

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan tempat terjadinya proses belajar mengajar siswa, baik dari tingkat terendah hingga tertinggi yang terdiri dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Muhibbin Syah (2019) belajar adalah peranan penting dalam membentengi kehidupan sekelompok manusia di tengah persaingan yang semakin ketat di antara bangsa lain yang lebih dahulu maju karena belajar. Dalam proses belajar mengajar tentunya banyak sekali tuntutan akademik yang dihadapi oleh para siswa dan menimbulkan berbagai kendala-kendala.

Dilansir oleh CNN Indonesia bahwa menurut *World Population Review* kasus bunuh diri cukup banyak bagi kalangan pelajar di Korea Selatan akibat tuntutan akademik yang tentunya dari keluarga memberikan tuntutan akademik yang tinggi agar anaknya berhasil di akademis, jika tidak berhasil maka anak akan mengalami stres berat dan merasa memalukan keluarga sehingga timbul untuk mencoba melakukan bunuh diri (Tuntutan Akademik, Picu Stres Hingga Bunuh Diri Pada Remaja, 2019). Kemudian kejadian pada tewasnya siswi kelas XI SMA di Kabupaten Gowa menenggak racun serangga

akibat beban tugas daring, dugaan awal dari Dinas Pendidikan mengklarifikasi bahwa hal tersebut bermotif asmara, ternyata memang benar korban bunuh diri mengacu pada banyaknya tugas pelajaran *online* yang menumpuk (Maulana, 2020). Terlihat dari fenomena ini bahwa siswa cenderung mengalami stres akademik dalam dunia pendidikan hingga munculnya tindakan-tindakan yang tidak diinginkan.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa adanya stres pada siswa. Penelitian Desmita (dalam Desmita, 2017) terhadap stres siswa sekolah unggulan MAN Model Bukittinggi, menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar yang lama, tugas sekolah yang banyak, dan sebagainya telah menimbulkan stres akademik. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) bahwa stres akademik dialami oleh siswa MAN 3 Yogyakarta yang lebih menekankan pendidikan berbasis agama selain mata pelajaran umum dan wajib, sehingga memerlukan waktu jam pelajaran yang banyak sekitar 51 jam/minggu. Oleh karena itu, siswa akan mengalami kelelahan kondisi fisik seperti kelelahan dalam menghadapi tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres akademik.

(Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N, 2017) stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami

siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Selain itu pengaruh usia yang masih remaja dan tuntutan kurikulum menjadi faktor pencetus mengalami stres akademik, akumulasi stres akademik dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Kegagalan peserta didik dalam berprestasi secara akademik merupakan gambaran mudah untuk melihat adanya stres akademik yang terjadi akibat beberapa faktor eksternal maupun faktor internal (Hutagalung, 2019). Atau dalam pengertian yang lebih sederhana stres akademik timbul karena adanya tekanan baik dari internal maupun eksternal.

(Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N, 2017) mengungkapkan gejala-gejala stres akademik yaitu: Gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemas, sering buang air kecil. Gejala emosi seperti cepat marah, depresi, khawatir, cemas, gelisah, panik. Gejala perilaku seperti dahi berkerut, ceroboh, kecenderungan menyendiri, melamun, tindakan agresif.

Fenomena stress akademik juga dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan penyebaran skala ke 35 siswa kelas XI. Skala stres akademik yang digunakan telah dimodifikasi dari skala stres akademik Permatasari (2019) yang menggunakan aspek-aspek dari Desmita (2017) bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin

mengalami sebagai berikut: Tuntutan fisik, bersumber dari lingkungan fisik sekolah meliputi keadaan kondisi ruangan kelas, pencahayaan, daftar pelajaran. Tuntutan tugas, misalnya tugas sekolah dan dirumah, tuntutan kurikulum, menghadapi ujian, mematuhi disiplin sekolah, mengikuti ekstrakurikuler, penilaian. Tuntutan peran, meliputi memiliki motivasi belajar yang tinggi, harapan memiliki nilai bagus, dan sebagainya. Tuntutan interpersonal, dimana ketidakmampuan menjalin hubungan dengan guru dan teman, menghadapi persaingan teman, dijauhi teman, dan sebagainya. Hal ini didapatkan bahwa ada 1 siswa mengalami stres berat, 33 siswa mengalami stres sedang, 1 siswa mengalami stres ringan dan 0 siswa yang tidak mengalami stress.

