

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan suatu proses pembelajaran pada peserta didik yang didalamnya terdapat proses dalam mengerti, memahami, dan mampu dalam berpikir kritis. Pendidikan merupakan hal penting untuk menjadikan kehidupan peserta didik pada kedepannya. Pada dasarnya pendidikan merupakan usaha sadar yang terencana dalam mewujudkan suasana proses belajar peserta didik yang secara aktif mengembangkan potensi dalam dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan, pengendalian dalam diri, kepribadian yang dimiliki, kecerdasan, akhlak yang mulia dan keterampilan yang harus ada pada dirinya, masyarakat, bangsa juga negara.

Menurut UU No. 20 tahun 2003 tujuan Pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan Pendidikan nasional juga untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dengan demikian, pendidikan merupakan usaha dalam mengembangkan sumber daya manusia yang cakap dan berkualitas.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu tingkat Pendidikan yang mempersiapkan peserta didik untuk memasuki dunia kerja dengan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang relevan. Salah satu Program Keahlian Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis ini terdapat mata Pelajaran yang berfokus pada keterampilan manajerial dan pelayanan, sehingga peserta didik diharapkan dapat memiliki kompetensi yang tinggi dalam bidang tersebut. Namun, dalam mewujudkan kompetensi tersebut, peserta didik seringkali menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik. Tingkat stress akademik yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan peserta didik. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat stress akademik peserta didik di program ini.

Faktor yang menyebabkan terjadinya stress akademik pada siswa (Aryani, 2016) yaitu adanya permintaan lingkungan, persepsi permintaan, respon stress dan konsekuensi perilaku. Sama halnya pada penelitian (Barseli et al., 2017) beberapa faktor penyebab stres yang terjadi pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan kondisi akademik berupa reaksi fisik, perilaku pikiran, dan emosi negatif yang muncul (Indrawan et al., 2022). Stres saat ini merupakan salah satu patologi yang paling sering terjadi dalam populasi, terkait dengan keadaan seperti kegugupan, ketegangan, kecemasan, kelelahan atau depresi, dan juga disebabkan oleh

konteks seperti tekanan sekolah atau pekerjaan (Ruiz-Robledillo et al., 2022). Salah satu penyebab stress akademik adalah *academic stressor* dimana stress yang berpangkal dari proses pembelajaran yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.

Banyak kasus yang terjadi akibat siswa tidak mampu mengelola stress. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan ada 800 ribu orang tercatat bunuh diri di tiap tahunnya dan sebagian kasus tersebut terjadi di kalangan remaja. Terdapat peningkatan tindakan bunuh diri secara dramatis di negara Amerika Serikat pada kalangan remaja yang berusia 10 sampai 24 tahun. Sedangkan, di negara Korea Selatan kasus bunuh diri ini ranking tertinggi ke 10 di dunia. Pada kasus ini anak usia sekolah berada pada peringkat kedua kasus bunuh diri yang disebabkan adanya stress akibat obsesi orang tua agar anaknya mendapatkan nilai tinggi di sekolah. Sebagian besar keluarga cenderung memberikan tekanan yang cukup tinggi pada anaknya untuk berhasil di sekolah. Namun, ketika anak gagal untuk mencapai target yang sebelumnya telah ditetapkan orang tuanya, anak mengalami stres berat dan merasa dirinya memalukan keluarga sehingga timbul rasa ingin melakukan bunuh diri. Salah satu metode yang dipakai anak untuk melakukan bunuh diri adalah menghirup racun karbon monoksida dan melompat dari jembatan atau bangunan tinggi (Tim, 2019). Hal yang sama juga terjadi di Singapura dalam laporannya *Straits Times* Singapura menyampaikan kini lebih banyak remaja dari sekolah top

