

PENDAHULUAN

Menurut Santrock (2018), remaja disebut sebagai tahap pergantian dari masa kanak – kanak ke dewasa yang mencakup perubahan dalam berbagai aspek, seperti perubahan biologis, perubahan kognitif dan perubahan sosio – emosional. Perubahan biologis yang dialami remaja salah satunya ditandai dengan dimulainya pubertas. Sementara perubahan kognitif memungkinkan remaja untuk berpikir secara abstrak dan memecahkan masalah secara sistematis dan logis. Selain perubahan secara biologis dan kognitif, remaja juga mengalami perubahan sosio – emosional yang terlihat pada kecenderungan remaja untuk lebih terbuka dalam hal – hal pribadi dengan teman – temannya.

Havighurst (1972) mengemukakan bahwa tugas perkembangan remaja meliputi: 1) Membangun ikatan baru yang matang dengan teman sebaya; 2) Mencapai peran sosial yang sesuai; 3) Menerima kondisi fisik dan secara efektif menggunakan tubuhnya; 4) Mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab; 5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur dewasa lainnya; 6) Menyiapkan diri untuk berkarier secara ekonomi; 7) Menyiapkan diri untuk menikah dan berkeluarga; serta 8) Membangun sistem nilai dan prinsip yang menjadi pedoman dalam berperilaku. Sementara Erikson (1968) berpendapat bahwa pada masa remaja, individu berada pada tahap perkembangan di mana mereka mulai menghadapi tugas – tugas perkembangan psikososial yang kompleks, seperti pembentukan identitas, eksplorasi peran sosial, serta persiapan untuk memasuki dunia dewasa.

Tugas – tugas perkembangan remaja yang telah dijelaskan sebelumnya memerlukan dukungan yang tepat agar dapat tercapai dengan baik. Oleh karena itu, pendidikan di tingkat SMA berperan penting dalam mendukung proses perkembangan remaja. Slameto (2013) menjelaskan bahwa pendidikan di jenjang ini harus menyediakan kesempatan untuk pengembangan diri, pengetahuan, dan keterampilan yang dibutuhkan guna mempersiapkan remaja menghadapi tantangan di masa depan. Hal tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan pada tingkat SMA, menurut Pasal 3 Perpres No 29 Tahun 1990 tentang pendidikan menengah, adalah untuk menyiapkan siswa ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Tujuan ini selaras dengan tujuan umum pendidikan yang berlandaskan pada Pancasila dan UUD 1945, yaitu untuk mengembangkan keterampilan serta membentuk karakter dan peradaban bangsa yang terhormat demi meningkatkan kualitas hidup bangsa (Depdiknas, 2006).

Seiring berjalannya waktu, dunia pendidikan semakin berkembang dan siswa diharuskan untuk mengikuti perkembangan tersebut. Namun, seperti yang dikemukakan oleh Taufik dan Ildil (2013), siswa yang merasa tertekan selama proses pembelajaran justru akan kesulitan dalam memahami materi baru dan semakin terbebani oleh tugas – tugas yang harus diselesaikan. Kondisi ini menyebabkan siswa seringkali mengalami stres, terutama bagi mereka yang kurang siap dan tidak memiliki kebiasaan belajar yang baik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi hasil belajar mereka.

The American Institute of Stress (2020) mendefinisikan stres sebagai kondisi di mana seseorang merasa bahwa sumber daya yang dimiliki tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan. Sementara Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi seseorang yang tidak mampu menghadapi

tekanan dari lingkungannya, yang kemudian menyebabkan ketidaksesuaian antara kebutuhan fisik atau kondisi psikologis dengan kebutuhan sosial dan perasaan tidak nyaman.

Stres yang dialami seseorang dalam konteks pendidikan disebut dengan stres akademik. Sun, dkk (2011) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan secara psikologis dari pembelajaran akademik. Sementara Olejnik dan Holschuh (2007) mendefinisikan stres akademik sebagai reaksi siswa akibat tuntutan tugas yang berlebihan yang harus mereka selesaikan. Gadzellaa dan Masten (2005) stres akademik terjadi ketika seseorang menghadapi situasi di mana kebutuhan akademik melebihi kemampuan mereka, yang menyebabkan respon fisik, emosi, kognisi, serta perilaku.

