

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Stres Akademik**

##### **2.1.1. Definisi Stres Akademik**

Stres akademik sendiri didefinisikan oleh Heiman dan Kariv (2004) sebagai salah satu bentuk stres yang timbul akibat *academic stressor* selama proses belajar berlangsung atau ketika individu sedang melakukan kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Thi dan Thant (2018) menyatakan bahwa *academic stressor* dapat disebut sebagai tuntutan akademik yang menyebabkan siswa untuk menyesuaikan gaya hidup dengan tuntutan tersebut. Sementara itu, Gadzella dan Masten (2005) mengartikan stres akademik sebagai pandangan seseorang terhadap *stressor* akademik dan reaksi seseorang pada *stressor* yang dihadapi.

Konsep stres akademik milik Gadzella dan Masten (2005) akan digunakan oleh peneliti karena konsep ini memiliki dimensi-dimensi yang lebih menjelaskan *stressors* yang dihadapi oleh individu dan bentuk-bentuk reaksi yang muncul terhadap *stressors* tersebut untuk menggambarkan stres akademik yang dialami individu, sementara konsep stres akademik Thi dan Thant (2018) hanya menjelaskan terkait *academic stressors* yang terdiri dari dua kategori, serta kurang membahas mengenai reaksi-reaksi individu yang muncul terhadap *stressors* tersebut. Konsep stres akademik Heiman dan Kariv (2004) juga kurang membahas secara spesifik *academic stressors* serta reaksi yang muncul terhadap *stressors* tersebut, namun lebih memiliki fokus ke strategi *coping* yang digunakan individu dibandingkan dengan pembahasan mengenai stres yang dialami individu. Terlebih lagi, konsep stres akademik Heiman dan Kariv (2004) lebih memiliki fokus pada kelompok subjek mahasiswa, dan konsep stres akademik Thi dan Thant (2018) lebih memiliki fokus pada kelompok subjek anak.

Konsep stres akademik Gadzella dan Masten (2005) sudah digunakan dalam banyak penelitian sebelumnya terkait stres akademik dengan kelompok

subjek siswa SLTA, sehingga relevan dengan kelompok subjek dalam penelitian ini. Sebanyak 168 penelitian sebelumnya di Google Scholar telah menggunakan konsep stres akademik Gadzella dan Masten (2005) dengan kelompok subjek siswa SLTA, seperti penelitian yang dilakukan oleh Glozah (2013) terhadap 226 siswa SLTA di Ghana. Sementara itu, penelitian di Indonesia yang menggunakan konsep ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Herawati (2016) pada siswa SMA kelas reguler dan kelas akselerasi, dan penelitian Ifthinah dan Kusdiyati (2021) pada siswa SMA di Jawa Barat.

### 2.1.2. Dimensi Stres Akademik

Stres akademik terdiri atas dua dimensi, sesuai dengan yang dinyatakan oleh Gadzella dan Masten (2005), yaitu *academic stressors* atau *stressor* akademik dan *reactions to stressors* atau cara menghadapi *academic stressors* yang didapatkan. Dimensi stres akademik Gadzella dan Masten (2005) juga dijelaskan lebih lanjut oleh Gadzella et al. (2012), yaitu sebagai berikut:

#### a. *Academic stressors*

Stresor akademik merupakan keadaan yang menyebabkan individu untuk harus bisa menyesuaikan diri di luar kondisi kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik, menurut Gadzella et al. (2012), terdiri atas lima kategori, yaitu: *frustrations*, *conflicts*, *pressures*, *changes*, dan *self-imposed*. *Frustrations* atau frustrasi dapat terjadi apabila individu tidak mampu atau mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan yang direncanakan. *Conflicts* atau konflik terjadi ketika individu dihadapkan oleh dua atau lebih pilihan. *Pressure* atau tekanan terjadi ketika individu dihadapkan oleh banyak tuntutan akademik. *Changes* atau perubahan terjadi ketika individu mengalami peristiwa yang mengubah sesuatu dalam hidup individu. *Self-imposed* atau pemaksaan diri terjadi ketika individu memiliki beragam capaian

akademik dan menyebabkan individu untuk memaksa diri untuk banyak beraktivitas.

