan data informasi, ternyata mereka melakukan tindakan dengan melukai dirinya sendiri di sebabkan adanya tekanan batin, masalah di keluarga dan juga masalah psikologis. Melansir Tribun Jatim, Risma mengatakan bahwa kasus serupa juga terjadi pada anak-anak yang tinggal di wilayah eks lokalisasi Dolly dan Jarak.

Sumber berita yang dituliskan pada tanggal 15 Pebruati 2018 pada **AKURAT.Co** bahwa menurut ketua IGI Muhammad Rafli Rahim bahwa stres akademik itu pada siswa disebabkan karena siswa merasa terbebani dengan tuntutan akademik. Selain itu pakem sistem pembelajaran di Indonesia membuat siswa tidak bisa menentukan pilihan terkait dengan mata pelajaran yang mereka senangi, suatu misal siswa yang tidak menyukai mata pelajaran

matematika wajib untuk mempelajari mapel matematika hal tersebut merupakan salah satu faktor pendorong terjadinya stres akademik pada diri siswa.

Fenomena lainnya didapati di SMP Negeri 3 Sidoarjo, informasi diperoleh dari guru Bimbingan Konseling (BK) bahwa perilaku yang dapat menyebabkan stres pada siswa mereka sangatlah beragam. Ada yang memilih diam dan tidak berbicara sepele kata pun, ada yang menangis meraung-raung, serta ada juga yang sampai menghancurkan fasilitas sekolah. Penyebab stresnya pun sangatlah beragam, dalam 1 semester kurang lebih 8 – 10 siswa dari 6 kelas merasa stress karena mempunyai masalah keluarga, begitu juga jumlah stres yang terdapat disebabkan karena pembelajaran jauh lebih tinggi jumlahnya dalam sehari dari 36 siswa, dan konflik lainnya yang menyebabkan siswa stres yaitu konflik dengan guru sebanyak 20 siswa, dan sisanya masalah dengan lawan jenis serta perselisihan dengan teman sebaya dalam waktu 1 hari terdapat sekitar 1 – 2 siswa. Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu, (respon) dan melakukan usaha – usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut. (*proses*) (Lazarus dalam Nasution, diunduh di <http://repository.usu.ac.id> pada tanggal 4 Juni 2011; Indriana dkk, diunduh di <http://undip.ac.id/> pada tanggal 6 Mei 2012, Korchin dalam Mumtahinnah, diunduh di <http://www.guna-darma.ac.id/> pada 20 April 2019. Stres merupakan fenomena yang setiap hari akan selalu dialami oleh semua orang dengan tingkatan stress yang berbeda – beda. Masa remaja merupakan suatu tahapan perkembangan dimana pada masa ini mereka mudah terkena stress. Hall (dalam Nasution, 2007, diunduh di <http://repository.usu.ac.id> diunduh tanggal

27 pebruari 2020) menyebutkan bahwa pada masa ini sebagai periode “badai dan tekanan” atau *strom and stress*, yakni suatu masa dimana ketegangan emosi sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar. Tekanan yang dialami setiap remaja tidaklah sama di dalam pergaulan dan hal tersebut dapat menimbulkan stress pada diri mereka.

Dari beberapa sumber berita siswa yang tertulis diatas peneliti mengambil suatu kesimpulan bahwa stres akademik yang terjadi pada siswa disebabkan karena suatu kondisi atau keadaan dimana di dalamnya terjadi suatu ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan, yang dapat menyebabkan timbulnya ketegangan emosional yang muncul dari suatu peristiwa – peristiwa kehidupan di sekolah dan adanya perasaan terancam keselamatannya ataupun harga diri pada siswa, sehingga melahirkan suatu bentuk reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang dapat berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik pada siswa. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA 10 salah satu sekolah favorit di Padang memberikan aturan atau tuntutan yang tinggi kepada para siswa dalam pencapaian hasil akademik. Para siswa yang di terima di sekolah tersebut haruslah mempunyai prestasi akademik yang baik, sehingga di antara siswa tidak jarang muncul persaingan dalam hal pencapaian hasil belajar dan timbulnya kekhawatiran pada turunnnya peringkat di kelas yang membuat siswa merasa tertekan dan berujung pada stres akademik. Siswa yang mengalami stres akademik memiliki persepsi yang maladaptif terhadap tuntutan akademik. Stres akademik merupakan suatu persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang di alami siswa berupa reaksi

fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah.

