

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan kelompok yang cenderung memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap stres akademik. Siswa SMA, khususnya pada tahun pertama berada dalam posisi rentan akibat transisi dari jenjang pendidikan sebelumnya. Siswa kelas X sering kali dihadapkan dengan tantangan akademik seperti beban belajar yang berat, jadwal pelajaran yang lebih padat, tuntutan nilai yang tinggi, perubahan kebijakan pendidikan yang baru, lingkungan sekolah yang baru, serta adanya tekanan dari pihak sekolah dan orang tua untuk mencapai hasil yang optimal (Yohana Putri & Henny Cris, 2024). Siswa kelas X merupakan kelompok yang memasuki fase transisi penting dari pendidikan menengah pertama ke menengah atas, yang seringkali diwarnai dengan berbagai tantangan baru. Pada masa transisi ini, siswa harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih kompleks, materi pelajaran yang lebih mendalam. Kondisi ini membuat siswa rentan mengalami kecemasan, kekhawatiran terhadap nilai serta menyebabkan stres akademik (Barseli et al., 2017).

Resiliensi akademik mengacu pada kemampuan siswa untuk tetap bertahan dan mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan serta tantangan yang muncul selama proses pembelajaran. Resiliensi akademik membantu siswa untuk bangkit dari kondisi ketidakberdayaan yang muncul

akibat tekanan maupun tuntutan dalam proses perubahan dan pembelajaran (Wirayana et al., 2024). Resiliensi akademik memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi, termasuk dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Yohana Putri & Henny Cris, 2024). Resiliensi akademik sangat penting sebagai kapasitas individu untuk pulih dari kegagalan akademik, beradaptasi terhadap perubahan, dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan akademiknya (Wirayana et al., 2024).

Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri di Kota Padang berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 71,8% (Khilma & Henny Alina, 2024). Temuan penelitian mengenai stres akademik pada siswa di Indonesia menunjukkan bahwa salah satu faktor pemicunya adalah sistem pembelajaran di sekolah, khususnya penerapan Kurikulum 2013 yang dinilai dapat meningkatkan tekanan belajar. Hasil survei mengungkapkan bahwa sebanyak 44% pelajar mengalami stres saat menghadapi ujian dan tugas, sementara 12% lainnya merasakan kecemasan yang berkaitan dengan kekhawatiran tidak naik kelas (Jaya & Mirza, 2022).

Penelitian oleh (Rahayu et al., 2019) Hasil kajian tentang stres akademik pada pelajar di Indonesia mengindikasikan bahwa sistem pembelajaran di sekolah, terutama implementasi Kurikulum 2013, menjadi salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan tekanan belajar. Data survei menunjukkan bahwa sekitar 44% siswa mengalami stres ketika menghadapi ujian dan penyelesaian tugas, sedangkan 12% lainnya mengalami kecemasan yang dipicu

oleh kekhawatiran tidak dapat naik kelas. Selain itu, (Ramadani et al., 2020) menemukan bahwa siswa SMA dengan prestasi belajar tinggi umumnya memiliki resiliensi sedang (74%), sedangkan siswa dengan prestasi rendah cenderung memiliki resiliensi rendah (60%). Hasil ini mengindikasikan bahwa resiliensi akademik dapat berperan dalam mendukung kinerja akademis dan menurunkan tekanan mental pada siswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2026 serta informasi yang diperoleh dari situs resmi Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen), jumlah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan tergolong cukup besar, yaitu sebanyak 359 siswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 6 dari 359 siswa melalui metode tanya jawab yang dilakukan secara *Accidental Sampling* terhadap siswa yang berasal dari sekolah tempat penelitian dilaksanakan, serta memenuhi kriteria yang telah ditetapkan dan bersedia berpartisipasi dijadikan sebagai responden dalam studi pendahuluan ini. Diperoleh data dari hasil wawancara menunjukkan bahwa, sebanyak 6 siswa merasa terlalu banyak ujian disekolah yang dihadapinya, selain itu 5 siswa merasa gelisah dan khawatir jika tidak mampu meraih nilai sesuai harapan, terdapat 3 siswa yang cenderung merasa berat untuk belajar setiap harinya, 6 siswa mengalami sulit tidur jika dihadapkan dengan ujian, terdapat 6 siswa merasa cemas dan tertekan saat menunggu hasil penilain tugas, dan di sisi lain terdapat 6 siswa yang terpaksa belajar dikarenakan banyaknya persaingan antar teman sekelas. Terdapat 3 siswa merasa peluang untuk sukses hanya kecil, 6 siswa merasa

sangat kecewa ketika tidak dapat mengerjakan tugas tugasnya, terdapat 6 siswa yang akan terus mencoba belajar untuk mengejar masa depannya, terdapat 6 siswa akan mencoba memikirkan solusi untuk masa depannya.