b. *Reactions to academic stressors*

*Stressor* akademik yang dirasakan oleh individu memunculkan reaksi. Gadzella & Masten (2005), menyatakan bahwa ada beberapa reaksi yang dapat muncul akibat *stressor* akademik, yaitu: *physiological*, *emotional*, *behavioral*, dan *cognitive appraisal*. Reaksi fisik atau *physiological* dapat berupa cepat merasa lelah, sesak nafas, nyeri, dan sebagainya. *Emotional reaction* merupakan bentuk reaksi emosional seperti rasa sedih, cemas, serta ketakutan. Sementara, *behavioral reaction* adalah reaksi perilaku yang muncul dalam bentuk mudah menunjukkan amarah kepada orang lain, *self-harming*, dan menjauhi diri dengan individu lainnya atau *self-isolation*. *Cognitive appraisal* adalah penilaian kognitif atau bagaimana individu menilai situasi yang menyebabkan stres yang dihadapi dan bagaimana individu tersebut mengeluarkan upaya-upaya untuk mengurangi stres tersebut.

### **2.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik**

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*) sesuai dengan yang dinyatakan Gadzella dan Masten (2005). Faktor internal ini mencakup faktor-faktor dari dalam diri individu, dan faktor eksternal meliputi faktor-faktor dari luar diri individu. Penjelasan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aryani (2016) yang menggunakan konsep stres akademik Gadzella dan Masten (2005), yaitu sebagai berikut:

- a) Faktor internal
  1. Gender

Aryani (2016) menjelaskan bahwa gender mampu memberikan efek terhadap tingkat tekanan akademik yang siswa tersebut alami. Ditemukan bahwa perempuan lebih banyak mengalami tekanan akademik lebih tinggi dari pada umumnya karena *academic stressors* yang dihadapi dapat memicu reaksi fisiologis seperti berkeringat, sakit kepala, dan gemeteran. Reaksi fisiologis ini dapat meningkatkan intensitas stres yang dialami.

## 2. Persepsi

Persepsi atau cara pandang siswa terhadap tuntutan akademik mampu memberikan efek terhadap tekanan akademik yang dijalankan. Stres terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara *expectancy* dan kenyataan yang terjadi, di mana siswa yang memandang negatif masa depannya terkait kehidupan akademiknya dan pesimis cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi serta merasa kesejahteraan hidupnya terganggu (Aryani, 2016).

### b) Faktor eksternal

#### 1. Status sosio-ekonomi

Individu dengan keadaan kehidupan yang kurang menguntungkan dibandingkan dengan teman-teman pada umurnya, ditemukan akan lebih mudah merasa tertekan, hal yang sama dapat dikatakan kepada siswa yang harus melakukan kegiatan belajar-mengajar di tahun akhir dengan menggunakan bahasa yang kurang fasih digunakan (Aryani, 2016).

#### 2. Lingkungan institusi pendidikan

Lingkungan sekolah seperti guru dan staf akademik dapat mempengaruhi stres akademik siswa. Siswa yang merasa nyaman dan didukung oleh lingkungan sekolahnya juga cenderung meningkatkan motivasi dan sikap positif terkait kegiatan belajar. Aryani (2016) menuliskan lebih lanjut bahwa suasana sekolah siswa, materi yang dianggap sulit, beban tugas-tugas sekolah, dan cara mengajar guru dapat memicu stres siswa. Lingkungan fisik institusi pendidikan siswa

juga mempengaruhi stres akademik siswa, di mana cuaca yang panas, serta kelas yang padat dan membuat sesak dapat membuat siswa kesulitan berkonsentrasi dan memicu stres (Aryani, 2016).