Di Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidak mampuan siswa untuk mengelola stres. Akibatnya hal tersebut berbuntut pada suatu kejadian yang tragis, di antaranya melarikan diri dan di antaranya ada seorang siswa *shock* kemudian bunuh diri karena tidak lulus ujian nasional. Terjadi kasus seorang siswi yang berasal dari Bekasi bunuh diri dikarenakan malu mendapatkan nilai rapot yang rendah. Di Medan seorang gadis bunuh diri loncat dari mall plaza lantai 4 disebabkan karena tidak naik kelas ( Taufik dan Ifdil, 2013).

Dari hasil Penelitian Depkes tahun 1995 (Rachma, 2004) di 13 kota besar di Indonesia menunjukkan 50% siswa mengalami stres dalam belajar. Hal tersebut di tandai dengan banyaknya sekolah yang memberikan berbagai macam pelajaran tanpa memperhatikan jeda waktu bagi siswa sehingga jika tidak sebanding dengan kemampuannya, maka dapat mengakibatkan dampak negatif yang dapat menghambat pencapaian tugas belajar. Fenomena stres akademik yang mengakibatkan ketidakmampuan yang berasal dari diri peserta didik dalam mengelola stres yang mereka rasakan berakhir sangat tragis yaitu Wahyu Ningsih siswi SMKN berusia 19 tahun di Muara Jambi kasus tersebut terjadi pada tanggal 27 April 2010. Siswi tersebut nekat menelan racun tanaman lantaran kaget menerima amplop yang berisikan hasil kelulusan yang menyebutkan ningsih harus menggulang tes pada mata pelajaran matematika pada bulan Mei. Padahal Ningsih sebagai peraih UN tertinggi pada mata pelajaran Bahasa Indonesia di sekolahnya. Ningsih nekat bunuh diri lantaran mengalami depresi tidak lulus UN (Hendry, 2010). Selanjutnya pada tahun 2011 seorang siswa berinisial RNI berusia 17 tahun nekat melompat dari



flyover pasar rabu Jakarta pada tanggal 14 Oktober 2011, menurut saksi mata korban nekat mengakhiri hidupnya lantaran frustrasi atau stres.

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi kejadian stress cukup tinggi hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan stress merupakan penyakit dengan peringkat ke 4 di dunia. Studi *prevalensi stress* yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Negara Inggris dengan melibatkan penduduk sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013 – 2014. Di Indonesia data yang diperoleh dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil DKI menunjukkan jumlah penduduk Fk stress mencapai 1,33 juta dari 9,5 juta jiwa (14% dari 9,5 juta). Dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2006 tercatat sebanyak 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan 608.000 mengalami gangguan stress. Penelitian yang dilakukan oleh Taufik di SMA Negeri 7 Padang tergolong dalam kategori tingkat stress akademik yang tinggi. Hal tersebut disebabkan karena tingginya tuntutan akademik kepada siswa di SMP Negeri 7 Padang. *The Indonesia National Representatif Of International Association For Suicide Prevention* (IASP) yang dipaparkan oleh Nalini Muhdi, dr SpKJ dari Kedokteran Jiwa Unair mengatakan bahwa alasan kompleksitas bunuh diri dan status kasus bunuh diri di Indonesia dalam tema Surabaya Suicide Update 2019, Rabu (9 September 2019) di Gedung Daldiri Fk Unair. Pemicu bunuh diri adalah adanya sumber stress yang tidak segera mendapatkan penanganan sehingga menyebabkan timbulnya stressor yang dalam. Sumber stress tersebut seperti konflik, tekanan, krisis, dan frustrasi.

