

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan kondisi umum yang dapat dialami oleh setiap individu diberbagai lingkungan, termasuk lingkungan sekolah. Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, namun proses pembelajaran seringkali menimbulkan tekanan akademik bagi siswa. Salah satu tekanan tersebut adalah stres belajar, dimana tekanan ini dapat mempengaruhi motivasi dan prestasi akademik siswa. Stres belajar didefinisikan sebagai kondisi ketegangan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuan mereka untuk mengatsinya. Remaja yang berada dalam fase perkembangan ditandai oleh perubahan emosi, identitas diri, dan peningkatan tanggung jawab akademik. Dalam fase ini, banyak siswa yang mengalami tekanan dari berbagai arah, kompetisi disekolah, serta keterbatasan dalam mengelola waktu dan emosi. Masa remaja itu sendiri merujuk pada tahap peralihan dari masa kecil hingga beranjak kedewasa sehingga emosinya cenderung masih belum stabil.<sup>1</sup> Stres belajar muncul ketika tekanan akademik dianggap melebihi kemampuan

---

<sup>1</sup>Bakhtiar, A. *Hubungan tingkat stres terhadap prestasi akademik pada mahasiswa tahun pertama dan kedua fakultas kedokteran uin syarif hidayatullah jakarta tahun 2020* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Hal. 1

siswa untuk menghadapinya, sehingga dapat menimbulkan gangguan psikologis dan penurunan performa belajar. Stres belajar dapat berdampak negatif pada aspek fisik (seperti sakit kepala dan kelelahan), psikologis (kecemasan dan rasa tertekan), kognitif (kesulitan konsentrasi dan mudah lupa), dan perilaku (menurunnya motivasi belajar, sering bolos sekolah, bahkan berkeinginan untuk berhenti sekolah). Adanya tekanan akademis yang sangat tinggi, tuntutan dari orang tua, dan lingkungan belajar yang kompetitif yang menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres belajar pada siswa.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lazarus, stres tidak hanya dipicu oleh faktor eksternal tetapi juga dengan cara individu menafsirkan tekanan tersebut. Menurut penelitian terdahulu yang juga dilakukan oleh Alvin, stres belajar adalah perasaan yang dialami ketika seseorang menghadapi berbagai tekanan.<sup>2</sup> Untuk memahami masalah ini secara ilmiah, penelitian ini menggunakan teori stres kognitif Richard Lazarus yang menekankan pentingnya proses penilaian individu terhadap situasi sebagai faktor utama penyebab stres. Pada penelitian ini, adapun kebaruannya dari penelitian sebelumnya yaitu, secara khusus menganalisis

---

<sup>2</sup>Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3), 254-267.

mengenai stres belajar siswa dengan menggunakan teori stres kognitif Richard Lazarus untuk memahami stres belajar dari sudut pandang kognitif siswa.

Hans Selye menjelaskan beberapa ciri-ciri stres tekanan belajar mengenai reaksi tubuh, seperti tremor, kesulitan saat tidur, detak jantung meningkat, merasa tidak percaya diri, dan berkeringat. Perubahan psikis, seperti emosi, mudah tersinggung dan marah-marah, gejala intelektual yang muncul bisa berupa pikiran yang kacau, mudah lupa, menurunnya daya ingat, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Dari sisi interpersonal, stres dapat pula menyebabkan menurunnya kepercayaan terhadap orang lain dan kecenderungan menyalahkan orang lain. Jika stress belajar tidak dapat dikelola dengan baik, maka hal ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental siswa, termasuk kecemasan dalam belajar, depresi, prestasi yang menurun, serta kesulitan dalam belajar.

Pada penelitian terdahulu tentang stres belajar telah dilakukan oleh berbagai ahli, Alvin dan Yosep yang telah menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang serius pada siswa dan dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti persaingan akademis dan adanya ekspektasi yang tinggi.<sup>3</sup> Melalui hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi permasalahan stres belajar pada

---

<sup>3</sup>Magrifatul Hidayah, "Penerapan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Tingkat Stress Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 MODEL BULUKUMBA," 2019, 32–37.

siswa.<sup>4</sup> Permasalahan stres bagi siswa bisa saja timbul dari masalah akademik seperti tugas yang menumpuk dengan ujian yang harus dihadapi, serta tuntutan nilai yang harus maksimal, kemudian pada sosialnya seperti tekanan dari keluarga, teman dekat dan ekspektasi sosial.

Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu, teori stres kognitif Richard Lazarus. Menurut Lazarus, stress terbentuk melalui hubungan timbal balik antara seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Ia meyakini bahwa pengalaman stres tidak selamanya tergantung dengan situasi yang dialami, melainkan juga dengan bagaimana individu menafsirkan atau mengevaluasi kondisi tersebut serta kemampuan mereka dalam menghadapinya.<sup>5</sup> Lazarus menjelaskan bahwa stres terjadi ketika seseorang menilai suatu kondisi sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan mereka dalam mengatasinya sehingga mereka menganggap itu sebagai ancaman yang membahayakan kesejahteraan psikologis mereka. Bersama dengan Susan Folkman, Lazarus memberikan penegasan bahwa proses penilaian atau *appraisal* merupakan faktor utama yang menentukan seberapa besar tingkat stres yang dirasakan seseorang. Dengan kata lain, stres ini muncul sebagai dampak dari proses interaksi antar individu dan faktor-faktor pemicu stres yang mencakup penilaian subjektif terhadap situasi tersebut. Dengan memahami konsep

---

<sup>4</sup>Handayani, T. S. (2018). *Stres belajar pada siswa sekolah dasar: Penyebab dan cara mengatasinya*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 13, No. 2, pp. 102-115.