mengalami stress akibat sekolah dan mencari bantuan di *Institute of Mental Health* (IMH) Singapura. IMH menyampaikan bahwa gangguan yang berhubungan dengan stress menjadi kondisi umum di *Chils Guidance Clinics* dengan menerima 2.400 kasus dari tahun 2012 hingga 2017 merawat anak-anak berusia 6 sampai 18 tahun (Harususilo, 2019). Kasus lainnya terjadi di Kuala Langat, Malaysia yang dimuat dalam laman *Tribun News.com* dimana ada peserta didik di tingkat SMA diduga mengalami stress berat dan melakukan penusukan pada guru BK di sekolahnya dikarenakan aturan sekolah yang dianggapnya ketat (Maijar, 2019). Pada laman *CNN Indonesia*, sebuah kelompok pencegahan bunuh diri, *Samaritans of Singapore* melaporkan banyak siswa yang menghubungi menjelang ujian. Pada tahun 2016 terdapat anak berusia 11 tahun yang bunuh diri karena stres mendapatkan hasil ujian tengah tahun yang gagal kepada orang tuanya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wahdi et al., 2022) mendapatkan Survei terbaru I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 menemukan, sekitar 1 dari 20 atau 5,5% remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, biasa disebut orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sementara, sekitar sepertiga atau 34,9% memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong orang dengan masalah kejiwaan (ODMK). Hal tersebut terjadi karena adanya masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun dalam 12 bulan yang dilihat dari gambar di bawah:

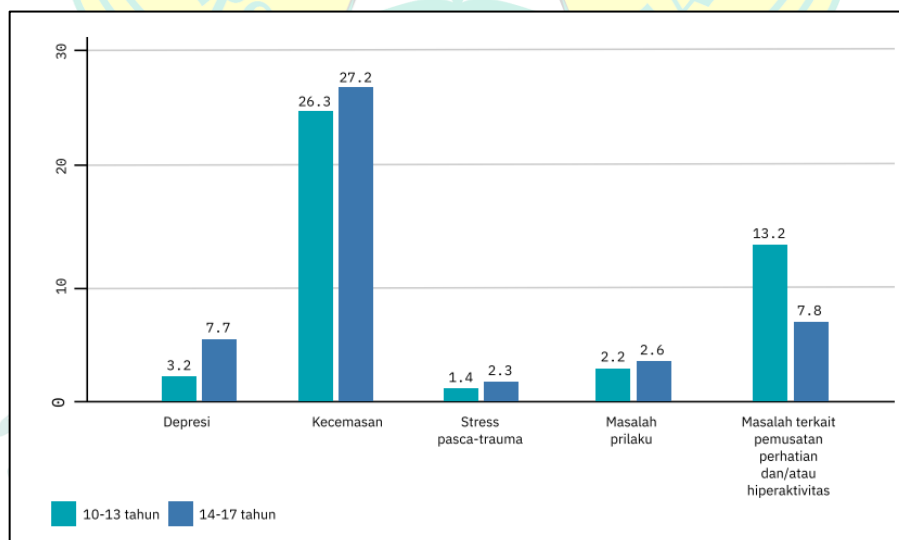
Tabel 7. Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun dalam 12 bulan

Masalah kesehatan mental	Total N=5,664	
	%	(n)
Depresi	5.3	(302)
Kecemasan	26.7	(1.514)
Stres pasca-trauma	1.8	(104)
Masalah perilaku	2.4	(134)
Masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas	10.6	(599)

Gambar I.1 Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun dalam 12 bulan terakhir tahun 2022

Sumber: (Wahdi et al., 2022)

Hasil survey di atas dapat terlihat kecemasan merupakan masalah gangguan mental yang paling lazim (26,7%) di kalangan remaja usia 10-17 tahun di Indonesia.



Gambar I 2 Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun berdasarkan kelompok usia

Sumber: (Wahdi et al., 2022)

Remaja usia lebih muda memiliki prevalensi masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas yang lebih tinggi (13,2%) disbanding dengan remaja usia lebih tua (7,8%), sementara remaja usia lebih tua memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi (7,7%) disbanding dengan remaja usia lebih muda (3,2%).

