

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan bagian integral dari hak asasi manusia yang tidak dibatasi oleh ras, agama, politik, atau kondisi sosial ekonomi. Kondisi sehat memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis, serta meraih kedamaian dan keamanan. *World Health Organization* mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan kesejahteraan yang menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, dan sosial serta tidak semata-mata diartikan sebagai ketiadaan penyakit maupun kecacatan (WHO, 2022). *American Psychological Association* (2023) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu berfungsi secara psikologis dan menyesuaikan diri terhadap tekanan kehidupan sehari-hari. Masalah kesehatan mental berpotensi muncul di semua rentang usia. Salah satunya adalah masa remaja yang merupakan periode perkembangan rentan terhadap tekanan psikologis, terutama akibat tuntutan akademik yang makin meningkat.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD) kepada 540.000 responden yang berusia 15 tahun dan tersebar di 72 negara memperlihatkan institusi pendidikan merupakan salah satu sumber tekanan psikologis yang paling dominan bagi para remaja, dari lingkungannya maupun aktivitas akademik. Stres akademik diperoleh dari berbagai sumber, salah satunya adalah dengan diberlakukannya konsep *full day school* yang mengharuskan siswa untuk belajar dari pagi hingga sore hari (Soeli dkk., 2021, dalam Gusti dkk., 2023), dan banyaknya tugas sekolah hingga berkurangnya waktu untuk istirahat (Desmita, 2009, dalam Gusti dkk., 2023). Selain itu sumber data lain diperoleh bahwa nilai ujian yang buruk juga menjadi penyebab stres terbesar di sekolah (66%), (59%) siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian yang dianggap sulit, dan (55%) siswa juga mengalami kecemasan pada saat mengikuti ujian (OECD, 2019).

Berdasarkan laman berita REPUBLIKA.CO.ID (2024) seorang remaja berinisial MAS (14 tahun) dikenal sebagai sosok berprestasi, antara lain karena telah menempuh pendidikan di tingkat SMA pada usia 14 tahun serta kerap meraih peringkat juara. Namun demikian, saat ini ia harus berhadapan dengan proses hukum setelah melakukan tindakan pembunuhan terhadap ayah dan neneknya. Pembunuhan yang dilakukan oleh

remaja berinisial MAS itu belum diketahui apa penyebabnya, hanya saja yang paling memungkinkan menurut warga sekitar adalah stres akibat tekanan belajar. Kasus yang sama diperoleh dari laman berita tvonenews.com (2021) tewasnya seorang siswa salah satu sekolah dasar di Sidikalang, Sumatera Utara yang berinisial AS diduga stres karena tugas sekolah. AS meminum herbisida dan langsung dibawa ke rumah sakit oleh orang tua korban. Setelah tiga hari dirawat AS diperbolehkan pulang, tetapi beberapa hari kemudian kondisi AS kembali menurun dan meninggal dunia.

Selain itu, berdasarkan data yang dikumpulkan di lokasi penelitian, empat siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan dalam beberapa mata pelajaran. Kondisi tersebut membuat mereka kerap menyelesaikan tugas hingga larut malam, lalu harus kembali bangun pagi untuk berangkat ke sekolah. Akibatnya, mereka sering merasa mengantuk dan kelelahan saat mengikuti pelajaran. Di samping itu, tuntutan untuk mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) juga menimbulkan kecemasan setiap kali menghadapi ujian, serta kekhawatiran bilamana angka yang diperoleh mengalami penurunan.

Dari uraian kasus dan data di atas dapat disimpulkan bagaimana aktivitas dan konsep pendidikan di sekolah menjadi sumber stres paling tinggi. Dampak stres akademik menyebabkan mereka mengalami kecemasan, kemarahan hingga membunuh, dan bahkan ada yang mengalami depresi hingga mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri karena tugas sekolah.

