

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres akademik merupakan salah satu masalah kesehatan mental mendasar yang sering dialami oleh siswa kelas 12 dalam menempuh pendidikan tuntutan kurikulum yang padat, beban tugas teoretis yang tinggi, ujian kompetensi, serta persiapan praktikum laboratorium dan klinik yang kompleks (Avianti et al., 2021). Tuntutan ini kerap memicu tekanan psikologis berupa reaksi adaptif maupun maladaptif yang ditandai dengan kecemasan, kelelahan emosional, hingga penurunan performa akademik (Bulfone et al., 2021). Fenomena stres akademik akibat tuntutan tugas serta pencapaian nilai akademik yang harus dipenuhi yang dialami oleh siswa keperawatan dapat berdampak buruk pada kualitas belajar dan kesehatan jiwa apabila tidak diimbangi dengan *self efficacy* yang baik (Maulana & Paryontri, 2024; Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Secara global dan nasional, angka kejadian stres akademik pada siswa SMA kesehatannya berada pada tingkat yang cukup mengkhawatirkan. Menurut data *World Health Organization* (WHO), prevalensi siswa di tingkat internasional yang mengalami stres akademik berkisar antara 38% hingga 71%, sementara di Asia Tenggara berada pada rentang 39,6% hingga 61,3% (Bedewy & Gabriel, 2021; UNESCO, 2025). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI mencatat prevalensi stres akademik siswa mencapai 36,7% hingga 71,6% (Harahap et al., 2021). Tingginya tingkat stres ini juga terkonfirmasi di SMA Gedeg Mojokerto, berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang siswa SMA, ditemukan bahwa sebanyak 7 dari 10 siswa

(70%) mengeluhkan gejala stres akademik tingkat sedang hingga tinggi, yang dipicu oleh akumulasi tugas sekolah, ketakutan gagal dalam ujian praktikum, serta kesulitan mengatur waktu studi.

Stres akademik pada siswa SMA dapat muncul akibat berbagai tuntutan dalam proses pembelajaran, seperti banyaknya tugas, tuntutan memperoleh nilai yang tinggi, ujian, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, serta harapan dari orang tua maupun sekolah. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi. Salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kondisi tersebut adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas serta menghadapi berbagai kesulitan. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih yakin terhadap kemampuan dirinya, mampu menghadapi tugas yang sulit, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami hambatan. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya, menganggap tuntutan akademik sebagai sesuatu yang sulit, merasa takut gagal, serta lebih mudah mengalami tekanan ketika menghadapi tugas maupun ujian (Bandura, 2020).

Self-efficacy memengaruhi cara siswa menilai dan merespons tuntutan akademik yang dihadapi. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memandang tugas dan masalah akademik sebagai tantangan yang dapat diselesaikan sehingga lebih mampu mempertahankan usaha, mengatur strategi belajar, serta mengendalikan tekanan yang muncul. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung memandang tuntutan akademik sebagai ancaman sehingga dapat menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri,

kecemasan, ketakutan mengalami kegagalan, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya stres akademik (Bandura, 2020)

Dengan demikian, *self--efficacy* dapat berperan sebagai salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik pada siswa SMA. Ketika siswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya, siswa akan lebih mampu menghadapi tuntutan tugas, ujian, serta target nilai yang diberikan oleh sekolah. Keyakinan tersebut dapat membantu siswa mengembangkan strategi penyelesaian masalah dan mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan sehingga tingkat stres akademik cenderung lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya *self--efficacy* dapat membuat siswa lebih mudah merasa tidak mampu, takut gagal, menghindari tugas, serta mengalami tekanan ketika menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, semakin tinggi *self--efficacy* yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan mengalami stres akademik, sedangkan semakin rendah *self--efficacy*, semakin tinggi kecenderungan mengalami stres akademik (Muris, 2022).

Penyelesaian masalah stres akademik membutuhkan penanganan yang komprehensif, baik dari pendekatan individual maupun institusional. Secara individual, peningkatan *self--efficacy* dapat ditempuh melalui penyusunan target belajar yang terukur, penguatan kelompok belajar sebaya (*peer support*), dan teknik manajemen waktu (Fitriyah et al., 2021). Secara institusional, pihak program studi dan sekolah perlu mengoptimalkan layanan bimbingan akademik serta konseling kesehatan mental secara proaktif (Nurhasanah & Hawadi, 2022).

Berdasarkan uraian dinamika tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji secara mendalam tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Gedeg.

1.2 Rumusan Masalah

“apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas 12 di SMAN 1 Gedeg?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas 12 di SMAN 1 Gedeg.

1.3.2 Tujuan Khusus

Menganalisis hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa kelas di 12 SMAN 1 Gedeg.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan dan pengayaan khazanah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Keperawatan Jiwa serta Keperawatan Komunitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman siswa mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik. Dengan memahami pentingnya

efikasi diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, siswa diharapkan mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya, menerapkan strategi koping yang lebih adaptif, serta mengelola stres akademik secara efektif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam menyusun kebijakan maupun program yang mendukung peningkatan efikasi diri siswa sebagai upaya menurunkan tingkat stres akademik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, program pembinaan siswa, serta kegiatan promotif dan preventif yang bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung kesehatan mental siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan desain penelitian, populasi, variabel, maupun instrumen yang berbeda sehingga dapat memperkaya bukti ilmiah.