

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Di era zaman sekarang, pendidikan menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan seorang individu yang tidak dapat dipisahkan. Pendidikan menjadi sarana individu untuk meningkatkan kualitas diri serta membantu membuka kesempatan menuju masa depan yang lebih baik untuk individu tersebut. Pendidikan yang bermutu dapat membentuk generasi penerus bangsa yang berkualitas. Di Indonesia sendiri terdapat tiga bentuk pendidikan yakni sistem pendidikan formal, pendidikan non-formal, dan pendidikan informal sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Pada undang-undang tersebut dijelaskan juga bahwa pendidikan formal merupakan jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Dalam menjalani proses pendidikan formal, peserta didik kerap menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan yang dapat memengaruhi kesejahteraan belajar mereka. Salah satu fenomena yang mencuri perhatian muncul di media sosial, khususnya melalui beberapa video di platform TikTok, yang memperlihatkan siswa kelas XII merasa terbebani oleh banyaknya tugas dan ujian yang harus diselesaikan. Ungkapan yang ditampilkan dalam video-video tersebut menggambarkan padatnya tuntutan akademik yang membuat mereka merasa tertekan ([https://www.tiktok.com/@society\\_/video/7543603746601766149](https://www.tiktok.com/@society_/video/7543603746601766149),

2025). Kondisi ini mencerminkan realitas bahwa siswa kelas akhir sering menghadapi beban akademik yang lebih berat dibandingkan kelas sebelumnya, terutama menjelang kelulusan. Berbagai masalah yang berhubungan dengan sekolah, seperti ujian, nilai, kegiatan belajar, serta tekanan baik dari diri sendiri maupun lingkungan untuk mencapai prestasi, menjadi sumber utama munculnya tekanan akademik pada siswa sekolah menengah (Pramudyanti, 2024).

Data faktual yang dilaporkan oleh Kompas pada 26 Desember 2023 (dalam Rachmawati dkk., 2024) menyebutkan bahwa terdapat 10 siswa di Indonesia yang melakukan bunuh diri akibat tekanan akademik. Berdasarkan survei Komnas HAM (dalam Azzahra & Alrefi, 2025) menunjukkan bahwa lebih dari 70% siswa SMA mengalami tekanan akademik yang berdampak pada psikologis mereka. Penelitian Fardal dkk (2025) menunjukkan lebih dari 78% siswa kelas XII SMA IT Granada Samarinda mengalami tekanan akademik sedang, 19% tekanan akademik tinggi, serta sebanyak 2% mengalamai tekanan akademik ringan. Tingkat tekanan akademik tersebut dapat mengganggu siswa dalam mengingat informasi, berkonsentrasi, dan memproses informasi dengan baik, sehingga berdampak negatif pada hasil ujian serta prestasi akademik siswa (Putri & Nursanti dalam Pramudyanti, 2024).

Data awal yang telah dikumpulkan oleh peneliti melalui kuesioner yang disebarkan kepada 121 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan pada bulan Oktober 2025 yakni sebagai berikut:

**Tabel 1.1**  
**Tabel Tingkat *Academic Pressure* Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan**

<b>Tingkat <i>Academic Pressure</i></b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase</b>
Sangat Tinggi	6	5%
Tinggi	36	30%
Sedang	46	38%
Rendah	24	20%
Sangat Rendah	9	7%
Jumlah	121	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat *academic pressure* yang dialami siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan berada pada kategori beragam. Dari total responden, sebanyak 6 siswa (5%) berada pada kategori sangat tinggi, 36 siswa (30%) pada kategori tinggi, 46 siswa (38%) pada kategori sedang, 24 siswa (20%) pada kategori rendah, dan 9 siswa (7%) pada kategori sangat rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu sekitar 73%, mengalami tekanan akademik pada kategori sedang hingga tinggi.

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui wawancara terhadap sepuluh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami *academic pressure* yang ditandai dengan perasaan tertekan akibat banyaknya tugas dan ujian yang harus diselesaikan dalam waktu relatif singkat. Para siswa mengungkapkan bahwa beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang berdekatan, serta tuntutan untuk memperoleh nilai tinggi menjadi sumber utama tekanan. Adanya ekspektasi dari orang tua, lingkungan yang kompetitif, dan kegiatan tambahan seperti les maupun ekstrakurikuler turut memperberat beban akademik yang mereka rasakan. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kesulitan mengatur waktu belajar dan istirahat, bahkan beberapa di antaranya

mengalami penurunan kualitas tidur dan konsentrasi. Secara umum, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa *academic pressure* dialami oleh banyak siswa kelas XII dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis serta motivasi belajar mereka.

