

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stress akademik terjadi ketika siswa mengalami tekanan dalam upaya peningkatan prestasi akademik dengan persaingan terus meningkat, dan terdapat ketidaksesuaian antara kemampuan siswa dengan tuntutan akademik tersebut (Agista, 2011). Stress akademik sering terjadi pada siswa ketika merespon suatu keadaan berhubungan dengan kegiatan belajar, dan menimbulkan reaksi fisik maupun reaksi lain. Maka dari itu, pada kondisi ini tindakan relaksasi stress dibutuhkan dalam upaya penurunan stress akademik yang dialami oleh siswa tersebut.

Bagi kebanyakan siswa menyadari sedang mengalami stress akademik, apabila terjadi perubahan reaksi fisik maupun reaksi lain hingga mengganggu kesehatan. Hal ini diakibatkan bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti maupun menerima pelajaran (Desmita2012:288). Apabila siswa mengalami kesulitan dalam belajar, banyak diantara siswa ketika mendapat tugas dari guru lebih memilih untuk mencontek kepada siswa lain. Ketimbang melakukan upaya belajar untuk berusaha memahami dari tugas tersebut, agar ketika mendapat tugas yang sama dapat mengerjakan secara mudah.

Jika mendapat tugas dari guru dengan jumlah banyak dan jadwal pengumpulan yang singkat. Tindakan dilakukan oleh siswa berbeda-beda seperti: ada yang mengerjakan apa adanya agar tidak terlambat mengumpulkan, terus-menerus menunggu contekan jawaban meskipun tugas terlambat mengumpulkan,

bahkan ada yang memilih tidak mengerjakan dan tidak mengumpulkan. Hal tersebut dapat menyebabkan adanya penurunan prestasi siswa, sedangkan tuntutan akademik terhadap siswa semakin tinggi. Hal ini terdapat pula keterkaitan dengan metode pembelajaran diterapkan sewaktu masa pandemi covid-19.

Berdasarkan SE Mendikbud No.36962/MPK.A/HK/2020 tentang upaya pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease*, diterapkan pembelajaran daring serta bekerja dapat dikerjakan dari rumah. Sehingga adanya pandemi Covid-19 dapat mempengaruhi kegiatan pembelajaran dari tatap muka langsung berubah daring. Kelebihan kegiatan pembelajaran secara daring yaitu berbagai waktu mudah dilakukan kegiatan pembelajaran, sedangkan kekurangan pada pembelajaran daring meliputi; kejenuhan dirasakan oleh siswa karena hanya belajar sendiri di rumah dengan orang tua, kurang berinteraksi dengan guru dan teman-teman secara langsung (Yolanda et al.2019). Apabila kekurangan tersebut lebih banyak dirasakan, maka dapat terjadi peningkatan terhadap tingkatan stress akademik.

Pada tingkatan stress akademik terdapat pembagian kategori yaitu stress akademik tingkat normal, tingkat ringan, tingkat sedang dan tingkat berat. Stress akademik banyak dijumpai oleh siswa SMA terutama kelas 12, karena pada umumnya termasuk masa remaja. Masa ini terjadi perubahan dari anak-anak menuju dewasa dengan adanya perkembangan pada fisik, kognitif serta sosial-emosional (Santrock.2007). Selain itu, pada masa ini penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik. Sehingga adanya tekanan untuk mendapat nilai terbaik, sedangkan pelajaran di sekolah dinilai berat oleh siswa. Akibat sumber masalah tersebut dapat menentukan besar stress akademik.