Stres akademik menurut Sun, dkk (2011) terbagi menjadi lima aspek yaitu 1) Ekspektasi diri (*Self-expectation*), merujuk pada kemampuan dalam menetapkan harapan yang tinggi terhadap diri mereka sendiri; 2) Tekanan dalam belajar (*Pressure from study*), merujuk pada perasaan tertekan yang dialami selama proses belajar; 3) Beban tugas (*Workload*), dimana selama belajar di sekolah mereka harus mengerjakan tugas sekolah, ujian, dan tugas akademik lainnya; 4) Khawatir akan nilai (*Worry about grade*), merujuk pada kekhawatiran yang berlebihan tentang hasil belajar atau ujian; dan 5) Keputusasaan (*Despondency*), mengacu pada kehilangan keinginan untuk belajar dan stres ketika mengetahui hasilnya.

Sementara Olejnik dan Holschuh (2007) membagi aspek stres akademik menjadi empat, yaitu 1) Respon kognitif (*Cognitive response*), respon yang muncul dari pemikiran, seperti sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan,

kehilangan rasa percaya diri, daya ingat menurun, dan takut akan kegagalan; 2) Respon afektif (*Affective response*), respon yang muncul dari perasaan, seperti kecemasan, mudah marah, takut, dan murung; 3) Respon fisik (*Physical response*), respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, jantung berdebar lebih kencang, telapak tangan berkeringat, dan mulut kering; dan 4) Respon perilaku (*Behavior response*), respon yang muncul dari perilaku, seperti: menarik diri, sering menunda mengerjakan tugas, menangis tanpa alasan, tidur berlebihan atau terlalu sedikit, dan makan berlebihan atau terlalu sedikit.

Yusuf dan Yusuf (2020) membagi faktor pengaruh stres akademik menjadi dua kategori yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi 1) *Self-efficacy*, keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tantangan; 2) *Hardiness*, ketahanan mental dalam menghadapi tekanan; 3) *Optimism*, kecenderungan melihat sisi positif dan berharap pada hasil yang baik; 4) Motivasi berprestasi, dorongan untuk mencapai prestasi; dan 5) Prokrastinasi, kebiasaan menunda tugas yang berdampak negatif. Faktor eksternal adalah dukungan sosial, di mana kurangnya dukungan dari orang terdekat dapat menyebabkan siswa merasa malas dan lebih rentan terhadap stres akademik. Sementara Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) mengungkapkan faktor – faktor penyebab stres akademik meliputi harapan tinggi, kebiasaan belajar yang kurang baik, masalah pembelajaran, perubahan media pembelajaran, dan keadaan sosial – ekonomi rendah.

Dampak stres akademik pada siswa menurut Nurmaliyah (2014) meliputi 1) Kognitif, yang mencakup kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan tugas, kesulitan fokus dalam pembelajaran, kesulitan mengingat materi yang diberikan

guru, kesulitan memahami materi baru, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain; 2) Afektif, yang menyebabkan kecemasan terhadap lingkungan, nilai buruk, ketidakmampuan menyelesaikan tugas, serta perasaan sedih, sensitif, marah dan frustrasi; 3) Fisiologis, yang dapat menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala, mual, jantung berdebar – debar, sakit perut, gugup, merasa dingin, pucat, dan kelelahan; dan 4) Tingkah laku, yang berdampak pada perilaku seperti kemalasan, prokrastinasi, sering terlambat, menghindari, kurang percaya diri, berbicara dengan cara tidak sopan, sering membantah, hingga merusak barang.

Hasil penelitian Damayanti, dkk (2022) terhadap siswa SMA N 4 Kota Banda Aceh menunjukkan 70% atau sejumlah 161 siswa mengalami stres akademik tinggi sedangkan sisanya stres akademik rendah. Begitupula dengan hasil penelitian Zhang, dkk (2020) yang mencatat bahwa 6,8% siswa SMA mengalami stres pada tingkat sedang, sementara 2,6% siswa mengalami gejala stres berat hingga sangat parah. Selain itu, penelitian Jiang, dkk (2021) yang mengkaji korelasi antara stres akademik dan depresi pada remaja di salah satu kota di Provinsi Hebei, Tiongkok, menemukan bahwa hubungan tersebut dimediasi oleh kelelahan sekolah. Pengaruh kelelahan akibat sekolah terhadap depresi juga dipengaruhi oleh tingkat harga diri, dengan dampak yang lebih signifikan pada remaja yang memiliki harga diri rendah daripada remaja dengan harga diri yang tinggi.