Peneliti juga melakukan wawancara ke beberapa siswa SMA Negeri 1 Sungai Lilin. Yaitu seorang siswa berinisial IQ (Via WhatsApp tanggal 06 Mei 2021 Pukul 09.01 – 09. 06 WIB) mengatakan bahwasanya:

"Dalam proses belajar mengajar subjek terkadang mengalami stres, mengalami banyak tekanan salah satunya dari tugas mata pelajaran yang banyak hingga menumpuk serta yang memberikan tugas tidak hanya satu guru namun semua guru. Untuk menghilangkan stres bisa dengan makan, tidur, menonton, atau membuat candaan bersama teman.

Namun tidak semua orang bisa menghilangkan stres seperti hal tersebut”.

Wawancara kedua dengan siswa yang berinisial GKS (Via WhatsApp tanggal 06 Mei 2021 Pukul 10.01 – 10. 10 WIB) ia mengatakan bahwasanya:

"Ketika belajar sering mengalami stres, bahkan bukan hanya subjek hampir semua siswa. Tetapi, tidak terlalu menunjukkan stresnya. Pada kenyataannya siswa yang tergolong pintar bisa mengalami stres, apalagi siswa yang biasa saja seperti subjek. Kemudian dari banyaknya tugas yang diberikan oleh para guru membuat para siswa sedikit tertekan karena ada beberapa tugas deadlinenya singkat, serta materi tidak dipahami oleh siswa. Subjek takut jika nilai yang didapatkan kecil dan akan membuat subjek kepikiran, karena berdampak pada saat ingin masuk PTN dengan mudah. Selain itu, ada beberapa siswa yang sering mencontek itu sebagai tekanan buat siswa yang dicontek ketika ada tugas. Untuk menghilangkan stres salah satunya dengan canda tawa karena memberikan kesenangan yang membuat stres belajar menjadi lupa, dan berpikir bahwa belajar dapat menyenangkan jika dinikmati dengan canda tawa bersama."

Wawancara ketiga dengan siswa yang berinisial MW (Via WhatsApp tanggal 06 Mei 2021 Pukul 10.42 – 10.48 WIB) ia mengatakan bahwasanya

"Dalam proses belajar subjek mengalami stress, seringkali guru memberikan tugas tanpa menjelaskan materi yang diajarkan. Stres yang subjek rasakan berasal dari guru karena ada beberapa guru yang memberikan tugas banyak namun deadline yang singkat. Cara menghilangkan stres bisa belajar bersama teman dengan bertukar ide, pendapat, dan pengetahuan yang dimiliki. Selain itu juga, curhat dan bercanda bersama teman akan melupakan sedikit masalah".

Peneliti juga melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling di sekolah tersebut yang berinisial MA di ruang bimbingan konseling SMA Negeri 1 Sungai Lilin pada 16 Agustus 2021 Pukul 09.51-10.00 WIB ia mengatakan bahwasanya:

"Disekolah ini masih 50% pelaksanaannya dengan daring. Permasalahan sekarang adalah proses belajar semenjak adanya pandemi. Jurusan IPA kebanyakan siswanya lebih aktif dan tidak berisik. Sedangkan Jurusan IPS karena berbeda karakter jadi lebih aktif dan lebih berisik. Siswa dituntut untuk lebih disiplin sebelum pandemi, masuk jam 06.45 WIB karena sistem fullday school, ketika telat gerbang ditutup. Namun, boleh masuk kelas

dengan syarat siswa harus sholat atau ngaji terlebih dahulu. Di SMA ini diterapkan ekstrakurikuler wajib yaitu pramuka dan satu lagi ekstrakurikuler yang mereka bebas memilih apa saja, jadi dua yang harus diikuti. Selama pandemi siswa merasa tertekan karena merasa hanya tugas yang diberikan tanpa paham materi yang dijelaskan dan keterbatasan penjelasan dari guru. Ketika ada video yang diberikan kepada siswa, hanya sedikit siswa yang membukanya. Jadi para siswa merasa tugas yang diberikan begitu banyak. Ketika siswa mengalami stres dalam belajar misalnya tidak masuk sekolah selama tiga hari maka akan ditindaklanjuti ke guru bimbingan konseling. Dalam masalah belajar ketika sulit dipahami siswa bisa meminta bantuan ke orangtuanya atau guru mata pelajarannya masing-masing. Masalah yang banyak dialami siswa adalah tidak mengumpulkan tugas kepada guru karena mengalami kesulitan dalam pengerjaan. Kalau sebelum pandemi ada siswa yang dikucilkan temannya maka akan ditindaklanjuti dan diberikan solusi. Kebanyakan siswa yang mengkhawatirkan nilainya adalah kelas 12 yang meminta saran juga jurusan apa yang cocok untuk para siswa ambil”.