### 3. Dukungan sosial

Dukungan yang diterima juga memberikan efek terhadap tingkat stres akademik. Siswa yang kurang menerima dukungan sosial dari keluarga dan orang tua cenderung mengalami stres akademik yang berat. Aryani (2016) menjelaskan bahwa orang tua yang memberi tekanan dan otoriter dapat berujung pada individu rentan mengalami stres. Aryani (2016) menuliskan lebih lanjut bahwa siswa yang tidak diterima oleh *peers* di sekolah dan kelompok sosialnya memiliki kemungkinan besar akan mengalami stres akademik, di mana siswa yang kurang menerima dukungan sosial akan merasa sendirian dan tertekan saat menghadapi beban tugas-tugas sekolah.

### 4. Tekanan dan tuntutan

Tekanan dan tuntutan dari luar, seperti untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, meraih prestasi akademik, dan mencapai kelulusan dapat memicu tingkat stres akademik yang tinggi bagi siswa (Aryani, 2016).

## 2.2. Optimisme

### 2.2.1. Definisi Optimisme

Optimisme merupakan harapan positif terhadap hasil akhir yang akan dicapai individu (Brandt, 2011). Seligman (2006) mendefinisikan optimisme sebagai suatu pemikiran individu yang meyakini bahwa kejadian buruk yang dialami tidak bersifat permanen dan hanya terjadi sementara saja, sehingga hal ini memberikan dampak terhadap interpretasi individu terhadap kesuksesan dan kegagalan. Sementara itu, menurut Carver dan Scheier (2014), optimisme merupakan ekspektasi individu bahwa hasil yang dicapai akan cenderung positif,

hal ini membuat individu yang optimis akan merasa lebih termotivasi untuk mencapai hasil yang baik.

Konsep optimisme yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah konsep optimisme dari Carver dan Scheier (2014). Konsep ini digunakan karena optimisme menurut Carver dan Scheier (2014) menjelaskan secara spesifik konsep dasarnya yang terdiri dari tujuan dan harapan individu, di mana hal ini sejalan dengan tujuan dan harapan yang dimiliki siswa SLTA dalam menghadapi tantangan-tantangan akademis di kelas XII. Konsep optimisme Seligman (2006) didasarkan oleh *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*. *Permanence* adalah bagaimana individu melihat sebuah kejadian berdasarkan sifat ketetapan yang bersifat sementara, kemudian *pervasive* adalah ruang lingkup kejadian tersebut, dan *personalization* adalah pandangan individu terhadap masalah yang ia hadapi dan penyebab dari masalah tersebut. Sementara, pembahasan optimisme oleh (Brandt, 2011) lebih memiliki fokus pada dampaknya terhadap kondisi fisik individu. Sehingga, konsep optimisme Carver dan Scheier (2014) merupakan konsep yang paling sejalan untuk penelitian ini dibandingkan dengan kedua konsep lainnya.

Konsep optimisme menurut Carver dan Scheier (2014) juga akan digunakan oleh peneliti karena sudah terdapat berbagai penelitian sebelumnya yang memilih untuk menggunakan konsep Carver dan Scheier dengan kelompok subjek SLTA, yaitu sebanyak 377 penelitian ditemukan di Google Scholar. Penelitian terdahulu yang juga membahas hubungan antara stres akademik pada siswa dan optimisme sudah ada juga yang menggunakan konsep optimisme Scheier dan Carver, sehingga konsep ini dapat digunakan untuk kelompok subjek penelitian ini. Salah satu penelitian yang menggunakan konsep ini adalah penelitian yang telah dijalankan oleh Huan et al. (2016) di Singapura yang membahas korelasi antara optimisme dan gender terhadap stres akademik siswa. Penelitian lain yang menggunakan konsep Scheier dan Carver adalah penelitian oleh Thi dan Thant (2018) yang membahas pengaruh optimisme terhadap stres akademik siswa di Myanmar.