Tingkat stres akademik pada siswa menjadi masalah yang perlu diperhatikan dalam konteks pendidikan, mengingat dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan fisik siswa. Dalam hal ini, penerapan Kurikulum Merdeka di Indonesia diharapkan dapat memberikan solusi dengan memberikan

lebih banyak kebebasan kepada siswa untuk belajar sesuai dengan minat dan bakat mereka (Kemendikbud, 2024).

Salah satu sekolah yang menggunakan Kurikulum Merdeka adalah SMAN 2 Playen. Berdasarkan wawancara semi – terstruktur oleh peneliti kepada guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN 2 Playen pada tanggal 06 Maret 2024, ditemukan sejumlah permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas 12. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian UTBK dan seleksi SNBP, yang mempengaruhi persiapan akademik mereka untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Selain itu, banyak siswa juga mengungkapkan tantangan dalam menyelesaikan penulisan KTI yang mereka anggap sebagai beban berat dalam proses akademik mereka. Beberapa siswa juga mengaku merasa cemas ketika menghadapi ujian karena mereka merasa tidak cukup siap dan tidak memahami materi dengan baik.

Fenomena serupa juga terlihat pada siswa kelas 11, yang seharusnya sudah fokus pada pengembangan diri di bidang yang mereka pilih. Namun, beberapa siswa merasa tertekan dan terbebani karena jurusan yang mereka ambil tidak sesuai dengan minat atau kemampuan mereka. Hal ini terjadi karena banyak siswa yang memilih mata pelajaran hanya mengikuti teman – teman mereka, bukan berdasarkan pertimbangan matang terkait minat atau kemampuan mereka. Dampaknya terlihat dalam penurunan motivasi belajar dan nilai akademik mereka, karena ketidaksesuaian antara mata pelajaran yang diambil dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara semi – terstruktur yang dilakukan dengan beberapa kelas 11 dan 12 pada tanggal 06

Maret 2024, menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas 11 merasa stres karena mata pelajaran yang mereka pilih tidak sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, proyek tahunan untuk kelas 11 yaitu Kridha Budaya SMAN 2 Playen memerlukan banyak waktu, tenaga, dan biaya, hal itu semakin menambah beban mental mereka, karena mereka merasa waktu yang digunakan untuk latihan bisa lebih baik digunakan untuk belajar. Bahkan beberapa siswa mengatakan bahwa mereka sering mengerjakan *dateline* tugas di detik – detik terakhir pengumpulan. Kegiatan pentas seni ini semakin meningkatkan tekanan yang mereka rasakan, terutama bagi siswa yang merasa sudah kesulitan untuk mengikuti pelajaran yang dipilih.

Di sisi lain, siswa kelas 12 juga merasakan tekanan yang besar terkait persiapan UTBK, SNBP, dan penulisan KTI. Mereka merasa cemas dengan persaingan UTBK dan SNBP serta beban untuk meraih nilai tinggi agar diterima di perguruan tinggi. Penulisan KTI yang membutuhkan waktu dan keterampilan menulis juga menjadi tantangan besar lainnya bagi siswa, terutama karena mereka harus membagi fokus antara KTI dan persiapan ujian. Semua ini meningkatkan stres yang mereka rasakan menjelang ujian dan seleksi perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, meskipun Kurikulum Merdeka memberikan kebebasan dalam memilih mata pelajaran, beban akademik yang berat tetap menjadi masalah utama bagi siswa. Bagi siswa kelas 11, kesulitan dalam memilih mata pelajaran yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, serta proyek tahunan pentas seni yang memakan waktu dan tenaga, menjadi sumber stres. Sementara itu, bagi siswa kelas 12, tekanan yang datang dari UTBK, SNBP, dan penulisan KTI menambah beban psikologis yang mereka

hadapi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Kurikulum Merdeka bertujuan untuk memberikan fleksibilitas, pengelolaan beban akademik yang berlebihan tetap menjadi tantangan besar.

Oleh karena itu, stres akademik perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat dampaknya yang negatif terhadap kehidupan siswa di masa mendatang. Jika masalah ini terus diabaikan, kualitas siswa dalam menjalani proses belajar mengajar tentu akan menurun. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat yang menyebutkan bahwa dampak stres akademik dapat mempengaruhi semangat dan fungsi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi sehingga menyebabkan turunnya prestasi akademik siswa (Karneli, dkk., 2019; Nurmaliyah, 2014).

