

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki peran penting dalam menciptakan perubahan positif di masa depan. World Health Organization (WHO, 2022) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, kemudian definisi ini diperluas hingga usia 24 tahun bagi individu yang belum menikah. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2023). Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang sangat kompleks. Perubahan-perubahan ini menuntut remaja untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta tuntutan perkembangan yang semakin meningkat.

Masa remaja sering disebut sebagai periode yang penuh tantangan karena di dalamnya terjadi berbagai perubahan yang cepat dan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Remaja mulai mencari jati diri, menghadapi tekanan dari lingkungan sosial, serta berusaha menyeimbangkan tuntutan dari orang tua, sekolah, dan masyarakat (Santrock, 2020). Kondisi ini menyebabkan remaja sering mengalami tekanan psikologis, salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik merupakan bentuk tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan belajar yang dianggap melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya. Tekanan ini dapat berasal dari beban tugas, tuntutan prestasi, ekspektasi guru dan orang tua, serta persaingan dengan teman sebaya. (Pascoe et al., 2020).

Stres akademik menjadi masalah yang semakin umum di kalangan remaja, terutama pada siswa sekolah menengah atas (SMA). UNICEF (2021) melaporkan bahwa sekitar 30% remaja Indonesia merasa terbebani oleh tekanan akademik, baik karena sistem pendidikan yang kompetitif maupun ekspektasi keluarga yang tinggi. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022). juga mencatat adanya peningkatan kasus gangguan kesehatan mental pada remaja, di mana tekanan akademik menjadi salah satu faktor pemicu utamanya. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, gangguan tidur, hingga munculnya gejala kecemasan dan depresi (Rahayu & Prasetyo, 2020).

Secara umum, stres dapat didefinisikan sebagai kondisi ketegangan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan individu untuk mengatasinya (Becker et al., 2019). Pada remaja, stres akademik tidak hanya memengaruhi performa belajar, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial dan kesejahteraan emosional mereka. Jika berlangsung lama, stres dapat berkembang menjadi burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan belajar yang berkepanjangan. Burnout dapat membuat siswa kehilangan motivasi, merasa gagal, dan berisiko tinggi mengalami gangguan mental (Salmela-Aro & Upadyaya, 2020).

Di Indonesia, fenomena stres akademik tampak semakin nyata. Hasil penelitian Rahayu dan Prasetyo (2020) menunjukkan bahwa sekitar 35–40% siswa SMA mengaku mengalami stres berat akibat ujian dan persaingan

masuk perguruan tinggi. Data ini menunjukkan bahwa stres akademik telah menjadi permasalahan serius yang memerlukan perhatian khusus dari sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Stres akademik dapat dialami oleh siswa SMA pada berbagai tingkat kelas, tidak hanya pada siswa kelas akhir, karena tuntutan tugas, ujian, dan target prestasi tetap dirasakan selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan psikologis yang efektif untuk membantu remaja mengelola stres akademik secara sehat. Salah satu pendekatan yang banyak dikembangkan dalam beberapa tahun terakhir adalah mindfulness.

Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari pengalaman pada saat ini secara penuh, dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2021). Dalam konteks psikologi pendidikan, mindfulness membantu individu untuk fokus pada momen saat ini tanpa terbebani oleh pikiran negatif tentang masa lalu atau kekhawatiran terhadap masa depan. Hal ini sangat penting bagi remaja yang menghadapi tekanan akademik, karena mindfulness dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, konsentrasi, dan penerimaan diri terhadap situasi yang sulit (Hanley et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat mindfulness seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya. Penelitian oleh (Maulinda dan Rahayu, 2021) menemukan bahwa siswa dengan tingkat mindfulness tinggi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka dengan mindfulness rendah. Hasil serupa

ditemukan oleh (Pebriani et al., 2024) dalam Jurnal Psikologi Tabularasa, di mana penerapan Mindfulness Meditation Program pada mahasiswa menunjukkan penurunan rata-rata tingkat stres akademik setelah intervensi, meskipun belum signifikan secara statistik ($p = 0,099$).

