BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sarana terpenting untuk kelangsungan hidup manusia karena pendidikan menjadi bidang yang menciptakan ilmu pengetahuan dalam kehidupan manusia. Pendidikan juga sangat penting dalam mempermudah akses terhadap kebutuhan hidup. Tuntutan Undang-Undang Dasar Negara Kesatuan Republik Indonesia menyatakan bahwa pendidikan merupakan dasar awal untuk merealisasikan makna Pancasila serta isi UUD 1945 yang menjadi landasan ideologi serta hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) (Supriadi, 2016).

Langkah menuju pendidikan merupakan jalan yang sulit, karena sebagai siswa menghadapi banyak hal. Terkadang, sebagai siswa dituntut melakukan hal-hal yang tidak disukai dan mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memperoleh pengetahuan dan menyelesaikan tugas yang diterima (Rahasia dkk., 2024). Jika dilihat dari sudut pandang psikologi, siswa adalah individu yang mulai memasuki proses berkembang dan tumbuh secara mental maupun fisik.

Pada tahap ini, terutama pada Sekolah Menengah Pertama, siswa memasuki masa remaja awal yang berlangsung dari usia 12-13 tahun sampai usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun. Saat masa ini, siswa biasanya dihadapkan dengan berbagai tantangan (Sukmawati & Widyastuti, 2023). Remaja atau siswa menjadi individu yang berada dalam fase transisi dari masa anak-anak ke dewasa. Selama periode ini, perubahan fisik, emosional, dan sosial akan terjadi, dimana perkembangannya akan berjalan dengan baik jika diikuti dengan kesejahteraan atau kepuasan hidup yang dialami. Kesejahteraan subjektif merupakan aspek paling penting dalam fase perkembangan remaja, ini dikarenakan jika mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik akan membantu individu untuk mengembangkan dan menjalani kehidupannya

(Nopen dkk., 2024). Menurut Diener & Ryan, kesejahteraan subjektif merujuk pada tingkat kesejahteraan seseorang berdasarkan penilaian pribadinya terhadap kehidupan. Individu yang sejak awal memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi umumnya membangun interaksi sosial yang lebih erat serta suportif dibandingkan individu dengan kepuasan hidup lebih rendah sejak awal. Kesejahteraan subjektif adalah tingkat kesejahteraan atau kualitas hidup seseorang yang didasarkan pada penilaian dan evaluasi pribadi terhadap kehidupannya. Hal ini mencakup kecenderungan untuk merasakan lebih banyak energi positif dan lebih sedikit merasakan energi negatif serta dapat diukur melalui komponen kognitif dan afektif (Diener & Ryan, 2009).

Bersumber pada wawancara awal yang peneliti lakukan dengan lima siswa kelas IX SMP Islam Nurul Hikmah II pada tanggal 22 Oktober 2024, terlihat bahwa para siswa tersebut mengalami masalah kesejahteraan subjektif. Secara rinci, masalah tersebut dapat dibagi menjadi dua komponen, yakni komponen kognitif yang melibatkan evaluasi individu terhadap kehidupannya sendiri. Selain itu, terdapat komponen afektif yang melibatkan penilaian individu terhadap kondisi dan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

Tabel 1 Hasil Wawancara Variabel Kesejahteraan subjektif

Responden	Aspek Kesejahteraan subjektif	
	Komponen Kognitif	Komponen Afektif
1	✓	✓
2	✓	✓
3	✓	✓
4	✓	✓
5	✓	✓

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti)

Aspek pertama yaitu kognitif, mengungkapkan bahwa responden merasa tidak puas dengan kinerja mereka di sekolah dan sering merasa iri dengan pencapaian teman-temannya, seperti dalam hal nilai, prestasi akademik, hafalan Al-Qur'an, status ekonomi dan keluarga. Menjadikan mereka merasa dan selalu bertanya-tanya mengapa kehidupan mereka tidak seperti kehidupan orang lain, yang membuat subjek merasa tidak percaya diri jika sedang bersama teman-temannya.

Pada aspek yang kedua yaitu afektif, peneliti menemukan bahwa responden mengatakan ketika sedang merasakan suasana hati yang buruk seperti marah, sedih, dan kecewa itu akan berlarut-larut memakan waktu seperti 2 sampai 3 hari. Selain itu, mereka juga memilih untuk menghindari dan mengurangi interaksi dengan orang-orang di sekitarnya.