Baldwin (2002), berpendapat bahwa sumber stres yang terdapat pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berada pada remaja perempuan dan laki – laki. Stress pada remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan yang berasal dari orang tua dan masyarakat. Orang tua yang menginginkan anaknya harus mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat ataupun mengetahui kemampuan anak. Beban berat yang dialami oleh para remaja tersebut dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain sebagainya. Penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) pada 60 orang remaja menghasilkan penyebab utama terjadinya ketegangan dan masalah yang ada pada remaja bersumber dari suatu hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan yang berasal dari diri mereka sendiri dan orang disekitar mereka atau orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka seperti: perceraian, kematian, dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarga yang dapat meningkatkan tingkat stress pada diri remaja.

Di masa remaja merupakan masa yang sangat kritis di dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang disertai dengan perubahan fisik, psikologi, dan emosional yang mendalam (WHO, 2016). Pada proses perubahan tersebut menuntut adanya penyesuaian diri yang terkadang bisa menjadikan suatu tekanan sehingga dapat menyebabkan stres bagi individu (Mochtar, 2015). Menurut (Anniki, Boersma, & Tillfors, 2017) prevalensi pada remaja cenderung mengalami peningkatan. Tercatat sebanyak 30% remaja melaporkan sedih atau tertekan sehingga dapat mengganggu aktivitas atau rutinitas mereka setiap harinya (Li, Xue, Zhao, Jia, & Feng, 2017). *American psychological Association* di ketahui 27% remaja mengalami

stres berat dan 55% mengalami kasus stress sedang yang biasa terjadi di awal sekolah (Zhao, Li, Xue, Jia, & Feng, 2016). Di Indonesia sendiri prevalensi stress remaja mengalami suatu peningkatan dari tahun ke tahun sebanyak 6,0% dari masyarakat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).Stres merupakan suatu respon adaptasi yang non spesifik tubuh terhadap suatu tekanan.Stres merupakan suatu variabel utama munculnya masalah sosial dan kesehatan (Sigfusdottir, Kristjansson, Thorlindsson, & Allegrante, 2017).Stres yang berkelanjutan berdampak pada kesehatan jiwa seperti mengalami depresi, ansietas, penggunaan zat terlarang, vandalisme, putus sekolah, bahkan tindakan bunuh diri.Tingkat bunuh diri meningkat hingga 60% sebagai penyebab ketiga kematian remaja di dunia (Setiawati, 2015; Sigfusdottir, Kristjansson, Thorlindsson, & Allegrante, 2017).

Mengenali tanda dan gejala stres pada remaja lebih awal merupakan hal yang sangat penting dan utama agar individu dapat mengambil suatu langkah dalam mengatasi stresnya sebelum kondisi yang dialami semakin memburuk dan dapat menimbulkan banyak kerugian.Namun terkadang sangatlah di sayangkan kurangnya pengetahuan remaja dalam memanfaatkan pusat pelayanan kesehatan yang ada karena berbagai alasan melatar belakangi seperti waktu mereka yang terbatas, akses jauh, dan kecenderungan untuk tidak berbagi dengan orang disekeliling mereka.

Menurut *World Population Review*, kasus bunuh diri yang cukup banyak di kalangan pelajar di Korea Selatan terjadi akibat tuntutan akademik. Sebagian besar keluarga cenderung memberikan tekanan tinggi pada anak untuk berhasil secara akademis Ketika anak mengalami kegagalan dalam mencapai target “juara” yang diterapkan orang tua, anak umumnya mengalami