Penelitian lain oleh (Remskar et al., 2024) juga mengonfirmasi bahwa praktik mindfulness efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan gejala stres, kecemasan, serta kelelahan mental. Dengan demikian, mindfulness bukan hanya berperan dalam mengurangi stres, tetapi juga dapat menjadi keterampilan psikologis yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan produktif. Pendekatan ini membantu remaja untuk mengenali pikiran dan perasaannya tanpa terbawa arus oleh stresor akademik yang dihadapi.

Meski demikian, penelitian mengenai hubungan mindfulness dan stres akademik di Indonesia masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat kualitatif atau berfokus pada mahasiswa, bukan siswa SMA. Padahal, remaja SMA merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap stres akademik akibat transisi menuju jenjang pendidikan tinggi dan tekanan pencapaian prestasi (Rahayu & Prasetyo, 2020). Oleh karena itu, diperlukan penelitian kuantitatif yang secara langsung menganalisis hubungan antara tingkat mindfulness dengan stres akademik pada remaja Indonesia, khususnya di lingkungan sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara tingkat mindfulness dengan stres akademik pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Tuntang pada tanggal 07 Oktober 2025 pada 5 siswa dimana para siswa diwawancarai mengenai tingkat mindfulness dengan stres akademik pada remaja. Dapat dilihat dari hasil wawancara tingkat mindfulness dengan stress akademik pada remaja. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh bahwa siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti tugas sekolah, ujian, dan target hasil belajar. Kondisi tersebut membuat beberapa siswa merasa tertekan, cemas, dan sulit berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan stres akademik pada siswa. Selain itu, masih ditemukan siswa yang belum mampu memusatkan perhatian secara penuh saat belajar, mudah terdistraksi, serta sering merasa khawatir terhadap tugas maupun ujian. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mindfulness atau kesadaran penuh pada siswa masih perlu diperhatikan, karena mindfulness membantu individu untuk lebih fokus pada keadaan saat ini serta lebih tenang dalam menghadapi tekanan belajar.

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Tingkat Mindfulness dengan Stres Akademik pada Remaja Di SMA Negri 1 Tuntang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian untuk mengetahui “Apakah ada Hubungan Tingkat Mindfulness dengan Stres Akademik pada Remaja di SMA Negri 1 Tuntang”?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Mindfulness dengan Stres Akademik pada Remaja di SMA Negeri 1 Tuntang”

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang
- b. Menggambarkan tingkat mindfulness pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang.
- c. Menggambarkan tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang.
- d. Menganalisis hubungan antara mindfulness dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait peran mindfulness dalam menurunkan stres akademik pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur di bidang ilmu keperawatan, terutama dalam aspek keperawatan komunitas dan kesehatan jiwa remaja, sebagai upaya pencegahan dan promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan dalam merancang program pendampingan siswa yang dapat membantu mengurangi stres akademik melalui pendekatan berbasis mindfulness.

b. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mindfulness dalam mengelola tekanan akademik, sehingga siswa dapat lebih adaptif dan sehat secara mental dalam menghadapi tuntutan belajar.

c. Bagi Orang Tua

Memberikan informasi mengenai peran mindfulness dalam mendukung anak menghadapi stres akademik, sehingga dapat dijadikan strategi dalam pola asuh dan pendampingan belajar.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai referensi dalam mengembangkan intervensi keperawatan berbasis mindfulness untuk menurunkan stres akademik pada remaja. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam program promosi kesehatan mental di sekolah, khususnya dalam praktik keperawatan komunitas dan keperawatan jiwa.

e. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat dalam menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai proses penelitian ilmiah, khususnya dalam menganalisis hubungan antara variabel psikologis seperti mindfulness dan stres akademik.