Pada bidang pendidikan, siswa harus mengikuti seluruh proses pendidikan yang telah diterapkan oleh sekolah dan mencapai hasil yang terbaik. Selain itu, banyak siswa yang menerima desakan dan tuntutan dari orang tua untuk mencapai dan mempertahankan prestasi. Akibat dari desakan dan tuntutan tersebut siswa merasa tidak nyaman, frustrasi, atau terbebani dengan lingkungan yang menuntut siswa untuk menjadi sempurna, hingga timbul stres belajar atau yang biasa disebut dengan stres akademik (Wicaksono, 2022). Menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (Sun dkk., 2011) stres akademik ialah tekanan yang dialami oleh siswa saat berada di sekolah disebabkan kemampuan mereka tidak sesuai dengan tuntutan sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 22 Oktober dengan lima siswa kelas IX SMP Islam Nurul Hikmah II, terlihat para siswa mengalami masalah dalam akademik mereka. Masalah tersebut dikategorikan dalam 5 aspek, yang pertama ada tekanan belajar yang mengacu pada tekanan yang dirasakan siswa saat belajar di rumah dan di sekolah. Kedua ada beban tugas yang mencakup tugas-tugas yang diberikan kepada siswa. Ketiga ada kekhawatiran terhadap nilai yang terkait dengan kemampuan siswa untuk mempelajari informasi baru. Keempat ada ekspektasi diri yang terkait dengan kemampuan siswa untuk mengharapkan diri mereka sendiri untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan. Lalu yang kelima ada keputusan yang mengacu pada reaksi emosional siswa ketika mereka memiliki pemikiran tidak mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Tabel 2 Hasil Wawancara Variabel Stres Akademik

Responden	Aspek Stres Akademik				
	Tekanan belajar	Beban tugas	Kekhawatiran terhadap nilai	Ekspektasi diri	Keputusan
1	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓

Responden	Aspek Stres Akademik				
	Tekanan belajar	Beban tugas	Kekhawatiran terhadap nilai	Ekspektasi diri	Keputusan
3	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti)

Pada aspek tekanan belajar, responden mengungkapkan bahwa saat menghadapi pembelajaran atau tugas sekolah, mereka sering merasa lelah, pusing, dan bahkan mempertanyakan tujuan untuk menyelesaikan serta mempelajari materi. Mereka mengalami kesulitan dalam memahami mata pelajaran tertentu karena banyaknya materi yang harus dipelajari. Selain itu, mereka juga merasakan adanya persaingan dengan teman sekelas dalam hal nilai dan setoran hafalan. Pada tugas hafalan, mereka merasa bahwa meskipun jumlah hafalan yang diberikan sama, tetapi nilai yang diperoleh berbeda.

Pada aspek beban tugas, responden mengungkapkan bahwa mereka sering merasa kesal, pusing, dan lelah akibat banyaknya tugas yang diberikan setiap mata pelajaran. Mereka menyebutkan bahwa terkadang harus menyelesaikan lebih dari 5 tugas dari berbagai mata pelajaran, terutama jika ada tugas kelompok. Banyaknya tugas yang diberikan membuat mereka kewalahan dan kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikannya. Selain itu, mereka juga menghadapi tantangan ketika mendapatkan tugas yang memuat materi yang belum diajarkan oleh guru mereka, sehingga semakin menyulitkan dalam proses pengerjaan.

Pada aspek kekhawatiran terhadap nilai, responden menyatakan bahwa mereka merasa sedih, marah, dan kecewa jika mereka mendapatkan hasil ujian yang buruk dan tidak sesuai dengan harapan. Terkadang setelah mendapatkan nilai yang buruk, orang tua mereka semakin menuntut untuk mendapatkan nilai yang lebih tinggi untuk kedepannya.

Pada aspek ekspektasi diri, responden merasa sedih, marah, dan kecewa ketika nilai yang didapat kurang sesuai dengan harapan mereka dan orang tua, meskipun mereka telah berusaha dan melakukan yang terbaik. Mereka juga

merasa kecewa jika nilai mereka kian menurun tiap semesternya dan merasa kalah bersaing dengan teman sekelasnya.

Pada aspek keputusan, responden menyatakan jika mereka sesekali merasa rendah diri dan tidak percaya diri dibandingkan dengan teman sekelasnya jika mendapatkan nilai yang kecil. Mereka juga mengatakan bahwa mereka merasa sulit berkonsentrasi di kelas karena terganggu oleh orang lain dan hal tersebut membuat mereka tidak dapat memahami pembelajaran.

Jika dilihat dari studi yang dilaksanakan sebelumnya oleh Achmad dan Wahyudi (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dan *Subjective Well-Being* pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring”, diketahui terdapat hubungan antara stress akademik dengan kesejahteraan subjektif, yang mana jika ditarik kesimpulan apabila semakin tinggi stres akademik seorang individu maka semakin rendah kesejahteraan subjektif yang dimilikinya, begitupun sebaliknya (Achmad & Wahyudi, 2021).