### 2.2.2. Dimensi Optimisme

Carver dan Scheier (2014) menyatakan bahwa optimisme merupakan konsep unidimensional. Konsep ini menggambarkan optimisme dan pesimisme dalam satu dimensi, di mana optimisme dan pesimisme individu berada dalam satu kontinum. Hal ini berarti, jika individu berada dalam kondisi yang optimis, maka individu tersebut tingkat pesimisnya rendah dan begitu juga sebaliknya, karena optimisme dan pesimisme berada pada dua kutub yang berlawanan. Sementara itu, konsep dasar optimisme didasari oleh *goal* dan *expectancy* (Carver et al., 2010).

#### a. Tujuan (*goal*)

Tujuan atau *goal* merupakan sesuatu yang dilihat oleh individu sebagai capaian akhir yang ingin diraih atau yang ingin dihindari. Tindakan-tindakan yang diambil individu ini akan sesuai dengan tujuan yang diinginkan dan ia akan mengeluarkan upaya untuk menghindari hal-hal yang tidak ia inginkan. Motivasi individu akan semakin meningkat jika tujuan yang dimiliki semakin penting, sebaliknya, jika tujuan individu dianggap tidak penting atau individu tidak memiliki tujuan sama sekali, maka individu tidak memiliki motivasi untuk melakukan apa-apa.

#### b. Harapan (*expectancy*)

Keyakinan yang dimiliki seorang individu bahwa tujuan-tujuan atau *goals* yang sudah ia tentukan akan diraih disebut sebagai harapan atau *expectancy*. Harapan individu dapat berupa rasa percaya diri ataupun rasa ragu-ragu mengenai hasil akhir yang didapat nantinya. Harapan individu berperan penting untuk upaya pencapaian tujuan yang ditentukan ataupun untuk menghindari hal-hal atau kejadian yang tidak diinginkan. Jika individu merasa percaya diri, maka individu bisa mencapai tujuan dan menghindari yang tidak diinginkan, sebaliknya, apabila seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka seseorang akan lebih sulit

untuk menghindari yang tidak diinginkan dan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

### 2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Menurut Carver et al. (2010), terdapat enam faktor yang mempengaruhi optimisme individu, yaitu: *subjective well-being*, *coping*, *physical health*, *socioeconomic status*, *social resources*, dan *culture*.

#### 1. *Subjective Well-Being*

*Subjective well-being* adalah perasaan dan pikiran seseorang mengenai hidup. Perasaan dan pikiran tersebut mempengaruhi optimisme dan pesimisme individu. Saat individu memiliki perasaan dan pikiran yang baik akan hidup, hal itu akan mempengaruhi tingkat optimisme yang dimiliki oleh individu tersebut menjadi lebih baik bila dibandingkan dengan individu ketika memiliki perasaan dan pikiran yang buruk mengenai hidup.

#### 2. *Coping*

*Coping* merupakan cara individu menangani situasi yang menekan. Setiap individu memiliki cara *coping* yang beragam dan cara *coping* berbeda tersebut dapat mempengaruhi tingkat optimisme. Individu yang memiliki cara *coping* konstruktif dan baik akan cenderung lebih optimis bila dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki cara *coping* konstruktif.

#### 3. *Physical Health*

Kesehatan fisik individu adalah satu dari banyak faktor yang memberikan efek pada optimism seseorang. Individu yang memiliki keterbatasan fisik atau kesehatan fisik kurang baik akan cenderung merasa lebih pesimis ketika menghadapi masalah bila dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki keterbatasan fisik atau kesehatan



fisik baik. Individu cenderung memiliki pandangan buruk terkait masa yang akan datang.

#### 4. *Socioeconomic Status*

Status sosial-ekonomi individu termasuk ke dalam faktor yang mempengaruhi optimisme. Seseorang yang kurang beruntung terhadap kehidupannya mempunyai kesempatan yang lebih kecil bila dibandingkan mereka yang memiliki keberuntungan dalam kehidupan. Hal tersebut menyebabkan sikap pesimis untuk muncul dalam diri individu.