Stres akademik pada siswa umumnya muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan atau beban belajar yang harus dipenuhi dengan kemampuan individu dalam menghadapinya. Pada siswa SMA kondisi ini seringkali terjadi karena siswa harus menghadapi berbagai perubahan yang cukup signifikan dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya (Yohana Putri & Henny Cris, 2024). Siswa SMA menghadapi beragam tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas, peningkatan jumlah mata pelajaran, serta adanya tekanan untuk memperoleh prestasi yang optimal. Oleh karena stres akademik menimbulkan dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental, fisik, serta capaian akademik siswa (Luh et al, 2025). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan beban psikologis yang cukup besar. Persaingan antar siswa dalam memperoleh prestasi akademik semakin memperkuat tekanan tersebut, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik pada siswa. Stres akademik yang dialami secara terus-menerus oleh siswa dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan (Yoeven Saputri, 2022).

Menurut (Sun et al., 2011) stres akademik adalah keadaan psikologis yang dialami siswa ketika beban atau tuntutan belajar yang dihadapi merasa melampaui kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres ini tidak semata-

mata dipicu oleh beratnya beban belajar, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan untuk meraih prestasi tinggi serta rasa takut mengalami kegagalan dalam bidang akademik. Dalam jangka panjang, stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa. Kondisi ini berpotensi memunculkan berbagai permasalahan perilaku, seperti kesulitan dalam mengikuti pembelajaran di kelas, munculnya perilaku yang kurang sesuai, kecenderungan menyakiti diri, ketidakstabilan emosi, perilaku antisosial, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. (Yoeven Saputri, 2022). Stres akademik juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan prestasi belajar serta munculnya perilaku maladaptif pada siswa (Jaya & Mirza, 2022).

Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan adalah dengan mengembangkan kemampuan yang adaptif dalam proses pembelajaran adalah dengan mengembangkan resiliensi akademik (Yoeven Saputri, 2022). Setiap siswa pada dasarnya memiliki kemampuan dalam dirinya untuk bertahan dan menghadapi berbagai tantangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan proses yang dapat dimiliki oleh setiap siswa yang dapat dikembangkan melalui upaya aktif dalam menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi (Irawan et al. 2022). Pengembangan resiliensi dapat diarahkan pada empat komponen utama, yaitu hubungan sosial (koneksi), kondisi fisik yang baik (kebugaran), pola pikir yang sehat, serta pemaknaan hidup. Keempat komponen ini dapat dikembangkan untuk membantu siswa bertahan serta belajar dari pengalaman

yang sulit, sehingga menjadi indikator penting dalam resiliensi. Bagi Lembaga Pendidikan, hal ini penting untuk menyusun perencanaan dan pelaksanaan strategi yang melibatkan seluruh sekolah guna mendukung hasil yang lebih baik bagi siswa. Diharapkan siswa mampu menghadapi serta mengatasi berbagai hambatan dan tantangan yang muncul dalam proses pembelajaran, yang dikenal sebagai stres akademik (Yoeven Saputri, 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat stres akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan.
2. Mengidentifikasi Resiliensi Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan.

3. Menganalisa hubungan stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan yang lebih luas khususnya dalam bidang kesehatan jiwa, terutama terkait pemahaman mengenai berbagai aspek yang berhubungan dengan resiliensi akademik dan stres akademik.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tempat penelitian dalam mengidentifikasi tingkat resiliensi akademik dan stres akademik siswa, sehingga dapat digunakan sebagai dasar perencanaan program promotif dan preventif kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

2. Bagi Sekolah SMA

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan serta program yang mendukung kesehatan mental, seperti layanan bimbingan konseling dan pengembangan resiliensi, dengan tujuan menekan tingkat stres akademik serta menciptakan suasana belajar yang lebih efektif.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan sumber referensi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam mengembangkan kurikulum dan pembelajaran, khususnya yang berkaitan dengan keperawatan jiwa dan kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah.