Kesimpulan dari beberapa hasil wawancara di atas yaitu para siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin cenderung mengalami tekanan berupa stres

akademik hal itu bisa dilihat dari sulit konsentrasi, disiplin waktu yang tinggi, peraturan yang ketat, diwajibkannya kegiatan ekstrakurikuler, rasa takut akan nilai kecil, tekanan dari teman karena mencontek, banyaknya tumpukan tugas yang diberikan oleh guru dengan *deadline* yang singkat, bahkan bukan hanya satu mata pelajaran saja yang memberikan tugas namun banyak mata pelajaran yang memberikan tugas sehingga dapat memicu stres akademik, serta berbagai tuntutan lainnya baik dari rumah maupun sekolah. Namun, untuk mengatasi stres siswa cenderung berbeda-beda salah satunya yaitu menggunakan *sense of humor* sebagai coping stres.

Stres akademik dapat dikatakan sebagai tekanan yang dirasakan oleh siswa. Hal tersebut tidak sedikit siswa merasakan stres akademik dari setiap individunya, dari tekanan yang diberikan oleh sekolah dengan adanya tugas yang banyak, tuntutan dari diri sendiri dan ingin mencapai hasil yang maksimal, maupun lingkungan fisik yang berupa kenyamanan pada saat belajar, dituntut untuk disiplin dan wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pada dasarnya setiap siswa pasti mengalami yang namanya stres akademik. Namun, tidak semua siswa dapat meng coping stres tersebut dengan baik.

Martin (2001) stres akademik muncul karena dipengaruhi oleh faktor kepribadian dimana *sense of humor* dianggap sebagai faktor kepribadian yang

konsisten mengacu pada kecenderungan untuk melihat, menikmati, atau membuat humor dalam kehidupan sehari-hari. Dalam ilmu psikologi istilah *sense of humor* yang menjadi komponen penting dalam kompetensi sosial. *Sense of humor* ini menggunakan humor sebagai mekanisme coping (mengatasi masalah) dan digunakan untuk mencapai tujuan sosial (Medina, 2020). Sukoco (2014) bahwa *sense of humor* merupakan suatu kemampuan untuk melihat sisi yang lebih menghibur terhadap suatu kejadian adalah salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang.

Sense of humor merupakan suatu cara untuk melihat bagaimana seseorang menanggulangi stress dan menghadapinya (Thorson & Powell, 1997). Menurut Thorson dan Powell (1993) menyatakan ada empat aspek penting *sense of humor*, yang terdiri dari: *Humor production*, *Coping with humor*, *Humor appreciation* dan *Attitude toward humor*. Sejalan dengan hal tersebut bahwa adanya hubungan antara *sense of humor* dengan stres akademik. Jadi, orang yang memiliki sikap stres akademik tentunya memiliki *sense of humor* dalam diri individu.

Penelitian Handayani (2018), yaitu semakin tinggi *sense of humor* maka stres akademik siswa semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah *sense of humor* maka stres akademik siswa semakin tinggi. Dalam penelitian Sukoco (2014) bahwa *sense of humor* dan stres pada mahasiswa baru Fakultas

Psikologi Universitas Surabaya memiliki hubungan negatif dengan tingkat korelasi yang cukup kuat sehingga *sense of humor* dapat dijadikan salah satu cara sebagai coping stres. Rahmadani (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa hasil korelasi *r Product Moment* $r_{xy}=0,096$ dengan $p<0,05$ artinya semakin tinggi *sense of humor* maka akan semakin rendah stress akademiknya dan sebaliknya.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat dipahami bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin kerap mendapatkan tekanan berupa stres akademik. Maka dari itu berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin dengan mengajukan judul sebagai berikut "Hubungan Antara *Sense Of Humor* Dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya:

Apakah Ada Hubungan Antara *Sense Of Humor* dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Sense Of Humor* dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoretis
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperkaya psikologi sebagai ilmu perilaku dan mengembangkan penelitian khususnya dibidang psikologi pendidikan serta psikologi islam.
2. Manfaat secara praktis
 - a. Bagi Peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman peneliti sehingga menambah pengetahuan untuk mengaplikasikan ilmu psikologi.
 - b. Bagi Institusi, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pembaca untuk menambah pengalaman dan pengetahuan yang luas serta memberikan dampak positif untuk SMA Negeri 1 Sungai Lilin.

