

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah suatu fase perkembangan dinamis dalam kehidupan manusia akibat dari transisi masa anak menuju masa dewasa (Chundrayetti, 2010). Masa ini dimulai dari usia 10 tahun dan berakhir pada usia 19 tahun (WHO, 2015). Remaja dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan baru yang sangat berbeda dengan tugas perkembangan sebelumnya (Santrock, 2007).

Pada masa remaja terjadi beberapa perubahan yang berkaitan dengan aspek fisik, psikis dan sosial. Perubahan dari aspek fisik remaja yaitu peningkatan fungsi reproduksi dan peningkatan komposisi lemak tubuh. Dan perubahan dari aspek psikis remaja berupa perkembangan emosi dan kepribadian (Maharnei, 2004). Serta perubahan dari aspek sosial remaja diantaranya berupa kemampuan remaja untuk berintegrasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya (Hurlock, 2007). Selain itu, remaja juga mengalami perubahan yang signifikan dalam hubungan keluarga, lingkungan sekolah, serta afiliasi kelompok sebaya mereka, dan perubahan ini bisa berpengaruh banyak pada motivasi dan belajar remaja (Schunk dan Meece, 2005).

Saat ini, sekolah-sekolah yang memadukan materi agama dengan materi umum mulai banyak diminati, karena sebagian masyarakat berpendapat bahwa hal tersebut lebih mampu menghasilkan individu yang memiliki moralitas dan tingkat religiusitas yang tinggi. Salah satu lembaga yang memiliki kriteria tersebut adalah pesantren. Maka banyak dari masyarakat yang memiliki minat untuk memberikan pendidikan kepada anak mereka melalui pesantren, terutama

pesantren yang memuat kurikulum agama dan umum secara seimbang (Yuniar, dkk., 2005).

Pesantren adalah suatu lembaga pendidikan yang mengajarkan bahan ajaran Islam dari buku klasik serta pengetahuan ilmiah umum, dan biasanya siswa-siswanya tinggal di pondok (asrama). Hal tersebut bertujuan agar siswa-siswa lebih memahami ilmu agama Islam secara detail bersama dengan ilmu-ilmu umum dengan baik. Dalam kehidupan sehari-hari, pesantren menekankan pentingnya moral dalam kehidupan sosial pada siswa (Depag, 2005). Siswa (atau yang lebih sering disebut *santri*) yang belajar di pesantren, pada umumnya berada pada rentang usia remaja dengan bermacam-macam karakteristik (Zariah, 2013).

Siswa di pondok pesantren modern akan sering menghadapi situasi-situasi seperti kurangnya perhatian dari orangtua, padatnya kegiatan yang harus dijalani, ketatnya peraturan yang harus dipatuhi dan perpisahan kehidupan siswa putra dengan siswa putri. Mereka akan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap kegiatan-kegiatan dan peraturan yang berlaku dengan mematuhi jadwal yang harus dipatuhi oleh siswa selama 24 jam, baik untuk kegiatan yang bersifat wajib seperti sekolah, *sholat berjama'ah*, maupun kegiatan yang bersifat *sunnah* seperti ekstrakurikuler (Zariah, 2013). Jika tidak melakukan kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, maka mereka akan mendapatkan hukuman dari pihak pesantren (Asmawati, 2013). Sedangkan bagi siswa lain yang merupakan peserta didik di sekolah umum, mereka hanya memiliki jadwal terikat kurang lebih hanya tujuh jam dalam sehari yaitu untuk kegiatan belajar, selain hal tersebut kegiatan yang harus dilakukan siswa di sekolah umum bersifat fleksibel sehingga tidak ada hukuman yang berlaku jika

mereka tidak melakukannya (Zariah, 2013). Hasil survei penelitian Anam (2014) di Pondok Pesantren Alyasini Pasuruan, dari 10 remaja pondok pesantren yang diwawancarai semuanya mengeluh lelah dengan kegiatan wajib yang ada karena mulai pagi sampai malam mereka harus mengikuti kegiatan wajib yang diselenggarakan oleh pihak pondok pesantren.

Campbell (2006) dalam Bataineh (2013) mendefinisikan stres sebagai reaksi yang merugikan dari tekanan yang berlebihan atau lainnya terhadap tuntutan yang dihadapi oleh individu. Stres terjadi ketika seorang individu dihadapkan oleh situasi yang dianggap berlebihan dan tidak bisa mengatasinya. Stres juga dapat berkaitan dengan akademik, hal ini telah lama diteliti terhadap siswa. Stres akademik merupakan tekanan mental terhadap usaha dalam mengantisipasi frustrasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut (Lal, 2014).