stress berat, merasa memalukan keluarga, sehingga memutuskan untuk mencoba dan bunuh diri. Di Amerika Serikat banyak sekali kasus bunuh diri yang dilakukan oleh para remaja. Menurut Psikolog Peter Gray beliau adalah profesor psikologi riset di Boston College berpendapat, bahwa tren bunuh diri dikalangan remaja tidaklah selalu berhubungan dengan masalah sosial ataupun media sosial, melainkan rasa stres akibat tuntutan yang kurang realistis untuk berprestasi di sekolah. Gray juga menambahkan, stres dan kecemasan yang dirasakan anak – anak usia sekolah bisa berlebihan. Padahal, anak – anak usia sekolah hingga perguruan tinggi, membutuhkan lebih banyak waktu bermain, mengembangkan bakat – bakat, tanpa harus diatur oleh orang tua. Tidak ada yang salah di dalam menetapkan target akademik, namun setelah sekolah usai, umumnya anak – anak masih harus melakukan les ataupun latihan lainnya yang berkaitan dengan pelajaran di sekolah. Seharusnya anak – anak diberikan kelonggaran oleh orang tua untuk waktu bermain sesuai sekolah dan memberikan kebebasan kepada mereka untuk memilih jenis permainan yang ingin mereka mainkan dalam mengembangkan keberanian, kreativitas, penyelesaian masalah, dan keterampilan sosial. “Dengan cara mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh para remaja dapat digunakan untuk mengatasi stres dan ketakutan, jadi ketika hidup tak sesuai dengan yang mereka “rencana”, mereka bisa lebih siap untuk itu,” kata Gray. Jakarta Selatan di Apartemen Taman Rasuna seorang remaja putri berusia 14 tahun mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai 33. “Menurut laporan saksi, keluarga korban, dia lagi ujian. Dia kan SMP, dia lagi ulangan akhir gitu. Dia stres, dia tertekan dengan nilai – nilai ulangannya,” kata Kasat Reskrim Polres Metro Jakarta Selatan AKBP Stefanus Michael Tamuntuan kepada wartawan di kantornya, Jalan Wijaya II Kebayoran, Jakarta Selatan (Selasa, 22 Mei 2018) Diduga, korban tidak siap menghadapi ujian sekolah sehingga

memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan loncat dari lantai 33 apartemannya. Korban merasa tertekan di dalam mengikuti ulangan tersebut, dan takut mendapatkan nilai rendah. Stres tidak hanya dialami orang dewasa, kebanyakan remaja sekarang sudah mengalami stres. Survei terbaru dari *American Psychological Association* (APA) menunjukkan remaja sekarang lebih mudah mengalami stres akibat pola hidup seperti orang dewasa. Dari hasil survey menunjukkan bahwa stres pada remaja lebih meningkat dibandingkan orang dewasa dan hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, kata Kepala *Eksekutif* dan Wakil Presiden dari APA, Norman B. Anderson dikutip Redorbit (Senin, 17 Februari 2014).

Anderson berpendapat, banyak remaja yang mengaku kewalahan dan depresi serta merasa tidak bahagia akibat stres. Lebih dari sepertiga remaja melaporkan merasa lelah dan seperempatnya lagi melewatkan makan karena stres. Dari hasil survei yang dilakukan APA menunjukkan perilaku yang tidak sehat yang berhubungan dengan stres mulai terjadi sejak awal kehidupan manusia.

Di Dubai seorang remaja yang menempuh ilmu di bangku Sekolah Menengah Tingkat Atas (SMA) berusia 16 tahun, mengakhiri hidupnya dengan cara mengantung dirinya di balkon apartemen setelah menghadapi ujian matematika CBSE. Dari secarik kertas yang berisikan curhatan korban yang diberikan nama dengan inisial AS yang dibuat pada tanggal 25 Februari 2014 berisikan, "Hidup begitu membosankan dan tak jelas" yang dimuat *Emirates247* (Rabu, 6 Maret 2014). Dalam laman New Delhi Television (NDTV), remaja AS tersebut dilaporkan mengalami stress yang disebabkan karena AS mengalami kegagalan dalam mendapatkan nilai standarv dalam ujian matematika. Dan ketika akan melakukan ujian Remedial atau ujian ulang

matematika AS mengakhiri hidupnya. Menurut ilmuwan dari India Psikolog Salam Omasshery memaparkan, bahwa kasus bunuh diri yang disebabkan karena stress paska ujian sekolah sering terjadi di India. Oleh sebab itu beliau menghimbau kepada orang tua dan guru untuk memperhatikan anak – anak. “setiap remaja yang mengalami stres, mereka akan mengungkapkannya lewat bahasa tubuh dan perilaku yang tidak wajar atau aneh. Bisa juga mereka menunjukkan lewat tulisan ataupun gambar. Dalam kasus tersebut, guru juga perlu memperhatikan dan mengenali anak didik mereka sehingga kasus bunuh diri bisa dihindari,” ujar Salam (Elin Yunita Kristanti).