Permasalahan yang dihadapi siswa terkait stres akademik ini dapat menimbulkan risiko buruk yang sulit untuk diatasi oleh individu, termasuk di lingkungan sekolah menengah atas (SMA). Stres ini juga telah dikenalkan dalam ajaran Islam sebagai bagian dari teguran dan ujian yang diberikan Allah SWT kepada setiap makhluk-Nya, terutama manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah Al – Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالنَّمْرِطِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”*

Ayat tersebut mengingatkan tentang ujian dan kesulitan, termasuk stres, merupakan bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dengan sabar dan

tawakal, dan bahwa setiap ujian yang dihadapi dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas diri.

Penelitian Shadi, dkk (2017) mengungkapkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat menimbulkan berbagai masalah dalam proses berpikir, pemahaman, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Selain itu, stres akademik juga dapat berpengaruh pada gangguan tidur serta menurunkan kemampuan individu dalam membuat keputusan. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional siswa, tetapi juga berpotensi mengganggu fungsi kognitif mereka. Sejalan dengan pendapat Santrock (2012) bahwa siswa yang mengalami stres secara fisik dan psikis dapat mengakibatkan hasil yang dicapai kurang optimal.

Zagoto (2019) berpendapat bahwa saat siswa mulai belajar, mereka memerlukan efikasi diri, yaitu keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengerahkan motivasi, sumber daya kognitif, dan perilaku guna memenuhi tuntutan pada situasi tertentu. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih sukses dalam berbagai tugas, melihat diri mereka sebagai pemecah masalah yang efektif, memanfaatkan peluang, dan terus belajar untuk mengembangkan diri.

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi tantangan yang dihadapinya. Keyakinan ini mempengaruhi cara individu menghadapi situasi dan tantangan, serta sejauh mana mereka merasa mampu untuk bertahan dan berhasil dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sementara Corsini (1994) mendefinisikan efikasi

diri sebagai harapan untuk mencari kesuksesan dengan hasil yang sesuai dengan usahayang dilakukan. Oktariani (2018) berpendapat bahwa efikasi diri adalah komponen pengetahuan tentang diri sendiri dan kemampuan seseorang untuk menilai kemampuan mereka, seperti kepercayaan diri, adaptasi yang baik, kemampuan kognitif, kecerdasan, dan kemampuan untuk mengendalikan stres.

Menurut Bandura (1997), aspek efikasi diri mencakup 1) Tingkat kesulitan (*Magnitude*), yaitu seberapa sulit tugas bagi seseorang yang yakin dapat menyelesaikannya. Efikasi diri seseorang bisa terbatas pada jenis tugas yang berbeda, mulai dari yang mudah hingga yang sangat sulit, tergantung pada seberapa yakin individu tersebut mampu menghadapinya; 2) Kekuatan (*Strength*), yang berkaitan dengan seberapa kuat harapan atau pandangan seseorang terhadap kemampuan dirinya; dan 3) Generalisasi (*Generality*), yaitu sejauh mana seseorang merasa percaya diri dan yakin dengan kemampuannya dalam berbagai situasi.

Sementara menurut Corsini (1994), aspek efikasi diri terbagi menjadi empat aspek yaitu, 1) Kognitif, merupakan kemampuan seseorang memikirkan cara – cara yang digunakan dan merancang Tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan; 2) Motivasi, merupakan kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu Tindakan dan Keputusan untuk mencapai tujuan yang diharapkan; 3) Afeksi, merupakan kemampuan mengatasi perasaan emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan; dan 4) Seleksi, merupakan kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Efikasi diri yang kuat dapat meningkatkan pencapaian individu dan kesejahteraan dalam berbagai aspek kehidupan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung melihat tugas sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai, bukan ancaman yang harus dihindari. Pandangan positif ini mendorong minat intrinsik dan keterlibatan dalam terhadap aktivitas tersebut. Dengan keyakinan pada kemampuan diri, individu seringkali menetapkan tujuan menantang dan tetap berkomitmen untuk mencapainya. Bahkan dalam menghadapi kegagalan, mereka terus berusaha, memperbaiki upaya mereka, dan belajar dari pengalaman tersebut (Bandura, 1997).