- c. Bagi Subjek Penelitian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan dampak positif untuk mengatasi stress akademik siswa.
- d. Bagi Peneliti lain, penelitian ini diharapkan menjadi inspirasi bagi penelitian selanjutnya

1.5 Keaslian Penelitian

Penulis menemukan beberapa penelitian terlebih dahulu mengangkat tema yang mirip dengan yang diangkat oleh peneliti. Namun ada beberapa perbedaan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Penelitian pertama dilakukan oleh Khan (2013) *International Islamic University, Islamabad* yang berjudul *Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance*. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh stres akademik pada kinerja siswa dan dampaknya variabel demografis seperti jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan. Dengan sampel 150 siswa diambil dari berbagai universitas yang berlokasi di Islamabad terdiri dari 75 laki-laki dan 75 perempuan. Penelitian ini menggunakan *Linear Regression Analysis*. Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh stres akademik yang signifikan terhadap siswa kinerja. Ada perbedaan yang tidak signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di skor pada *Perceived Scale Stress (PSS)*. Perbedaan yang

signifikan antara siswa junior dan senior ditemukan di PSS. Stres akademik ditemukan lebih tinggi pada siswa yang lebih muda daripada siswa yang lebih tua. Disana perbedaan yang tidak signifikan pada skor PSS di antara siswa ketika stres diukur di awal dan di akhir semester.

Penelitian kedua dilakukan oleh Marhamah dan Hazalizah (2016) berjudul *The Relationship Between Social Support And Academic Stress Among First Year Students At Syiah Kuala University*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasi. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di UNSYIAH berjumlah 364 dengan rentang usia dari 16 hingga 21. Data dikumpulkan melalui kuesioner, responden menyelesaikan Skala Multi Dimensi Dukungan Sosial yang dirasakan (MSPSS) dan *Student Life Stress Inventory* (SLSI). Data penelitian menggunakan analisis korelasi *pearson* digunakan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik di kalangan mahasiswa tahun pertama. Itu hasil mengungkapkan bahwa sampel melaporkan tingkat moderat dukungan sosial dan stres akademik. Siswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi, melaporkan tingkat stres akademik yang rendah.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Izzati, dkk (2020) berjudul *Academic Stress Scale: A Psychometric Study For Academic Stress In Senior High School*. Populasi penelitian ini adalah 330 siswa

kelas III di SMA swasta di Lampung. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 140 siswa. Teknik pengambilan sampel diterapkan pada *cluster random sampling*. Skala stres akademik digunakan sebagai data metode pengumpulan. Data penelitian dianalisis dengan *Structural Equation Modelling* (SEM) melalui program *SmartPLS* 3.2.8. Berdasarkan hasil analisis data, komponen dan indikator yang membangun variabel stres akademik dinyatakan valid dan dapat diandalkan. Hasil ini menunjukkan bahwa semua komponen dan indikator mampu mencerminkan dan membangun akademik variabel stres.

Penelitian keempat dilakukan oleh Apriliana, dkk (2020) dengan judul Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Akademik Pelajaran Eksak Pada Siswa SMP Nuri Samarinda. Jenis penelitian yang digunakan penelitian eksperimen yang melibatkan 14 siswa SMP Nuri Samarinda, penetapan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik uji beda t-test dengan bantuan komputer program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 15.0 for Windows. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa metode menulis ekspresif berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada pelajaran eksak dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pengaruh metode menulis ekspresif terhadap tingkat stres akademik pada pelajaran eksak ditunjukkan oleh nilai t sebesar -5,611 ($t_{\text{tabel}} = 2,14479$), yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat stres akademik

pelajaran eksak yang signifikan pada siswa SMP yang menulis ekspresif dengan tidak menulis ekspresif.

Perbedaan penelitian-penelitian diatas dengan penelitian yang akan diteliti, apabila ditinjau dari judul, jenis penelitian, populasi, tempat penelitian dan metode pengumpulan data. Judul penelitian yang akan diteliti yaitu mengenai "Hubungan Antara *Sense Of Humor* dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin", jenis penelitian yaitu kuantitatif korelasi dengan tujuan melihat Hubungan Antara *Sense Of Humor* dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin. Sedangkan populasi yaitu 300 siswa dengan sampel 169 siswa dari kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Lilin yang disesuaikan dengan tabel Issac dan Michael.