Dari fenomena – fenomena stres akademik pada siswa seperti yang dipaparkan oleh para ahli maka saya mengambil suatu kesimpulan atau analisa dalam penelitian saya ini bahwa stres akademik yang diakibatkan karena adanya suatu tekanan akademik pada siswa dapat memunculkan suatu bentuk tindakan bunuh diri. Tindakan bunuh diri muncul karena disebabkan adanya rasa kurang diperhatikan dan kurangnya pemahaman akan pengetahuan dari pihak – pihak terkait seperti orang tua atau keluarga, lingkungan sekitar, sekolah, maupun dari pemerintah yang menyebabkan kasus bunuh diri di kalangan remaja di Indonesia semakin meningkat.

Selain itu tekanan dan ekspektasi yang diperoleh oleh siswa dari lingkungan sekitar, orang tua maupun dari diri sendiri yang semakin meningkat dapat membuat siswa menjadi stres yang berat dan hal tersebut dapat melahirkan suatu ide atau pikiran negatif pada diri mereka untuk melakukan tindakan bunuh diri. Bahwa stres akademik muncul disebabkan oleh adanya suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka

merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Rahmawati, 2012).

## **2. Rumusan Masalah**

Dukungan sosial merupakan suatu fenomena yang sangat menarik dalam lingkup ilmu psikologi karena secara potensial dapat membantu memahami hubungan antara individu dengan lingkungan sosialnya. Hubungan yang didalamnya melibatkan berbagai aspek dukungan individu ataupun komunitas sosial dari orang lain atau lingkungan sosial yang lebih luas. Dengan demikian, secara umum dukungan sosial telah dianggap sebagai sesuatu yang menguntungkan baik langsung ataupun tidak langsung, dukungan sosial yang diterima oleh seseorang mempengaruhi perasaan seseorang sehingga mereka tidak merasa sendirian.

Dukungan sosial (*Social Support*) merupakan suatu bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat, seperti: orang tua, saudara, anak, sahabat, teman maupun orang lain dengan orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan.

Bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai. Secara tidak langsung dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap stres akademik. Individu atau siswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Menurut Uchino (Sarafino & Smith, 2012) dukungan sosial dapat diberikan berupa suatu kenyamanan, penghargaan, maupun bantuan dalam

bentuk lainnya yang diterima oleh individu dari orang lain ataupun kelompok. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015), menjelaskan bahwasannya suatu dukungan sosial yang berasal dari orang tua dapat mengurangi stres akademik, bahwa dukungan sosial yang berpengaruh pada stres akademik adalah dukungan penghargaan.

Selain itu faktor lain yang digunakan dalam penelitian dukungan sosial untuk mengungkapkan bahwa orang yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi merasa kurang tertekan dari pada yang memiliki tingkat dukungan sosial rendah sehingga dukungan sosial secara signifikan dapat memprediksi kemampuan untuk mengatasi stres. Dukungan sosial menyediakan sumber daya yang kuat bagi siswa dalam mengalami perubahan kehidupan yang penuh stres sebab dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh siswa, ketika tingkat dukungan sosial tinggi maka tingkat stres akademik akan rendah dan sebaliknya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh MacGeorge, Santer dan Gilman ( 2005 ) menjelaskan bahwa pengaruh dari adanya informasi, perilaku komunikatif yang berasal dari keluarga dan teman – teman serta hubungannya dengan stres akademik dan kesehatan jiwa pada siswa, bahwa semakin tinggi dukungan informasi yang diberikan, maka stres akademik dan depresi yang dialami akan semakin menurun.

Dalam jurnal penelitian Lee dan Ybarra ( 2017 ) yang berjudul *“Cultivating Effective Social Support Through Abstraction: Reframing Social Support Promotes Goalpursuit* yang dipublikasikan oleh *Psychology Bulletin, Journal of SAGE Publication*. Dalam penelitian tersebut menjelaskan perspektif lain dalam membantu memahami paradox tentang dukungan sosial. Apakah dukungan sosial mampu diterima secara efektif dan berhasil dirasakan oleh individu tersebut. Kemungkinan diterimanya dukungan sosial, tergantung



pada siapa orang yang melakukannya, ataupun dalam jenis dukungan sosial bagaimana yang akan diberikan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara hubungan positif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan pada stres akademik maka semakin rendah stres akademik terjadi pada siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan pada siswa maka semakin tinggi stres akademik terjadi pada siswa.