Pada laman suara.com (Lesmana & Aranditio, 2020) menjelaskan seorang siswa di salah satu SMP di Tarakan, Kalimantan Utara ditemukan tewas gantung diri di kamar mandi tempat tinggalnya di Kelurahan Sebengkok. Berdasarkan keterangan beberapa saksi, korban mengeluh karena banyak tugas dari sekolah. Hal ini serupa dengan berita pada laman tribunnews.com (Aco, 2020) memaparkan warga Dusun Bontotene, Desa Bilalang, Kecamatan Manuju, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, digegerkan dengan temuan mayat seorang pelajar kelas 2 SMA tebujur kaku di bawah tempat tidurnya. Polisi menemukan fakta bahwa korban nekat mengakhiri hidupnya karena depresi dengan beban tugas daring dari sekolahnya, sering mengeluh kepada teman sekolahnya atas sulitnya akses internet di kediamannya yang menyebabkan tugas-tugas daringnya menumpuk.

Pada penelitian (Kaiser Gusti et al., 2023) menunjukkan bahwa gambaran stres pada siswa/i di SMA Islam Al Azhar Kelapa Gading di Jakarta lebih banyak terjadi pada siswa/i berjenis kelamin perempuan, usia 17 tahun dan pada kelas X. Berdasarkan jurusan, siswa/i jurusan IPS lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan siswa/i jurusan IPA. Dari 140 responden yang diperoleh terdapat 57,1% siswa/i yang mengalami stres. Responden yang

banyak mengalami stres yaitu responden perempuan (70,8%), berusia 17 tahun (71,8%), dan kelas X (37,5%). Siswa/i dengan jurusan IPS yang mengalami stres sebesar 58%. Responden yang memiliki konflik mengalami stres sebesar 23,7%, sedangkan responden yang memiliki riwayat perundungan mengalami stres sebesar 64,5%.

Hal yang serupa dari penelitian (Arsy & Annisa, 2022) menunjukkan bahwa (1) tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%), (2) stress tinggi dengan 24 responden (27,2%), stress sedang dengan 22 responden (25%), stress sangat rendah dengan 9 responden (10,2%), dan rendah dengan 8 responden (9,1%). Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah tingkat stres pada SMA Kartika VIII-1 Jakarta Selatan lebih dominan pada tingkat stres sangat tinggi dengan 25 responden (28,4%).

Pada penelitian (Az-zahro et al., 2020) Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 112 siswa kelas 10 dan 11 di SMK Kebon Jeruk Jakarta Barat diperoleh data bahwa jumlah siswa yang mengalami stres akademik yang tinggi lebih banyak yaitu sebanyak 55 siswa (49,1%) dibandingkan dengan siswa yang mengalami stres akademik yang rendah dimana 5 siswa (4,5%) dan siswa yang mengalami stres akademik yang sedang dimana sebanyak 52 siswa (46,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa SMK Kebon Jeruk Jakarta Barat adalah stres akademik yang tinggi.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, peneliti juga melakukan observasi awal untuk fenomena yang terjadi di kalangan siswa SMK Negeri 16 Jakarta terkait permasalahan yang berkaitan dengan variabel efikasi diri, regulasi diri, dan grit dapat dilihat dalam beberapa fenomena berikut:

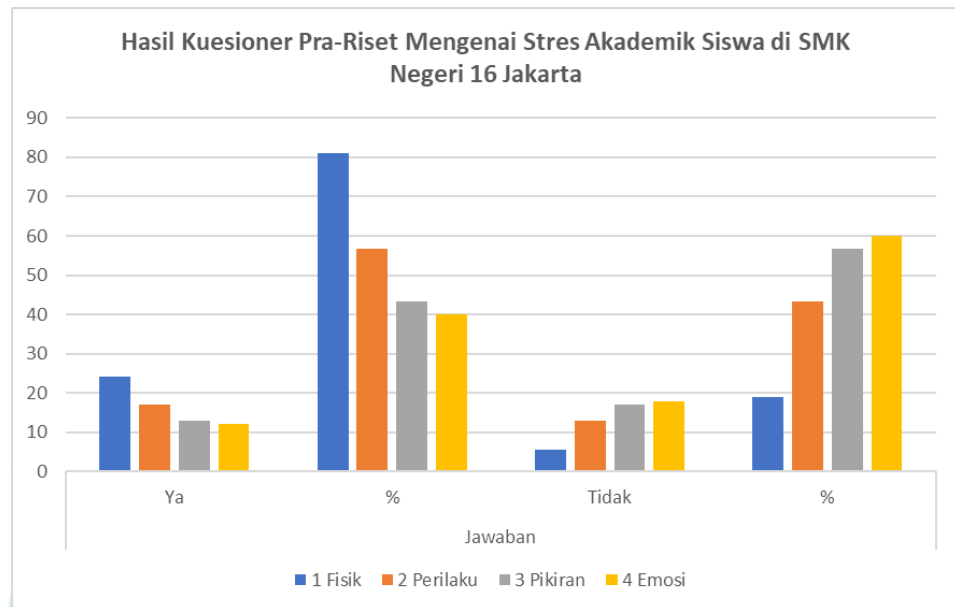
Pada variabel efikasi diri, siswa Jurusan MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta memiliki efikasi diri yang rendah cenderung mengalami stres akademik karena mereka merasa tidak mampu menghadapi tantangan akademik. Terdapat siswa yang memiliki kematangan karir yang rendah cenderung mengalami stres karena mereka tidak memiliki pengetahuan tentang pekerjaan serta peran dan tanggung jawabnya, lalu berdasarkan pengamatan peneliti terdapat siswa yang tidak percaya diri ketika mengerjakan tugas, malu untuk menyampaikan pendapat di depan kelas dengan alasan takut di teriakin teman sebayanya, menyontek pada saat ujian.

Pada variabel regulasi diri, siswa Jurusan MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta yang memiliki regulasi diri yang buruk cenderung mengalami stres akademik karena mereka tidak dapat mengatur diri mereka sendiri dalam menghadapi tantangan akademik. Seperti permasalahan yang peneliti temukan pada siswa yang sering membolos jam pelajaran dengan berlama-lama di kamar mandi, terlambat sekolah, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, cenderung asik bermain daripada mengerjakan tugas cenderung mengalami stres karena mereka tidak dapat mengatur diri mereka sendiri dalam menghadapi tantangan akademik.

Pada variabel grit, siswa Jurusan MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta yang memiliki grit yang rendah cenderung mengalami stres akademik karena mereka tidak memiliki kemampuan untuk menahan tekanan dan menghadapi tantangan akademik. Permasalahan yang peneliti temui terdapat siswa yang memiliki tingkat literasi membaca yang masih di bawah kompetensi minimal, menyerah dalam proses menggapai keinginannya untuk lanjut ke perguruan tinggi negeri, tidak konsisten dengan nilai rapot dari kelas 10 -12, cenderung mengalami stres karena mereka tidak memiliki kemampuan untuk menahan tekanan dan menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas untuk melihat bagaimana kondisi sebenarnya mengenai stress akademik di SMK Negeri 16 Jakarta. Peneliti melakukan pra-riset dengan menyebarkan kuesioner sementara, yang terdiri dari indikator mengenai stress akademik dari siswa kepada 30 siswa. Penyebaran kuesioner tersebut peneliti lakukan kepada siswa kelas XII program keahlian Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran (OTKP) di SMK Negeri 16 Jakarta Tahun Ajaran 2023/2024. Jurusan Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran (OTKP) ini masih ada di SMK Negeri 16 Jakarta hanya saja digunakan pada kelas XII Tahun Ajaran 2023/2024. Untuk kelas X dan XI telah berganti nama jurusan menjadi Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB) hal ini dikarenakan mengikuti perubahan pada kebijakan kurikulum sekolah. OTKP masih menggunakan kurikulum 2013, sedangkan MPLB menggunakan kebijakan Kurikulum Merdeka. Berdasarkan

penyebaran kuesioner tersebut di peroleh data pada Gambar I.1 seperti berikut ini:



Gambar I.3 Hasil Kuesioner Pra-Riset Mengenai Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 16 Jakarta

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2023)

Berdasarkan hasil pra-riset sementara kepada siswa di SMK Negeri 16 Jakarta jurusan Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis dapat dilihat bahwa hampir sebagian besar siswa sering mengalami stress akademik dengan indikator fisik yang memiliki pernyataan fisik dapat menyebabkan stress akademik yang meliputi tubuh cepat lelah, tangan lembab serta dingin, dan sakit kepala setelah belajar dengan persentase rata-rata sebanyak 24,3% menjawab Ya dan 5,7% menjawab Tidak. Selain itu indikator perilaku seperti kesulitan tidur, kesulitan mengatur jadwal, dan sering mengeluh dengan persentase rata-rata sebanyak 56,8% menjawab Ya dan 43,2% menjawab

Tidak. Selanjutnya indikator pikiran seperti sulit mengingat informasi dan sulit menentukan prioritas dengan persentasi rata-rata sebanyak 43,3% menjawab Ya dan 56,7 menjawab Tidak. Terakhir terdapat indikator emosi yang meliputi mudah marah dan merasa diabaikan dengan persentase rata-rata sebanyak 40% menjawab Ya dan 60% menjawab Tidak.

Penelitian ini berusaha untuk melengkapi kesenjangan penelitian terdahulu dengan meneliti pengaruh efikasi diri dan regulasi diri terhadap stress akademik melalui *grit* yang belum banyak diteliti. Misalnya penelitian (Santi, 2021) hanya meneliti variabel efikasi diri ke stress akademik, tidak meneliti variabel lain. Selanjutnya penelitian oleh (Shiddiq & Rizal, 2021) hanya meneliti variabel Regulasi diri ke stress akademik, tidak meneliti variabel lain. Selanjutnya penelitian (Candra & Rani, 2022a) hanya meneliti variabel regulasi diri, *grit* dan stress akademik, tidak meneliti variabel efikasi diri. Dalam dunia praktik, siswa manajemen perkantoran dan layanan bisnis di SMK Negeri 16 Jakarta diharapkan memiliki kemampuan dalam mengelola stress akademik agar dapat sukses dalam dunia kerja. Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji secara khusus pengaruh efikasi diri, regulasi diri dan *grit* terhadap stress akademik siswa pada konteks ini. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam dunia praktik dengan mengidentifikasi strategi yang efektif dalam mengelola stress akademik siswa di bidang manajemen perkantoran dan layanan bisnis.

Pada fenomena diatas, terdapat faktor yang bisa memicu terjadinya stress akademik pada siswa yaitu rendahnya ketabahan atau kegigihan atau diklaim

dengan *grit*. *Grit* dapat diartikan sebagai salah satu faktor non kognitif yang dapat menunjang keberhasilan siswa dalam pendidikan serta keberhasilan pada karir, kehidupan juga dalam memecahkan masalah pada kehidupan di dunia (Candra & Rani, 2022b). Menurut (Takiuddin & Husnu, 2020) *Grit* merupakan kombinasi dari ketekunan, kegigihan, kegairahan, dan gairah atau semangat dengan memiliki tujuan jangka Panjang. Seseorang yang memiliki *grit* tinggi mampu bertahan menghadapi setiap tantangan atau kesulitan yang mereka hadapi. *Grit* memiliki dua faktor yang meliputi ketekunan dan minat. *Grit* memiliki aspek seperti hasrat, minat, dan harapan. *Grit* memiliki dua aspek penting yaitu *perseverance of effort* dan *consistency of interest*. Kedua aspek tersebut sangat penting untuk dapat menggerakkan seseorang dalam belajar dan dengan aspek tersebut mampu membantu seseorang untuk bersungguh-sungguh dalam belajar khususnya seorang siswa, selain itu aspek *grit* juga membuat seseorang dapat konsisten dalam mencapai tujuan yang dibuat oleh individu itu sendiri.