Sebaliknya, individu yang kurang yakin dengan kemampuan mereka cenderung menghindari tugas sulit yang dianggap berisiko. Mereka memiliki aspirasi rendah dan kurang terlibat dengan tujuan yang dipilih. Ketika menghadapi tugas sulit, mereka lebih fokus pada kemungkinan kegagalan daripada mencari solusi. Individu yang mudah menyerah pada kesulitan sering kesulitan membangun kembali kepercayaan diri setelah kegagalan, yang dapat memperburuk rasa ketidakmampuan dan memicu stres serta depresi. Hal ini menunjukkan pentingnya ketahanan mental dan efikasi diri yang kuat untuk membantu individu bangkit dari kegagalan dan terus berusaha mencapai tujuan (Bandura, 1997).

Hasil penelitian Sakti, dkk (2020) serta Akhtar dan Perveen (2022) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan sangat signifikan terhadap stres akademik siswa. Riset lain juga menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, dimana semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik siswa (Avianti, dkk., 2021; Bella & Nastiti, 2024; Maulana & Paryontri, 2024; Rachmaningtyas & Khoirunnisa,

2020; Sari & Rahayu, 2022). Selain itu, Sari dan Rahayu (2022) juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik yang dialaminya. Hal ini menegaskan pentingnya membangun efikasi diri guna membantu siswa mengurangi dampak stres akademik yang mereka hadapi.

Respon individu dalam menghadapi sumber stres menurut Santoso (2020) sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor protektif yang membantu siswa mengatasi permasalahan akademik, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya stres akademik. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang merasa lebih dihargai dan diperhatikan, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres. Lebih dari kelompok usia lainnya, remaja membutuhkan komunikasi tatap muka, waktu yang dihabiskan di luar ruangan, dan interaksi sosial dengan teman sebaya. Dukungan sosial yang paling penting bagi siswa adalah dukungan teman sebayanya.

Dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino dan Smith (2014) mengacu pada dukungan yang diberikan kepada seseorang oleh sekelompok teman dalam bentuk kenyamanan fisik dan emosional, yang membuat seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dan diakui sebagai anggota suatu kelompok sosial. Solomon (2004) juga mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai proses yang melibatkan pemberian bantuan, persahabatan, empati, dan dukungan untuk membantu orang mengurangi perasaan sepi, penolakan, dan frustrasi. Selain itu, Hurlock (2014) menambahkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat diwujudkan melalui perasaan serupa yang menghubungkan

individu satu dengan yang lainnya, seperti saling memahami masalah masing – masing, memberikan kasih sayang, simpati, dan nasehat.

Sarafino dan Smith (2014) mengungkapkan aspek dukungan sosial teman sebaya terdiri dari empat aspek, yaitu 1) Dukungan emosional / penghargaan (*Emotional or esteem support*), yaitu dorongan yang diberikan dalam bentuk ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan penghargaan positif; 2) Dukungan nyata / instrumental (*Tangible or instrumental support*), yaitu bantuan praktis seperti memberi atau meminjamkan sesuatu, atau membantu menyelesaikan tugas selama masa stres; 3) Dukungan informasional (*Informational support*), yaitu nasihat, arahan, atau saran tentang cara mengatasi masalah atau tantangan; dan 4) Dukungan persahabatan (*Companionship support*), yaitu ketersediaan teman sebaya untuk menghabiskan waktu bersama, berbagi minat, dan aktivitas sosial.

Sementara Solomon (2004) membagi aspek dukungan sosial teman sebaya menjadi tiga yaitu, 1) Dukungan emosional, mencakup ketersediaan seseorang untuk mendukung orang lain secara emosional, baik dalam bentuk perhatian, kedekatan maupun memberikan dukungan hiburan; 2) Dukungan instrumental, mengacu pada pemberian segala macam hal termasuk bentuk barang dan jasa yang dibutuhkan orang lain. Dukungan instrumental adalah dukungan dalam bentuk nyata, seperti meminjamkan uang atau merawat orang yang sedang sakit; dan 3) Dukungan informasi, mengacu pada pemberian dukungan dalam bentuk saran, informasi dan umpan balik yang dibutuhkan orang lain untuk memecahkan masalahnya. Pemberian informasi biasanya dilakukan oleh seseorang yang memiliki hubungan yang dekat satu sama lain,

dengan kata lain seseorang tidak akan memberikan informasi kepada orang asing atau orang yang baru dikenalnya.

