

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap yang sangat krusial dalam kehidupan manusia, di mana periode ini menggambarkan transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Aulia Zikry Bunga Mentari, 2020). Stres akademik merujuk pada situasi di mana terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang ada di lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki oleh siswa, yang menyebabkan mereka merasa semakin tertekan dan terbebani oleh berbagai harapan dan tekanan (Septiana, Nila Zaimatus, 2021).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, sekitar 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 12–18 tahun. Kelompok usia ini merupakan fase perkembangan yang kompleks, menjadikan remaja rentan terhadap berbagai masalah psikologis seperti stres dan kecemasan (gloriabarus, 2022).

Stres akademik menjadi salah satu faktor yang dominan mempengaruhi kesehatan mental remaja. Berdasarkan penelitian di SMK 1 PGRI Salatiga, Jawa Tengah, ditemukan bahwa 73,4% siswa mengalami stres akademik ringan, 13,9% sedang, dan 1,3% berat (ZIDNI F, 2024). Selain itu, studi di SMA Negeri 14 Semarang menunjukkan bahwa dari 256 siswa kelas XI yang diteliti, 6,25% mengalami stres akademik sangat tinggi, 21,09% tinggi, 44,54% sedang, dan 28,12% rendah (Sofie et al., 2024).

Penelitian oleh Widia Aina Rohmah dan Lie Tanu Merijanti di Universitas Trisakti menemukan bahwa terdapat hubungan bermakna antara stres akademik dan gejala somatisasi pada siswa SMA selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Kategori stres akademik tinggi dikaitkan dengan peningkatan gejala somatisasi (Widia Aina Rohmah & Merijanti, 2024). Studi lain oleh Hafidzal Rizkia Achmad dan Hedi Wahyudi dari Universitas Islam Bandung menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres akademik dan subjective well-being pada anak dan remaja selama pembelajaran daring, dengan nilai korelasi sebesar $-0,286$ (Hafidzal Rizkia Achmad & Hedi Wahyudi, 2022).

Stres akademik dapat memiliki dampak negatif, seperti menurunkan kinerja akademik dan memicu perilaku maladaptif pada siswa. (Reka Adesty Rahayu, 2021). Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dijelaskan bahwa stres akademik tetap menjadi masalah serius yang dapat merusak kesehatan mental dan kesejahteraan siswa (Anisa Bela, 2023). Faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik meliputi self-efficacy, kepribadian hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial (Distina, 2021).

Stres akademik terjadi ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, seperti beban tugas, ujian, persaingan, dan tekanan sosial. Individu kerap menanggapi dengan perasaan frustrasi, kecemasan, kelelahan mental, dan hilangnya motivasi (Mahmudah et al., 2025). Studi lain menemukan bahwa stres akademik berpengaruh negatif

terhadap kapital psikologis, yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecemasan. Pengaruh ini bersifat parsial, menunjukkan kapital psikologis sebagai mediator sebagian antara stres dan kecemasan (Yang & Yang, 2022).

Prevalensi kecemasan pada remaja juga menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Hasil Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebagai yang paling banyak diderita, yaitu sebesar 3,7% (gloriabarus, 2022). Sementara itu, data dari ANTARA News pada Maret 2025 menyebutkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia mencapai 68,7%, yang mencakup remaja hingga orang dewasa (ANTARA, 2025).

Kecemasan akademik yang berlebihan merupakan masalah serius bagi banyak siswa dan memerlukan perhatian serta dukungan untuk menanganinya (Wahyu Eka Prasetyas, 2022). Jika kecemasan akademik yang dialami siswa tidak segera ditangani, hal ini dapat menyebabkan ketakutan, yang kemudian berkembang menjadi stres, dan pada akhirnya dapat berujung pada penurunan prestasi belajar (Alifiani Nur Farida, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja dengan stres akademik cenderung menunjukkan tanda dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang khas. Tanda-tanda stres akademik antara lain kelelahan, sakit kepala, sulit tidur, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan penurunan motivasi belajar. Penelitian oleh Karomah dan Rakhmawati (2024) di SMA

Negeri 14 Semarang menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang hingga tinggi menunjukkan gejala seperti kelelahan selama kegiatan belajar full day school dan keluhan fisik seperti nyeri kepala dan sulit focus (Sofie et al., 2024). Studi oleh Zidni Fatikhatul Ilmi (2024) di SMK 1 PGRI Salatiga juga mencatat bahwa sebagian siswa yang mengalami stres akademik ringan hingga sedang memperlihatkan perubahan perilaku seperti penurunan interaksi sosial, meningkatnya rasa malas, dan perasaan cemas menjelang ujian atau tugas besar (ZIDNI F, 2024).