Penelitian *grit* yang berkaitan dengan variabel Pendidikan masih jarang ditemukan di sekolah khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian mengenai *grit* sangat penting dilakukan agar bisa mengetahui sejauhmana kontribusi *grit* dalam menunjang keberhasilan siswa dalam Pendidikannya. Penelitian (Candra & Rani, 2022b) terhadap berbagai artikel penelitian tentang *grit* menunjukkan pengaruh berarah negatif dan signifikan antara *grit* terhadap stress akademik, yang dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa *grit* memiliki kontribusi dalam Pendidikan terutama kaitannya dengan variabel dalam

Pendidikan. Sejalan dengan penelitian (Ardis & Aliza, 2021) bahwa individu dengan *grit* tinggi akan focus, tekun dan pantang menyerah dalam segala situasi yang dihadapi, sehingga terhindar dari siswa mengalami stress akademik. Siswa dengan tingkat *grit* tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang maksimal dalam proses belajarnya dibandingkan dengan siswa yang memiliki *grit* rendah. Sebaliknya siswa dengan tingkat *grit* rendah cenderung memiliki kinerja akademik yang tidak maksimal dalam proses belajarnya dibandingkan dengan siswa yang memiliki *grit* tinggi.

Faktor terjadinya stress akademik pada seseorang terdapat dalam proses belajar merupakan masalah dalam pengaturan diri seseorang yaitu regulasi diri. Oleh karena itu, siswa membutuhkan regulasi diri dalam belajar untuk dapat membantu masalah dalam hal pengaturan diri dalam belajar. Stress akademik jarang terjadi diantara siswa yang memiliki regulasi diri kuat, hal tersebut karena regulasi diri yang baik dalam belajar menunjukkan rasa kemandirian dan kemampuan untuk mengendalikan berbagai faktor yang mempengaruhi ide, motivasi dan tujuan seseorang.

Regulasi diri adalah suatu konsep yang dimiliki siswa dalam berpikir, berperilaku dan mengarahkan perasaannya untuk mengintervensi dirinya sendiri secara mandiri dalam mencapai target belajarnya (Oktrifianty, 2021). Menurut (Garzón-Umerenkova et al., 2018) mengonseptualisasikan *self-regulation* dari kecenderungan individu mengenai kemampuan khusus mereka dalam merencanakan dan mengelola perilaku mereka secara fleksibel. Sejalan dengan (Harahap, 2020) regulasi adalah kemampuan individu untuk

mengendalikan perasaan, pikiran, tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi adalah suatu konsep yang dimiliki siswa dalam berpikir, berperilaku dan mengarahkan perasaannya untuk mengintervensi dirinya sendiri secara mandiri dalam mencapai target belajarnya.

Stress akademik yang dimiliki siswa dipengaruhi oleh salah satunya tingkat regulasi diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Shiddiq & Rizal, 2021) menunjukkan terdapatnya hubungan yang negative signifikan *self-regulated learning* dengan stress akademik siswa SMA Kota Bukittinggi pada masa pandemic covid-19. Hal ini berarti siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri belajar yang baik tidak perlu merasa tertekan dengan berbagai masalah akademik yang dialami, karena siswa tersebut mampu mencari solusi dan dapat mengelola proses pembelajaran agar tetap belajar dengan baik, dan juga siswa tersebut mampu memperhitungkan serta mengatasi berbagai situasi yang dapat memicu terjadinya stress akademik. Penelitian (Nurchayani & Prastuti, 2021) menunjukkan hubungan negatif antara regulasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa skripsi Universitas Negeri Malang. Penelitian (Nurfitriani & Setyandari, 2022) menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan stress akademik.