Besar stress akademik dialami oleh siswa, peneliti merujuk dari penelitian dilakukan oleh Aulia Shafira (2020) pada siswa SMAN 02 Model Medan dihasilkan bahwa; kategori stress sedang terdapat 30 siswa (34%), kategori stress ringan terdapat 22 siswa (25%), dan kategori stress berat terdapat 18 siswa (20,5%) dan kategori stress normal terdapat 18 siswa (20,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Livia Safira dan Maria Theresia Sri Hartati (2021) pada siswa SMAN 04 Semarang dan SMAN 09 Semarang dihasilkan bahwa; (49%) dikategorikan stress akademik sedang dan (10%) dikategorikan stress akademik berat. Penelitian yang dilakukan oleh Tati Indriani (2021) pada siswa SMKN 1 Godean dihasilkan bahwa; (51,7 %) dikategorikan stress akademi berat. Penelitian telah dilakukan oleh beberapa peneliti dengan subyek penelitian pada Siswa SMA, tingkatan stress akademik dialami siswa SMA masuk pada kategori sedang dan berat.

Berdasarkan penelitian Nunung Siti Sukaesih, Reni Nuryani, Sri Wulan Lindasari, (2021) dihasilkan bahwa; siswa SMA berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stress akademik sebesar 68,60% dari pada laki-laki sebesar 60,70%. Berdasarkan penelitian Muhajirin (2016) pada siswa SMA 3 Islam Sultan Agung Semarang dihasilkan bahwa; siswa jurusan IPA mengalami stress akademik berjumlah 41, 30% dan jurusan IPS mengalami stress akademik berjumlah 21, 74%. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut disimpulkan bahwa; siswa SMA jenis kelamin perempuan dan jurusan IPA lebih banyak mengalami stress akademik.

Berdasarkan survey pendahuluan dilakukan dengan metode wawancara kepada guru BK SMAN 1 Kunir pada hari selasa tanggal 27 September 2021, dihasilkan bahwa antusias belajar siswa pada kelas 12 IPA berdasarkan penilaian dari beberapa guru pengajar, lebih besar di kelas IPA 3. Serta banyak siswa aktif seperti mengikuti berbagai jenis perlombaan, hingga mendapat juara bahkan mengikuti berbagai ekstrakurikuler di sekolah. Selama pembelajaran dilakukan secara daring, terjadi penurunan motivasi belajar pada siswa hingga menyebabkan prestasi ikut menurun. Hal ini dikarenakan terdapat siswa mengalami stress akademik, kejadian tersebut diketahui oleh guru BK melalui kegiatan konsultasi. Siswa melakukan konsultasi kepada guru BK lebih banyak menemui secara langsung, dari pada konsultasi melalui *whatsapp*. Jumlah siswa yang melakukan konsultasi kebanyakan berasal dari kelas 12 IPA. Maka dari itu, hasil wawancara kepada guru BK ditemukan siswa mengalami stress akademik di kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir.

Berdasarkan survey pendahuluan dengan menggunakan metode wawancara dilakukan terhadap 4 siswa kelas 12 IPA di SMAN 1 Kunir pada hari Senin 2 Agustus 2021, tentang metode pembelajaran selama pandemi covid-19 hingga tindakan dilakukan siswa. Didapatkan bahwa metode pembelajaran dilakukan guru lebih banyak memberikan materi, sedikit penjelasan dan penugasan yang banyak hingga terjadi penumpukan tugas. Keluhan banyak dirasakan meliputi; mudah marah, mudah kesal, sulit untuk beristirahat, mudah gelisah hingga selalu pada keadaan tegang. Tindakan siswa terhadap keluhan tersebut, sebagian menjawab menghindari dari masalah dengan meninggalkan tugas dan menunggu contekan dari teman yang lain, sebagian menjawab menghadapi masalah dengan

tetap mengerjakan tugas sebisa mungkin. Sehingga dapat diketahui bentuk respon siswa selama kegiatan pembelajaran yang menunjukkan adanya dampak dari stress akademik.

Dampak stress akademik lebih mengarah pada kondisi psikologi, apabila terus-menerus mengalami hal tersebut dapat mengganggu kesehatan siswa. Selain itu, stress akademik dapat menyebabkan kehilangan motivasi belajar hingga terjadi penurunan prestasi belajar (Rahmawati, 2015). Namun, setiap siswa memiliki perbedaan bentuk respon terhadap suatu masalah. Perbedaan bentuk respon dapat dikarenakan adanya perbedaan usia, jenis kelamin dan jenis kelas. Maka dari itu, setiap siswa mengalami tingkatan stress akademik yang berbeda.