<sup>5</sup>Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.

*cognitive appraisal* yang dikembangkan Lazarus, penelitian ini dapat menganalisis lebih jauh berbagai faktor yang menjadi penyebab stres dalam proses belajar serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis siswa.<sup>6</sup>

Di SMA Negeri 3 Tana Toraja, ada beberapa siswa yang mengalami masalah mengenai “stres belajar” terkhusus pada kelas XI. Adanya masalah terkait stres belajar, beberapa siswa biasanya mulai merasa cemas dan tertekan setiap kali mendengar kata “tugas” atau “ujian”. Mereka sering kali merasa pusing saat belajar ataupun mengerjakan tugas yang di berikan apalagi saat mereka belum paham terhadap apa yang dikatakan oleh guru dan juga tidak terlalu menyukai beberapa mata pelajaran yang diberikan. Mereka juga sulit untuk konsentrasi dan kehilangan motivasi untuk belajar sehingga hal itu menyebabkan nilai mereka tidak ada peningkatan atau menurun. Masalah seperti cemas, pusing, ada rasa takut saat menghadapi ujian entah itu takut salah mengerjakan, khawatir dengan nilai mereka, terlalu banyak berpikir, kehilangan semangat, sedih tanpa alasan, susah tidur di malam hari, merasa lelah meskipun tidak melakukan apa-apa, sulit fokus, atau bahkan kehilangan nafsu makan. Observasi yang dilakukan di dalam kelas pada saat mata pelajaran matematika dan bahasa indonesia karena mata pelajaran tersebut dikenal memiliki tingkat kesulitan tinggi dan seringkali menjadi sumber

---

<sup>6</sup>Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.

tekanan tersendiri bagia siswa. Dalam konteks teori stres kognitif Richard Lazarus, pelajaran-pelajaran ini berpotensi memunculkan respons stres karena menuntut kemampuan berpikir logis, konsentrasi tinggi, serta ketahanan mental dalam menghadapi tantangan akademik.<sup>7</sup>

Masalah seperti inilah yang menjadi ciri-ciri siswa yang mengalami stres belajar sehingga mereka memerlukan motivasi yang dapat membantu mereka tetap semangat dan fokus dalam menghadapi tekanan akademik agar mereka tetap memiliki semangat belajar dan tidak mudah menyerah saat menghadapi berbagai tantangan akademik.<sup>8</sup> Maka dari itu, diperlukan strategi yang efektif, termasuk pengembangan keterampilan, manajemen waktu dan dukungan sosial untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademis secara lebih baik.<sup>9</sup> Untuk guru maupun orang tua siswa perlu memberikan arahan dan motivasi yang dapat membangun minat belajar mereka untuk lebih giat lagi dalam mengerjakan setiap soal yang diberikan.

---

<sup>7</sup>Ismaimuza, D. (2025). *Konflik Kognitif, Berpikir Kritis dan Kreatif dalam Pembelajaran Matematika*. CV. Ruang Tentor.

<sup>8</sup>"Observasi Di SMAN 3 Tana Toraja Kelas XI" (2025).

<sup>9</sup>Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.

## **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, adapun fokus penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana bentuk stres belajar yang dialami oleh siswa dan bagaimana penilaian kognitif mereka terhadap stres tersebut menurut teori stres kognitif Richard Lazarus.

## **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana bentuk stres yang dialami siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tana Toraja?
2. Bagaimana penilaian kognitif siswa terhadap stres belajar menurut Teori Stres Kognitif Richard Lazarus pada siswa kelas XI SMA 3 Tana Toraja?

## **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mendeskripsikan stres bentuk stres belajar yang dialami siswa kelas XI SMA 3 Tana Toraja
2. Untuk Menganalisis penilaian kognitif siswa terhadap stres belajar berdasarkan Teori Stres Kognitif Richard Lazarus pada siswa Kelas XI SMAN 3 Tana Toraja

## **E. Manfaat Penelitian:**

### **1. Manfaat Teoritis**

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberi dampak ilmiah dalam psikologi pendidikan, terkhusus mengenai stres belajar dan penilaian kognitif siswa.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Manfaat Bagi Siswa**

Memberikan pemahaman dalam meningkatkan mereka terhadap stres belajar dan cara mengelolanya secara efektif dalam mengatasi stres belajar.

#### **b. Manfaat Bagi Guru**

Untuk menyediakan strategi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung guna meminimalkan tekanan akademis pada siswa dan memahami faktor-faktor yang menyebabkan stres belajar.

#### **c. Manfaat Bagi Orang Tua**

Dapat memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam terhadap orang tua siswa mengenai dampak stres belajar pada anak agar dapat memberikan dukungan dan motivasi yang lebih baik.

## **F. Sistematika Penulisan**

- Bab I : Terdapat Pendahuluan, yang memuat Latar Belakang Masalah, Fokus Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan.
- Bab II : Terdapat Landasan Teori, yang memuat Pengertian Stres Belajar, Teori stres kognitif Richard Lazarus dan Stres Belajar dalam Perspektif Kristen.
- Bab III : Terdapat Metode Penelitian, yang memuat Jenis Penelitian dan Alasan memilihannya, Tempat Penelitian dan Alasan Memilihnya, Subjek Penelitian, Jenis Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Uji Keabsahan Data, dan Jadwal Penelitian.
- Bab VI : Terdapat Temuan Penelitian dan Analisis, yang memuat Gambaran Umum Lokasi, Deskripsi Hasil Penelitian, dan Analisis Hasil Penelitian.
- Bab V : Terdapat Penutup, yang memuat Kesimpulan dan Saran.