Hasil penelitian Siswanto (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik. Riset sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik. Dimana semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka stres akademik yang dimiliki akan semakin rendah, begitupun sebaliknya (Firnanda & Ibrahim, 2020; Khoirudin, dkk., 2023; Prayitno & Andayani, 2023; Rahakratat, dkk., 2021; Rahmah, dkk., 2022)

Damayanti (2019) berpendapat bahwa untuk menghindari stres, siswa seharusnya perlu memiliki kemampuan dalam mengatur diri. Siswa yang memiliki pengaturan waktu yang baik dapat dilihat dari bagaimana siswa merencanakan dan melaksanakan kegiatan sesuai dengan strategi belajar. Salah satu cara untuk belajar mengatur diri adalah dengan menerapkan *self-regulated learning* (SRL) (Zimmerman, 2005).

Pintrich (2000) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu proses yang dilakukan untuk menetapkan tujuan belajar meliputi kontrol perilaku dan motivasi diri berdasarkan tujuan tersebut. Sementara menurut Bandura (1999), *self-regulated learning* dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menelusuri bidang tertentu, memantau dan meningkatkan proses pembelajaran secara mendalam, serta menelusuri dan memanipulasi jaringan asosiatif pada bidang tertentu. Pendapat lain dari Zimmerman dan Schunk (2011) mengartikan *self-regulated learning* sebagai proses dalam mengarahkan kognitif, afeksi, dan perilaku siswa secara sistematis guna mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut Pintrich (2000), *self-regulated learning* terbagi menjadi empat aspek yaitu 1) *Cognition*, mengacu pada kemampuan untuk merencanakan, mengamati, dan mengubah kognisi melalui penerapan strategi metakognitif; 2) *Motivation*, yakni keyakinan individu untuk mencapai tujuan belajar, memahami materi, menyelesaikan tugas, dan mengembangkan strategi untuk mengontrol motivasi dan reaksi emosionalnya; 3) *Behavior*, meliputi penentuan waktu belajar, perencanaan pengamatan perilaku selama pembelajaran, pemanfaatan waktu dan kebutuhan belajar, perbaikan dan pemeliharaan perilaku belajar, dan memilih perilaku yang dianggap dapat membantu belajar; dan 4) *Context*, mencakup berbagai komponen lingkungan tugas seperti kelas umum atau konteks budaya tempat pembelajaran berlangsung.

Sementara Zimmerman dan Schunk (2011) membagi *self-regulated learning* menjadi tiga aspek yakni 1) *Metacognition*, yaitu kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengatur, membimbing, memantau, dan mengevaluasi bagaimana siswa belajar; 2) *Motivation*, sebagai dorongan dalam diri yang mempengaruhi kemampuan siswa untuk mencapai tujuan belajar, termasuk kepercayaan diri, kompetensi, dan kemampuan untuk melakukan kegiatan belajar secara mandiri; dan 3) *Behavior*, yakni tindakan individu terhadap lingkungan yang mendukung kegiatan belajarnya.

Hasil riset terdahulu menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik, dimana semakin tinggi *self-regulated learning* akan semakin rendah stres akademik yang dimiliki (Kusumaningtyas & Suminar, 2022; Pratiwi, dkk., 2021; Priskila & Savira, 2019; Shiddiq & Rizal, 2021) Siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi dapat mengelola kegiatan belajar mereka dengan lebih teratur, serta

mampu menentukan strategi belajar yang tepat untuk setiap pelajaran di sekolah, sehingga dapat membantu siswa dalam mengurangi stres akademik (Jaleel & Premachandran, 2016).

Zimmerman dan Schunk (2011) mengungkapkan bahwa regulasi diri yang baik dalam proses belajar memungkinkan siswa untuk lebih mengenali tantangan yang mereka hadapi dan mengambil kontrol aktif atas sumber daya yang mereka miliki. Mereka juga akan berusaha mengubah dan memanfaatkan lingkungan mereka untuk menemukan cara untuk mengatasi tantangan tersebut, seperti mencari informasi, mendapatkan bantuan, mendapatkan bimbingan, dan mendapatkan dukungan sosial dari guru dan teman sebaya mereka untuk memahami tugas – tugasnya.