Pada penelitian ini, peneliti mengacu penelitian Indri Lida Lusiana (2019) dihasilkan bahwa; adanya pengaruh relaksasi stress otot progresif terhadap penurunan stress akademik siswa SMP, dari analisis uji one-Way ANOVA nilai Sig. (2-Tailed) sebesar $0,005 < 0,05$. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada sasaran dan adanya penggunaan media promosi kesehatan untuk melakukan edukasi tentang relaksasi stress otot progresif.

Pada penelitian ini, peneliti mengukur penurunan stress akademik siswa dari hasil analisis perubahan tingkatan stress akademik. Serta pada penelitian ini peneliti memberikan perlakuan berupa edukasi dengan menggunakan media video tik-tok. Penggunaan media tersebut, dikarenakan selama pandemi covid-19 banyak digemari oleh masyarakat. Hingga dalam pemberian tugas sekolah, terkadang bentuk tugas berupa video tik-tok. Sehingga edukasi pada penelitian ini, menggunakan video tik-tok menjelaskan gerakan relaksasi stress otot progresif

untuk menarik perhatian siswa serta menyesuaikan selera konsumsi masyarakat terhadap media promosi kesehatan.

Media promosi kesehatan dapat berupa media cetak, media elektronik dan media luar ruang. Media video termasuk dalam jenis media elektronik, memiliki kelebihan dapat meminimalisir *mispersepsi* dan mengingat informasi yang telah disampaikan (Azhar Arsyad,2011). Media video dapat menggambarkan rangkaian gerakan relaksasi stress otot progresif, serta siswa dapat melihat secara berulang-ulang. Gerakan relaksasi stress otot progresif melatih otot dalam keadaan tegang dan rileks, bertujuan untuk menurunkan ketegangan pada otot. Hal ini mengakibatkan adanya rasa nyaman selama proses belajar, sehingga dapat digunakan sebagai upaya penurunan stress akademik.

Penurunan stress akademik pada siswa memerlukan perhatian khusus, dapat berupa edukasi tentang upaya penurunan stress akademik. Hal ini dikarenakan, terdapat hubungan dengan motivasi belajar siswa. Apabila motivasi belajar siswa mengalami penurunan, begitu pula dengan prestasi belajar siswa yang ikut menurun (Rahmawati, 2015). Jika gejala stress akademik mulai dirasakan oleh siswa, hendaknya siswa melakukan tindakan upaya relaksasi stress otot progresif.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi media video Tik-Tok tentang relaksasi stress terhadap penurunan stress akademik siswa kelas 12 jurusan IPA SMAN 1 Kunir. Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan video Tik-Tok dalam upaya penurunan stress akademik yang dialami siswa tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh edukasi video tik-tok relaksasi stress terhadap penurunan stress akademik siswa Kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi video tik-tok relaksasi stress terhadap penurunan stress akademik siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi stress akademik siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir sebelum diberikan edukasi video tik-tok
- b) Mengidentifikasi stress akademik siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir sesudah diberikan edukasi video tik-tok
- c) Menganalisis perbedaan penurunan stress akademik siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir sebelum dan sesudah diberikan edukasi video tik-tok

1.4 Ruang Lingkup Pembahasan

Agar tidak menyimpang dari permasalahan serta agar lebih terarah. Maka dari itu, peneliti membatasi ruang lingkup pembahasan meliputi pengaruh edukasi media video Tik-Tok tentang relaksasi stress terhadap penurunan stress akademik yang dialami siswa kelas 12 jurusan IPA SMAN 1 Kunir. Sasaran pada penelitian ini meliputi siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir yang memenuhi kriteria inklusi, serta metode yang digunakan yaitu kuantitatif.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dengan memusatkan perhatian dalam pengembangan media promosi kesehatan, khususnya pada edukasi video tik-tok relaksasi stress terhadap penurunan stress akademik pada siswa SMA kelas 12 IPA
- b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian dalam persamaan tema permasalahan dengan penggunaan media edukasi berbeda

1.5.2 Manfaat Praktik

- a) Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang maupun civitas akademik Poltekkes Kemenkes Malang khususnya prodi D4 Promosi Kesehatan, mengenai pengaruh edukasi media video Tik-Tok tentang relaksasi stress terhadap reduksi stress akademik.