Hasil penelitian Bataineh (2013) menjelaskan tentang hal-hal yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa antara lain yaitu beban akademik yang berlebihan, kursus yang kurang diminati, waktu belajar yang kurang, beban dari tugas setiap semester, ujian yang kurang menyenangkan, motivasi yang rendah, dan harapan keluarga yang tinggi. Masalah-masalah ini dapat menyebabkan kegagalan akademis, konflik keluarga, penyalahgunaan narkoba, kekerasan dan bunuh diri. Jika terjadi hal tersebut, akan sangat mahal bagi keluarga untuk biaya sistem perawatannya (Manikan dan dan Devi, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Silvia (2014) menginterpretasikan padatnya jadwal kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa (*santri*). Tugas-tugas yang diberikan dari sekolah formal dan juga tugas dari sekolah *diniyah*, dapat menimbulkan masalah atau persoalan akademik lainnya yang bisa menyebabkan

potensi stres. Semua stimulus yang mengarah kepada kondisi stres dimaknai oleh seluruh siswa. Hal tersebut membuat mereka berada pada kondisi tertekan. Namun, pada akhirnya terdapat hasil yang berbeda pada antar siswa, yaitu siswa dengan kondisi tersebut tetap memilih bertahan atau memilih untuk keluar dari keadaan tersebut (Ratnawati, 2010).

Ratnawati (2010) juga menjelaskan dari penelitian yang dilakukannya pada 48 santri bahwa beban siswa untuk bisa memahami pelajaran adalah cukup berat karena pesantren tidak hanya mengajarkan pelajaran yang harus diberikan sesuai dengan UU Sistem Pendidikan Nasional Pasal 37 BAB X tentang Kurikulum Pendidikan mengenai pelajaran yang harus diberikan pada siswa tingkat SD, SMP dan SMA, yang meliputi Pendidikan Agama, Kewarganegaraan, Bahasa, Matematika, IPA, IPS, Seni Budaya, Penjaskes, Keterampilan, dan muatan lokal. Pesantren juga menambahkan pelajaran selain dari yang disebutkan dalam UU tersebut yaitu seperti pelajaran pondok dan pelajaran Depag. Jumlah dari mata pelajaran yang diajarkan oleh pesantren dalam tiap semester sekitar 20 mata pelajaran. Dan sebagai evaluasi pemahaman siswa terkait pelajaran yang diberikan, siswa menjalani ujian lisan dan ujian tulis selama sekitar tiga minggu karena banyaknya materi yang harus diujikan. Selain itu siswa juga diwajibkan untuk mengikuti ekstrakurikuler seperti, olahraga, pramuka, kerajinan tangan, retorika, dan lainnya yang juga mempengaruhi beban siswa dalam memahami pelajaran yang diberikan.

Bartwal dan Singh (2014) dalam jurnal *Indian Streams Research*, menunjukkan hasil penelitiannya mengenai stres akademik di sekolah pada remaja yang memperoleh tidak ada perbedaan signifikan antara remaja pedesaan dengan perkotaan dan antara pria dengan wanita. Mereka merasakan

stres akademik dalam jumlah yang sama pada kedua daerah tersebut dan untuk kedua jenis kelamin. Dengan demikian, maka perlu adanya metode yang lebih baik untuk proses belajar-mengajar dari pihak sekolah sehingga tidak didapatkan stres akademik pada siswa.

Alvin (2007) dalam Rahmawati (2012) mengemukakan stres akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres akademik antara lain, banyaknya pelajaran yang diberikan, tekanan untuk berprestasi yang tinggi, dorongan untuk mendapatkan status sosial, dan dorongan dari kompetisi antar orang tua. Selain itu, faktor internal yang dapat mempengaruhi stres akademik meliputi pola pikir individu terhadap pengendalian situasi, tipe kepribadian, dan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki yang dapat dikatakan sebagai efikasi diri.

Cohen (1999) menyebutkan bahwa efikasi diri penting untuk perkembangan remaja. Bandura (1977) adalah pengusul teori efikasi diri pertama yang mengartikannya sebagai keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan. Menurut teori ini, efikasi diri menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh seorang individu dengan harapan dapat menangani stres yang mereka alami. Dengan demikian, efikasi diri dapat diperlakukan sebagai sumber untuk mengatasi stres (Yerusalem & Schwarzr, 1992 dalam Sheng-Yi, dkk., 2012).