Sedangkan strategi *coping* yang digunakan didalam mengatasi stres akademik pada siswa yaitu strategi *coping* merupakan suatu proses individu di dalam berusaha siswa dapat diselesaikan secara kognitif maupun perilaku guna untuk memperoleh rasa aman dalam diri mereka. Maka agar dapat terhindar dari stres akademik para siswa harus melakukan berbagai usaha agar dapat menguasai, meredakan, atau menghilangkan tekanan yang sering mereka alami dapat disebut sebagai strategi *coping*. Dalam penggunaan strategi *coping* yang efektif diharapkan dapat membantu siswa di dalam melakukan toleransi dan dapat menerima situasi tekanan yang pada akhirnya dapat mereka kuasai. Strategi *coping* yang dapat di gunakan oleh para siswa dapat dikembangkan melalui modeling peran orang tua, interaksi teman sebaya, dan trial and error Moos & Holahan( Newhard, 2014 ).

Jadi, semakin tinggi atau baik strategi coping yang dimiliki oleh siswa dapat memunculkan efek stres akademik yang rendah pada siswa tersebut. Sedangkan sebaliknya semakin rendah strategi coping yang dimiliki siswa maka dapat memunculkan efek stres akademik yang tinggi pada siswa tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka ditentukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Adanya hubungan dukungan sosial dan strategi *coping* dalam mengelola stres akademik pada siswa.
2. Adanya hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik.
3. Adanya hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik.

### 3. Keaslian Penelitian

Variabel *dependen* yang diangkat dalam penelitian ini adalah stres, memang cukup banyak penelitian yang mengkaji tentang variabel stres akademik. Namun yang membedakan adalah variabel *independen*, teori yang digunakan serta subjek yang digunakan. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan stres akademik sebagai variabel *dependen*.

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel X	Subjek	Hasil Penelitian
Barseli, 2018	Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar	X1 = stres akademik X2 = hasil pembelajaran	Siswa SMAN 10 Padang	Kondisi stress akademik siswa SMAN 10 Padang berada pada kategori

				sedang, kondisi dari hasil belajar SMAN 10 Padang di kategorikan cukup, dan terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan hasil belajar siswa SMAN 10 Padang
DE Dewati, 2016	Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi	X1 = Mahasiswa bidikmisi X2 = Mahasiswa non bidikmisi	Mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi semester 6 (angkatan 2013) Fakultas Ilmu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stress akademik pada

			Pendidikan Strata 1 Universitas Negeri Yogyakarta.	mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi. Tingkat stress akademik pada kelompok tersebut berada pada tingkat sedang. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor stressor atau sumber stress akademik yaitu stressor eksternal dan stressor internal, respon akademik, dan kecakapan
--	--	--	--	--

				dalam mengatasi masalah.
--	--	--	--	--------------------------

Penelitian ini mengangkat tentang bagaimana hubungan Dukungan Sosial sebagai variabel X1, serta Strategi Copping sebagai variabel X2, dan Stres Akademik sebagai variabel Y. sepengetahuan peneliti belum ada penelitian yang menggunakan variabel *independent* dengan variabel *dependent* tersebut. Berdasarkan data diatas maka, keaslian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan dan sesuai dngan azas – azas keilmuan yang harus di junjung tinggi yaitu kejujuran, rasional, objektif serta terbuka. Hal ini merupakan implikasi etis dari proses menemukan kebenaran ilmiah sehingga dengan demikian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara ilmiah, keilmuan dan terbuka untuk kritis yang sifatnya membangun.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan positif antara Dukungan Sosial dan strategi coping terhadap Stres Akademik pada siswa.

### **2. Manfaat Penelitian**

## 1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan khususnya yang berkaitan dengan kajian ilmu psikologi.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi bagi siswa dalam mengatasi stres akademik dan siswa dapat belajar meningkatkan kualitas diri yang bagus didalam mengelola diri agar dapat terhindar dari reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan dari sekolah atau akademik.