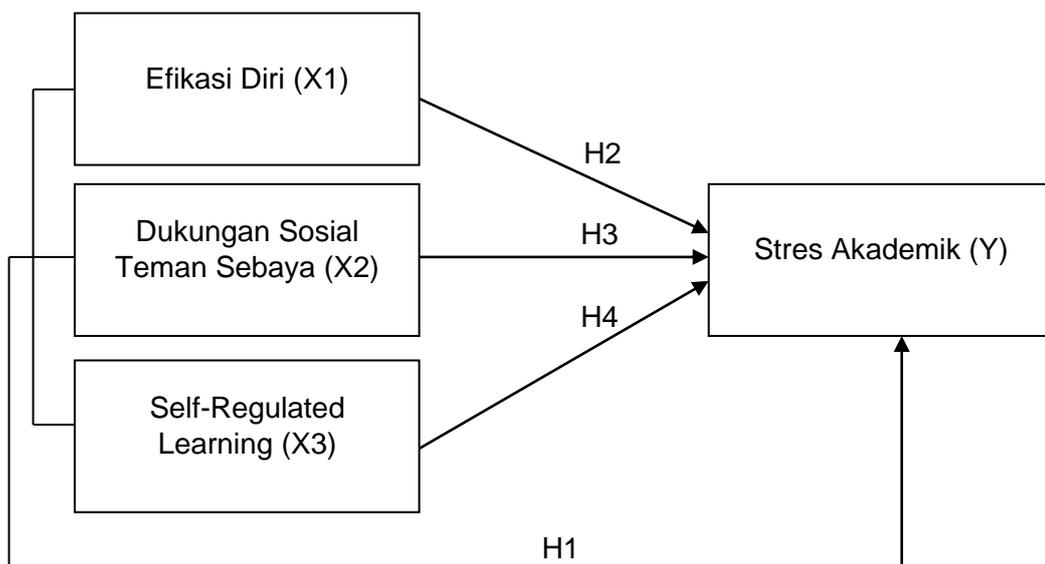
Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat peran efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa SMAN 2 Playen. Mengingat bahwa penelitian terkait stres akademik belum pernah dilakukan penelitian yang mengaitkan keempat variabel secara simultan, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa SMAN 2 Playen.

Hasil penelitian ini diharapkan secara teoritik dapat berkontribusi dalam memberikan informasi kajian empirik mengenai teori stres akademik, efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning*. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan pemahaman mendalam tentang stres akademik pada siswa. Sementara manfaat secara praktis yaitu 1) Kepada pihak

sekolah, hasil penelitian ini dapat membantu merancang program dukungan yang lebih efektif dalam mengembangkan efikasi diri, *self-regulated learning* serta memperkuat kegiatan sosial melalui kelompok belajar yang dapat mengurangi stres akademik; 2) Kepada siswa, penelitian ini menekankan pentingnya membangun percaya diri, memanfaatkan dukungan sosial teman sebaya, dan mengelola proses belajar secara mandiri, sehingga mereka lebih terorganisir dan mengurangi kecemasan akademik; dan 3) Kepada orang tua, penelitian ini memberi wawasan tentang faktor – faktor yang mempengaruhi stres akademik anak, memungkinkan mereka memberi dukungan yang lebih tepat.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka kerangka pemikiran pada penelitian ini yaitu:

Gambar 1
Model Kerangka Penelitian



Berdasarkan pemaparan diatas, maka rumusan hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor

Efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* secara simultan berperan terhadap stres akademik pada siswa SMAN 2 Playen.

2. Hipotesis minor

- a) Efikasi diri berperan negatif terhadap stres akademik pada siswa SMAN 2 Playen. Artinya, semakin tinggi efikasi diri semakin rendah stres akademik yang dirasakan siswa, begitupun sebaliknya.
- b) Dukungan sosial teman sebaya berperan negatif terhadap stres akademik pada siswa SMAN 2 Playen. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya semakin rendah stres akademik yang dirasakan siswa, begitupun sebaliknya.
- c) *Self-regulated learning* berperan negatif terhadap stres akademik pada siswa SMAN 2 Playen. Artinya, semakin tinggi *self-regulated learning* semakin rendah stres akademik yang dirasakan siswa, begitupun sebaliknya.