*Academic pressure* merupakan bentuk stres yang dialami oleh siswa pada konteks pendidikan. Stres dipandang sebagai hasil dari interaksi (*transaction*) antara individu dan lingkungannya, individu akan mengalami stres ketika ia menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi, sehingga mengancam kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). *Academic pressure* muncul sebagai respons terhadap beban akademik yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi siswa (Khusna dkk., 2025).

*Academic pressure* dapat dipahami menggunakan Teori Transaksional Stres dan *Coping* yang menyatakan stres sebagai hasil dari interaksi (*transaction*) antara individu dan lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres tidak semata-mata muncul karena situasi yang sulit, melainkan karena cara individu menilai (*appraise*) situasi tersebut. Penilaian primer (*primary appraisal*) menunjukkan proses individu dalam menilai suatu situasi sebagai ancaman, tantangan, atau hal yang tidak relevan bagi kesejahteraannya. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*) menunjukkan evaluasi individu terhadap kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan tersebut. Individu mengalami *academic pressure* ketika tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, atau ekspektasi dari guru dan orang tua, melebihi kemampuan serta sumber daya yang dimiliki. Individu yang menilai situasi sebagai tekanan (*appraisal*) melakukan upaya

koping (*coping*) sebagai strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola tekanan tersebut. Strategi *coping* yang efektif mampu menurunkan tingkat *academic pressure*. Strategi *coping* yang tidak efektif seperti menghindar, menyangkal, atau menyerah, dapat meningkatkan tingkat *academic pressure*, atau dengan kata lain strategi *coping* berperan sebagai variabel yang memengaruhi tingkat *academic pressure*. *Coping* berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang menentukan keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri terhadap *academic pressure*.

Kemampuan *coping* yang tinggi akan meningkatkan kemampuan individu untuk mengenali sumber stres serta cara menguranginya (Hanifah et al., 2020). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping strategy* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dianggap membebani sumber daya dirinya. Secara umum, terdapat dua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem-focused coping* (berorientasi pada pemecahan masalah) dan *emotion-focused coping* (berorientasi pada pengelolaan emosi). Siswa dengan *problem-focused coping* cenderung menghadapi tekanan dengan mencari solusi konkret, seperti mengatur waktu belajar, meminta bantuan guru, atau menyusun rencana belajar. Sebaliknya, siswa dengan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada upaya mengurangi tekanan emosional, misalnya dengan curhat kepada teman, menenangkan diri, atau menghindari situasi yang membuat stres (Taylor, 2011).

Dinamika antara strategi *coping* dan *academic pressure* menunjukkan bahwa perbedaan cara individu dalam menghadapi tekanan berperan penting terhadap tingkat tekanan yang dialami. Strategi *coping* berfungsi sebagai mekanisme

adaptif yang menentukan *academic pressure* dapat dikelola dengan baik atau justru menimbulkan dampak psikologis negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Bahari (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres berdasarkan jenis strategi *coping* yang digunakan, individu yang menerapkan *problem-focused coping* cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dibandingkan mereka yang menggunakan *emotion-focused coping*. Hal ini disebabkan karena *problem-focused coping* berorientasi pada pencarian solusi konkret terhadap sumber stres, sehingga memberikan rasa kontrol yang lebih besar terhadap situasi. Temuan serupa juga disampaikan oleh Ramadhani dan Mastuti (2023) yang menjelaskan bahwa dari tiga jenis strategi *coping*, *problem-focused coping* merupakan strategi yang paling efektif dalam menurunkan tingkat tekanan akademik. Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian Maulana dkk. (2025) yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat tekanan akademik berdasarkan jenis strategi *coping* yang digunakan. Senada dengan hal tersebut, penelitian Prameswari dkk. (2022) juga menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *academic pressure* ditinjau dari strategi *coping* pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana strategi *coping* memengaruhi tekanan akademik siswa, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah, guru BK, dan orang tua dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan *academic pressure* ditinjau dari strategi *coping* pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat perbedaan *academic pressure* ditinjau dari strategi *coping* pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai dinamika hubungan antara *academic pressure* dan strategi *coping* pada siswa sekolah menengah atas. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi tambahan bagi pengembangan teori-teori stres dan *coping* (Lazarus & Folkman, 1984) dalam konteks remaja akhir, serta memberikan kontribusi bagi penelitian lanjutan yang menyoroti kesejahteraan psikologis peserta didik di lingkungan pendidikan formal.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, dalam merancang serta melaksanakan program intervensi atau layanan konseling yang secara spesifik membantu siswa mengatasi tekanan akademik.

### b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa, terutama kelas XII, untuk menyadari sumber-sumber tekanan akademik yang mereka hadapi serta mengembangkan keterampilan *coping* yang efektif.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti faktor-faktor psikologis lain yang memengaruhi *academic pressure*, seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau regulasi emosi.