Siswa yang merasakan stress karena akademis cenderung memunculkan beberapa perilaku seperti mudah bosan, mudah menyerah, dan sulit berkonsentrasi. Stres akademik dapat terjadi ketika seorang siswa mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka ketika dihadapkan dengan tuntutan akademis. Menurut James J. Gross, regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk memodifikasi emosi yang dialami, waktu terjadinya, dan cara individu mengekspresikan dan merasakan emosi (Gross, 1998).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Oktober dengan lima responden kelas IX SMP Islam Nurul Hikmah II, para siswa mengaku mengalami kesulitan dalam mengatur emosi. Secara lebih spesifik, kesulitan ini dikategorikan ke dalam 2 aspek, yakni *cognitive reappraisal* yang melibatkan proses kognitif dalam mengatur emosi seseorang dengan berpikir kembali sebelum bereaksi secara emosional terhadap sebuah situasi. Kemudian aspek *expressive suppression*, yakni mengacu pada bentuk-bentuk ekspresi yang digunakan individu untuk mengendalikan emosi mereka.

Tabel 3 Hasil Wawancara Variabel Regulasi Emosi

Responden	Aspek Regulasi Emosi	
	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>
1	✓	✓
2	✓	✓
3	✓	✓
4	✓	✓
5	✓	✓

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti)

Pada aspek *cognitive reappraisal*, responden mengatakan bahwa ketika mereka tertekan, mereka memilih untuk menyendiri dan menghindari orang-orang di sekitar mereka yang mungkin membuat mereka lebih tertekan. Mereka mencoba untuk mengurangi suasana hati yang buruk sedikit demi sedikit dan melakukan hal-hal lain untuk menenangkan pikiran.

Pada aspek *expressive suppression*, responden mengatakan bahwa mereka sering memendam perasaan mereka dan tidak membicarakannya atau mengungkapkannya kepada orang tua atau orang lain. Responden juga mengindikasikan bahwa mereka memiliki ketakutan tersendiri, seperti ketakutan akan disebar atau diejek jika mereka bercerita pada orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati dan Widyastuti (2023) berjudul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Regulasi Emosi Dengan *Subjective Well-Being* Siswa SMPN 1 Prambon” menunjukkan adanya hubungan antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon. Selain itu, penelitian ini juga menemukan hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon. Lebih lanjut, hasil penelitian mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon. Temuan ini menunjukkan jika kebersyukuran dan regulasi emosi berkontribusi dan cukup memprediksi *subjective well-being* pada seorang individu (Sukmawati & Widyastuti, 2023).

Peneliti menemukan beberapa perbandingan antara penelitian yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya, yakni penelitian oleh Diniyah dan Wulandari (2024) (Diniyah & Wulandari, 2024) yang berjudul “Stres Akademik Dan Kemandirian Belajar Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Di Masa Pandemi Covid-19”, memiliki perbedaan pada variabel terikat yaitu “Kemandirian Belajar” serta subjek penelitian merupakan mahasiswa prodi bimbingan penyuluhan islam, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat “Regulasi Emosi” dengan subjek yang diteliti ialah siswa SMP Islam Nurul Hikmah II. Selain itu, penelitian oleh Rahasia dkk serta Satalaksana dan Kusdiyati (Rahasia dkk., 2024; Satalaksana & Kusdiyati, 2020) yang meneliti hubungan stres akademik dan kesejahteraan subjektif dengan subjek mahasiswa, sedangkan penelitian ini difokuskan pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sukmawati dan Widyastuti (Sukmawati & Widyastuti, 2023) dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Regulasi Emosi Dengan *Subjective Well-Being* Siswa SMPN 1 Prambon”, memiliki perbedaan pada variabel terikat yang diteliti yaitu “Kebersyukuran”, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat “Stres Akademik”. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Mariyati dkk (Mariyati dkk, 2023) berjudul “Peranan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan subjektif Pada Santri Di Sidoarjo” memiliki perbedaan pada subjek penelitian, dimana penelitian tersebut berfokus pada santri di Sidoarjo, sedangkan penelitian ini berfokus siswa SMP Islam Nurul Hikmah II.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas mengenai kesejahteraan subjektif, peneliti menemukan bahwa belum ada penelitian yang secara langsung mengkaji ketiga variabel ini secara bersamaan. Hal ini mendorong peneliti untuk lebih mendalami stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berlokasi di Pondok Melati, yaitu SMP Islam Nurul Hikmah II. Subjek penelitian mencakup siswa kelas VII, VIII, serta IX yang total sekitar 206 siswa. Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Stres Akademik dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Siswa SMP Islam”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran dari stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II?
2. Bagaimana hubungan stres akademik dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II?
3. Bagaimana hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II?
4. Bagaimana pengaruh stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut.

1. Mengetahui gambaran dari stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II
2. Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II
3. Mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II
4. Mengetahui pengaruh stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi, terutama dalam ranah psikologi pendidikan dan perkembangan. Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri serta bagi perkembangan ilmu psikologi sebagai wawasan dan bahan diskusi.

2. **Manfaat Praktis**

Secara praktis, peneliti berhadap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, yakni.

- a. Bagi sekolah dan guru, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka memahami stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMP Islam Nurul Hikmah II.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna mengenai stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian dengan variabel yang serupa.