Gejala kecemasan pada remaja sendiri ditunjukkan melalui keluhan somatik (seperti jantung berdebar, mual, berkeringat), gangguan tidur, serta rasa khawatir berlebihan terhadap penilaian akademik atau performa sosial. Hal ini sesuai dengan hasil studi oleh Rohmah dan Merijanti (2022) di Jakarta yang menemukan bahwa siswa dengan stres akademik tinggi lebih cenderung mengalami gejala kecemasan berupa susah tidur, ketegangan otot, dan perasaan takut tanpa sebab yang jelas. Selain itu, penelitian Hafidzal Rizkia Achmad dan Hedi Wahyudi (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres akademik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dan memperlihatkan gejala kecemasan seperti overthinking, perasaan tidak berdaya, serta penghindaran dari situasi belajar yang menantang (Palupy & Imamah, 2023).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah meningkat dari 4,7% pada tahun 2013 menjadi 7,7% pada tahun 2018. Peningkatan ini menunjukkan perlunya

perhatian lebih terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks stres akademik dan kecemasan (Lathifunnisa et al., 2024).

Maka, kebaruan penelitian ini adalah meneliti hubungan langsung antara stres akademik yang bersumber dari tekanan belajar, tugas, dan ujian dengan tingkat kecemasan pada remaja usia sekolah di lingkungan desa. Penelitian ini akan memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap kecemasan, sekaligus melengkapi kekosongan penelitian sebelumnya yang belum banyak mengkaji hubungan ini pada remaja sekolah di wilayah pedesaan dengan pendekatan kuantitatif korelasional.

Kondisi lingkungan Desa Gandon menunjukkan bahwa sebagian besar remaja bersekolah di sekolah negeri atau swasta non-favorit dengan prestasi akademik yang relatif rendah. Lingkungan sekitar juga cenderung kurang peduli terhadap proses belajar mengajar, misalnya orang tua lebih fokus pada pekerjaan sehari-hari dan masyarakat tidak terlalu menekankan pentingnya prestasi akademik. Kurangnya motivasi dari lingkungan sekitar, minimnya fasilitas belajar yang mendukung, serta beban akademik yang tetap tinggi menyebabkan sebagian remaja mengalami stres akademik yang berdampak pada kecemasan, terutama menjelang ujian atau saat menghadapi tugas besar. Kondisi inilah yang melatarbelakangi penelitian ini, agar hasilnya dapat menjadi dasar intervensi yang lebih tepat untuk mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan pedesaan.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan antara stres akademik dan kecemasan pada remaja usia sekolah di Temanggung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum:

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara stress akademik dengan kecemasan pada remaja di sekolah.

2. Tujuan khusus:

- a. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada remaja usia sekolah di Temanggung
- b. Untuk mengetahui gambaran kecemasan pada remaja usia sekolah di Temanggung
- c. Menganalisis hubungan antara stres akademik dan kecemasan pada remaja usia sekolah di Temanggung

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis :

- a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori-teori psikologi terkait stres

akademik dan kecemasan pada remaja, serta memberikan pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keduanya.

- b. Pengembangan Model Relasi: Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori hubungan antara stres akademik dan kecemasan, serta memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana kedua hal tersebut saling mempengaruhi dalam konteks pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi siswa tentang pentingnya mengelola stres akademik untuk mengurangi dampak kecemasan yang bisa mengganggu kesehatan mental mereka, serta meningkatkan kinerja akademik mereka.
- b. Bagi Remaja Desa: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi remaja tentang pentingnya mengelola stres akademik untuk mencegah munculnya kecemasan yang dapat mengganggu kesehatan mental, sehingga mereka mampu menjaga keseimbangan antara kegiatan belajar dan kehidupan sehari-hari di lingkungan desa.
- c. Bagi Orang Tua: Penelitian ini juga memberikan informasi yang berguna bagi orang tua dalam mendeteksi tanda-tanda stres akademik dan kecemasan pada anak mereka, sehingga mereka dapat lebih sigap dalam memberikan dukungan emosional dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja.

- d. Bagi Masyarakat dan Perangkat Desa: Penelitian ini memberikan informasi penting bagi masyarakat dan perangkat desa mengenai kondisi psikologis remaja di wilayahnya, sehingga dapat mendorong terbentuknya lingkungan sosial yang lebih peduli terhadap pendidikan dan kesehatan mental, misalnya melalui kegiatan pendampingan belajar atau forum remaja desa.