Stres akademik berkaitan dengan berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan akademik siswa (Trisnawati dkk., 2024). Gusti dkk. (2023) juga menjelaskan bahwa stres akademik dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi tekanan psikologis yang timbul sebagai respon persepsi individu terhadap tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Selain itu stres akademik ditandai dengan munculnya perasaan cemas, tertekan, dan frustrasi akibat tuntutan akademik yang berlebihan (Shobbriti dkk., 2023).

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Trisnawati dkk., 2024); aspek-aspek stres akademik adalah aspek fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Aspek fisiologis merupakan bagian dari respon tubuh terhadap stres seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, keringat berlebihan, detak jantung tidak teratur dan tegang otot. Aspek

emosional merupakan reaksi psikologis yang dialami individu seperti kecemasan, depresi, perubahan mood, gelisah dan *burnout*. Aspek kognitif berhubungan dengan cara individu menanggapi stres yaitu kesulitan berkonsentrasi, daya ingat menurun, pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Aspek perilaku merupakan perubahan dalam tindakan dan interaksi sosial yang dialami individu seperti ketidaksabaran, hiperaktivitas, dan agresivitas.

Santrock (2021) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik diantaranya; Faktor kepribadian, contohnya kecenderungan memiliki karakteristik kompetitif, mudah marah, dan tidak sabaran. Faktor kognitif, yang merujuk pada cara individu menafsirkan peristiwa dalam kehidupan mereka. Faktor lingkungan, seperti beban yang terlalu berat dan kejadian besar dalam hidup serta gangguan sehari-hari. Selain itu faktor sosial budaya, yang mencakup stres akulturatif yang terkait dengan perubahan budaya dan status sosial-ekonomi di lingkungan pemukiman yang kurang memadai. Peran sosial budaya juga mempengaruhi bagaimana metode pola asuh orang tua dalam membimbing dan mendidik anak dalam keluarga.

Pola asuh orang tua mengacu pada pola perilaku dan sikap orang tua dalam membimbing, mengarahkan, serta mendukung pertumbuhan anak. Pola asuh mencerminkan bagaimana orang tua menetapkan aturan, memberikan dukungan emosional, dan mengatur perilaku anak dalam rutinitas sehari-hari (Papalia dkk., 2023). Melalui implementasi pola asuh yang diterapkan mengindikasikan bahwa orang tua memegang peranan yang krusial dalam proses pembentukan dan pengembangan karakter anak, kemandirian, serta kemampuan anak dalam mengelola emosi dan menghadapi tuntutan lingkungan, termasuk tuntutan akademik (Windayani & Putra, 2021).

Baumrind (dalam Papalia dkk., 2023) Pola asuh dibagi ke dalam 3 dimensi, yaitu: *authoritarian* (otoriter), *authoritative* (otoritatif) dan *permissive* (permissif). Pola asuh *authoritarian* melibatkan pola asuh yang suka memaksa, mengekang, dan memberi hukuman. Pola asuh *authoritative* melibatkan tingkat kontrol atau tuntutan yang tinggi, kehangatan, atau daya tanggap, orang tua yang otoritatif menetapkan ekspektasi yang tinggi terhadap kedewasaan anaknya, menetapkan batasan yang jelas, dan menjelaskan alasan di balik aturan keluarga. Pola asuh *permissive* ditandai oleh pola asuh yang

terlalu memberi kebebasan, tidak mengajarkan kemandirian, dan kurang peduli terhadap anak.