#### 5. *Social Resources*

Jaringan sosial luas dapat meningkatkan optimisme individu. Saat individu menarik diri dari jaringan sosial yang dimiliki, individu akan cenderung merasa lebih pesimis bila dibandingkan individu yang melekat dengan individu lain di sekitarnya. Individu dengan jaringan sosial yang beragam dan luas juga dapat meningkatkan kemungkinan dukungan sosial yang diterima, sehingga individu cenderung merasa lebih optimistik apabila ia merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya.

#### 6. *Culture*

Setiap individu memiliki budaya yang beragam dan setiap budaya tentu memiliki nilai dan moral kehidupan yang berbeda. Hal ini dapat menyebabkan pandangan mata individu terhadap kehidupan yang beragam, termasuk pandangan individu pada masa depan.

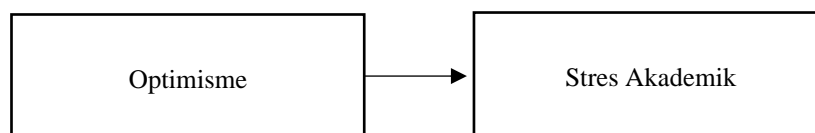
### 2.3. **Kerangka Berpikir**

Optimisme merupakan ekspektasi yang dimiliki individu bahwa hasil yang dicapai cenderung mengarah ke hal yang positif. Optimisme individu dapat berperan penting pada siswa saat menghadapi tahun terakhirnya di SLTA. di mana siswa yang optimis akan merasa lebih termotivasi untuk mencapai hasil akademis

yang baik, merasa bahwa kesulitan terkait kehidupan akademis dapat dilalui sehingga mereka akan mengambil tindakan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapi, dan cenderung merasakan tekanan dan stres yang rendah (Tan & Tan, 2014). Persepsi yang dimiliki siswa dapat berpengaruh pada stres akademik yang dialaminya. Siswa yang merasa bahwa terdapat ketidaksesuaian antara harapan akademis mereka dan hasil yang diperoleh dapat membuat siswa memandang negatif masa depannya terkait kehidupan akademiknya (Aryani, 2016). Pandangan individu yang pesimis juga cenderung membuat siswa merasakan tekanan dan stres terkait kehidupan akademik yang lebih tinggi serta berkepanjangan.

Stres akademik adalah pandangan seseorang terhadap stresor akademik dan reaksi seseorang pada stresor yang dihadapi. Stres akademik merupakan salah satu masalah yang seringkali dirasakan siswa akibat tuntutan dan tekanan yang diterima, di mana hal-hal tersebut dipandang sebagai sebuah stresor. Stresor akademik akan memunculkan berbagai reaksi negatif secara fisik, emosional, perilaku, dan kognitif siswa, yang kemudian dapat berdampak buruk pada kehidupan akademis siswa (Barseli et al., 2017). Tuntutan dan tantangan akademis yang dihadapi oleh para siswa pada tahun terakhir mereka di SLTA dapat menjadi hambatan dalam mencapai kelulusan dari SLTA dan pemerolehan prestasi akademik.

Penelitian sebelumnya di Indonesia menemukan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan stres akademik, akan tetapi baru mencapai tahap menghubungkan kedua variabel. Hikmah (2020) menuliskan bahwa hubungan kedua variabel dapat diteliti lebih dalam karena penelitian tersebut belum meneliti terkait besarnya pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada siswa SLTA kelas XII. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti lebih dalam pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada siswa SLTA kelas XII.



Gambar 2.1. Kerangka berpikir

## 2.4. Hipotesis

Terdapat dua hipotesis di dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesis *Null* ( $H_0$ ): Optimisme tidak berpengaruh terhadap stres akademik siswa kelas XII.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Optimisme berpengaruh terhadap stres akademik siswa kelas XII.