- b) Bagi Siswa SMA

Sebagai panduan dalam mengaplikasikan teknik relaksasi stress dengan menggunakan media video Tik-Tok terhadap reduksi stress akademik.

c) Bagi Peneliti

Sebagai wujud implementasi dari mata kuliah promosi kesehatan yang didapat selama perkuliahan dan menambah pengetahuan secara langsung di lapangan serta pembentukan karakter promotor kesehatan di masyarakat maupun kelompok.

1.6 Penelitian Sejenis

Tabel 1.1 Penelitian Sejenis

No	Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Indri Rida Lusiana (2019)	Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMP	Menggunakan metode eksperimen semu	Menunjukkan relaksasi otot progresif mampu menurunkan stres akademik pada siswa SMP	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi
2	Livia Safira dan Maria Theresia Sri Hartati (2021)	Gambaran stress akademik siswa SMAN selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)	Menggunakan metode kuantitatif deskriptif	Menunjukkan mayoritas siswa mengalami stress akademik tingkat sedang selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi
3	Patricia Miranda Jauhari (2019)	Analisis Tingkat Stress Akademik Siswa IPA Dan Siswa IPS Di SMA Unggulan Se-Kota Palembang Tahun 2019	Menggunakan metode observasional analitik	Terdapat hubungan antara program jurusan dengan tingkat stress akademik	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi

4	Riska Marini (2019)	Pengaruh Media Sosial <i>Tik Tok</i> Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di SMPN 1 Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah	Menggunakan metode kuantitatif korelasi	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara Media Sosial Tik Tok terhadap Prestasi Belajar	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi
5	Shafira Aulia Br Purba (2020)	Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di MAN 2 Model Medan	Menggunakan metode kuantitatif deskriptif	Menunjukkan bahwa tingkat stres siswa kelas XI pembelajaran daring di MAN 2 Model Medan kategori tingkat stres sedang (34,1%), stres ringan (25%), stres berat (20,5%) dan stres normal(20,5%)	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi
6	Suyono, Triyono, Dany M. Handarini (2016)	Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA	Menggunakan metode kuasi eksperimen dengan model <i>“one group pretest posttest design”</i>	Menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi
7	Sri Wulan Lindasari, Reni Nuryani dan Nunung Siti Sukaesih (2021)	Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap psikologis siswa pada masa pandemi covid-19	Menggunakan metode kuantitatif deskriptif	Menunjukkan mayoritas siswa mengalami tingkat stress akademik berat selama pembelajaran jarak jauh	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi
8	Tati Indriani (2021)	Gambaran stress akademik saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada siswa di SMKN 1 Godean tahun pelajaran 2020/2021	Menggunakan metode kuantitatif deskriptif	Menunjukkan siswa mengalami stress akademik tinggi	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi

9	Wildani Khoiri Oktavia, dkk (2019)	Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik	Menggunakan metode kualitatif (meta-sintesis)	Menunjukkan stress akademik dipengaruhi faktor internal dan eksternal	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi
10	Wulida Rohmatillah, Nanik Kholifah (2021)	Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa <i>school from home</i>	Menggunakan metode kuantitatif	Menunjukkan tingkat stress laki-laki pada kategori rendah sebesar 30% dan kategori sedang 70%. Sedangkan tingkat stress perempuan pada kategori sedang sebesar 36,65 dan kategori tinggi 73,4%	Adanya penggunaan media promosi kesehatan dalam edukasi