Riendravi (dalam Syaibani dkk., 2024) mengungkapkan bahwa pola asuh *authoritarian* dapat mengakibatkan anak mengalami ketidakbahagiaan, kecanggungan, kecenderungan agresif, serta kesulitan dalam mengatur konsentrasi. Menurut Windayani dan Putra (2021) anak dengan pola asuh *authoritative* memiliki dampak yang positif diantaranya anak tampak lebih matang, memiliki kemandirian yang baik, berkepribadian ceria, mampu mengontrol diri, serta sanggup mengelola stres secara efektif. Windayani dan Putra (2021) mengatakan anak dengan pola asuh *permissive* rentan melakukan pelanggaran karena kurangnya kemampuan mengendalikan perilaku, ketidakdewasaan, serta rendahnya harga diri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shobbriti dkk. (2023) yang melibatkan 196 responden siswa kelas 11 di SMAN 6 Tangerang, analisis data memperlihatkan adanya korelasi signifikan antara pola asuh orang tua dengan tingkat stres akademik pada remaja. Nilai p value = $0,000 < 0,05$ mengindikasikan hubungan tersebut bersifat signifikan secara statistik. Hasil dari temuan ini berkesimpulan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua berkaitan erat dengan tingkat stres akademik pada remaja di sekolah tersebut. Penelitian lain oleh Syachfitri dkk. (2023) mempergunakan metode *literature review*, dengan mengkaji 37 artikel jurnal dari sumber nasional dan internasional yang diterbitkan antara tahun 2012 hingga 2022. Kajian tersebut mengungkapkan bahwa pola asuh yang diimplementasikan oleh orang tua punya peranan yang substansial dalam membentuk dan memengaruhi respons anak terhadap tantangan akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan antara pola asuh dan stres akademik.

Penelitian lain mengungkapkan selain pola asuh, *psychological well being* juga mempengaruhi tingkat stres akademik (Sovia dan Hardiansyah, 2024), efikasi diri juga sebagai prediktor terjadinya stres akademik, efikasi diri yang tinggi relatif lebih mudah mengatur dirinya menghadapi tuntutan, sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri rendah akan lebih rentan menghadapi stres akademik karena kesulitannya menghadapi tuntutan (Deviana dan Hendajani, 2024; Bella dan Nastiti, 2024), selain itu kepribadian tangguh juga salah satu faktor yang memberi kontribusi menurunkan dan meningkatkan stres akademik (Deviana dan Hendajani, 2024).

Berdasarkan uraian di atas peneliti merasa perlu untuk mengkaji ulang topik pola asuh orang tua terhadap stres akademik pada remaja SMA Perguruan Buddhis Bodhicitta. Penelitian ini memiliki kebaruan penelitian untuk melihat hubungan pola asuh terhadap stres akademik dengan mempergunakan metode analisa data dan sampel penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya guna untuk melihat bagaimana jenis pola asuh orang tua mempengaruhi stres akademik pada siswa-siswi. Adapun hipotesa penelitian yang diajukan terdiri dari hipotesa mayor dan minor. Hipotesa mayor, adanya pengaruh antara pola asuh terhadap stres akademik. Hipotesa minor pertama, adanya hubungan positif diantara pola asuh *authoritarian* dengan stres akademik, makin tinggi pola asuh *authoritarian* maka makin tinggi kecenderungan anak mengalami stres akademik dan sebaliknya. Hipotesis minor kedua, tidak ditemukan hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan stres akademik, makin tinggi pola asuh *authoritative* maka makin rendah kecenderungan anak mengalami stres akademik dan sebaliknya. Hipotesis minor ketiga, adanya hubungan positif diantara pola asuh *permissive* dengan stres akademik, makin tinggi pola asuh *permissive* maka makin tinggi kecenderungan anak mengalami stres akademik dan sebaliknya.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh antara pola asuh terhadap stres akademik pada siswa-siswi SMA di Medan?

C. Tujuan Penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara pola asuh terhadap stres akademik pada siswa-siswi SMA di Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis: Penelitian ini membantu memperdalam pemahaman tentang hubungan antara pola asuh serta dampaknya terhadap stres akademik anak.
2. Manfaat Praktis:
 - b) Manfaat bagi siswa-siswi: Memberikan pengetahuan agar lebih memperhatikan stres akademik dan dapat mengelola stres dengan baik.
 - c) Manfaat bagi orangtua: Memberikan wawasan kepada orang tua mengenai pentingnya pola asuh yang tepat dan optimal.
 - d) Manfaat bagi pihak sekolah: Memberikan dasar ilmiah untuk sekolah terkait stres akademik agar lebih memperhatikan siswa-siswi dengan maksimal.