Efikasi diri secara luas didefinisikan sebagai kepercayaan individu bahwa mereka mempunyai sumber internal untuk sukses dalam bidang kepribadian, sosial, manajemen diri, dan akademik (Solberg; Zimmerman & Cleary dalam Amoon, 2008). Bandura dalam Morton, dkk., (2014) menggambarkan efikasi diri sebagai kepercayaan dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan

melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri mempengaruhi tindakan seseorang untuk memilih tujuan, besarnya usaha yang akan dikeluarkan, ketekunan dalam menghadapi tantangan, kegagalan, ketahanan, dan kemampuan untuk menghadapi tuntutan terkait dengan program yang dipilih. Bandura (1977) menyebutkan pencapaian kinerja, pengalaman orang lain, persuasi sosial, serta keadaan dan reaksi fisiologis dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang.

Efikasi diri memiliki beberapa pengaruh pada pola pikir dan respon individu. Contohnya, individu dengan efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan individu menganggap tugas yang diberikan kepadanya lebih sulit dari realita yang ada. Hal ini sering mengakibatkan perencanaan tugas yang buruk, serta peningkatan stres seseorang, dan ini berpengaruh pada pencapaian akademik mereka. Sedangkan, individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih luas terhadap tugas yang diberikan untuk menentukan rencana terbaik. Selain itu, hambatan yang sering dialami individu yang memiliki efikasi diri tinggi menstimulasinya untuk berusaha lebih besar, sedangkan seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung mengarah pada kekecewaan dan putus asa. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan menganggap bahwa kegagalan dikarenakan faktor eksternal, sedangkan seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan menyalahkan kemampuan diri yang rendah (*internal*) (Hassan, dkk., 2015).

Hubungan antara efikasi diri dengan stres terkait akademik telah diteliti oleh Wisantyo (2010) dalam penelitiannya yang berjudul "Stres Pada Siswa SMAN 3 Semarang Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Jenis Kelas Siswa". Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan

antara efikasi diri akademik dengan stres serta ada atau tidak adanya perbedaan stres pada kelas reguler, olimpiade, dan akselerasi. Namun pada penelitian ini, peneliti menganggap perlu adanya penelitian kembali yang dilakukan pada siswa pondok pesantren karena penelitian yang ada masih hanya dilakukan pada siswa yang tidak tinggal di pondok pesantren. Peneliti melihat adanya perbedaan antara siswa yang tinggal di pondok pesantren dengan siswa yang tidak tinggal di pondok pesantren seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa siswa yang tinggal di pondok pesantren akan menerima pelajaran lebih banyak dibandingkan dengan siswa pada umumnya, kegiatan sehari-hari yang harus sesuai dengan jadwal yang dibuat oleh pondok pesantren dari mulai bangun tidur hingga tidur kembali, peraturan yang harus dipatuhi dan lingkungan yang mengharuskan siswanya untuk berinteraksi satu sama lain.

Dari hasil wawancara dengan salah satu *ustadzah* atau guru di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi, beliau mengatakan bahwa kemungkinan stres akademik lebih banyak terjadi pada siswa kelas VII karena mereka yang masih sering mengeluh, sedih, menangis, dll. Selain itu, salah satu guru bimbingan konseling juga mengatakan bahwa kemungkinan stres akademik terdapat banyak dari siswa kelas VII karena adaptasi mereka terhadap pondok pesantren juga memberikan pengaruh terhadap stres akademik. Sehingga peneliti melakukan studi kasus terhadap 10 siswa kelas VII pada 27 November 2015. Hasil yang didapatkan dari survei tersebut adalah 6 siswa dengan stres akademik yang tinggi, 4 siswa dengan stres akademik yang rendah dan tidak siswa dengan stres akademik yang rendah. Hal ini menunjukkan tingginya tingkat stres siswa kelas VII di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Bagaimana hubungan antara tingkat efikasi diri terhadap tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat efikasi diri siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi
2. Mengidentifikasi tingkat stres akademik siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi
3. Menganalisa hubungan antara tingkat efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberi dasar pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat efikasi diri terhadap tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini digunakan sebagai landasan untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi ditinjau dari tingkat efikasi diri yang dimiliki. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