Efikasi diri juga merupakan salah satu faktor internal selanjutnya yang dapat berdampak pada perilaku stress akademik. Efikasi diri mengacu pada keyakinan atau kepercayaan individu dalam memperkirakan sejauhmana kemampuan dirinya, termasuk potensi-potensi yang dimiliki mengenai untuk

melakukan suatu tindakan serta menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk mencapai satu tujuan (Triyono & Rifai, 2018). Lemahnya efikasi diri mudah ditiadakan dengan pengalaman yang meresahkan ketika menghadapi sebuah tugas, dan sebaliknya ketika seseorang memiliki keyakinan atau kepercayaan diri yang kuat dalam berusaha meskipun menghadapi tantangan. Menurut (Sari & Rahayu, 2022) menjelaskan bahwa timbulnya stres akademik bisa diatasi dengan berbagai macam cara seperti mendapat dukungan dari orang tua maupun lingkungan sosial, mengikuti kegiatan-kegiatan, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki atau biasanya disebut dengan efikasi diri. Penelitian (Santi, 2021) berpendapat bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan stress akademik. Hal tersebut berarti semakin tinggi efikasi diri siswa terkait dengan tugas akademiknya, semakin rendah stress akademik yang dirasakan. Namun penelitian ditunjukkan kembali oleh (Pramesta & Dewi, 2021) yang menyatakan bahwa hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik bersifat lemah dan efikasi diri memberikan kontribusi yang besar bagi stress akademik siswa.

Ditinjau dari uraian beberapa peneliti terdahulu, diperoleh hasil penelitian yang berbeda-beda, sehingga menyimpulkan *gap research*. Maka, berdasarkan uraian masalah dan *gap research* tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Meskipun terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh efikasi diri, regulasi diri, dan *grit* terhadap stress akademik siswa, namun masih minim penelitian yang secara khusus mengangkat topik ini pada siswa manajemen perkantoran dan layanan bisnis di SMK Negeri 16

Jakarta. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang penelitian yang masih minim ini. Beberapa penelitian sebelumnya telah memberikan rekomendasi untuk mengurangi stres akademik siswa, seperti meningkatkan regulasi diri (Bayantari et al., 2022) dan efikasi diri (Antari et al., 2021). Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji tindak lanjut dari rekomendasi tersebut. Penelitian ini dapat mengidentifikasi tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh sekolah, guru, dan siswa untuk mengatasi stress akademik siswa manajemen perkantoran dan layanan bisnis di SMK Negeri 16 Jakarta.

Pokok permasalahan stress akademik terdapat kekurangan efikasi diri yang membuat siswa tidak dapat memperkirakan kemampuan dirinya dan menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk mencapai satu tujuan. Kekurangan regulasi diri yang membuat siswa tidak dapat mengendalikan berbagai faktor yang mempengaruhi ide, motivasi, dan tujuan seseorang dan kekurangan ketabahan atau kegigihan siswa. Penelitian yang dilakukan mengenai efikasi diri, regulasi diri, grit dan stress terhadap stress akademik menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri, regulasi diri, grit terhadap stress akademik. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpahaman atau kekurangan dalam pengaturan diri seseorang yaitu regulasi diri, efikasi diri, dan grit dapat menjadi faktor yang mengakibatkan stress akademik. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti akan mengangkat masalah penelitian mengenai pengaruh Efikasi Diri, Regulasi Diri dan *Grit* terhadap Stres Akademik Pada Siswa

Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB) di SMK Negeri 16 Jakarta.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *grit* pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *grit* pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta?
4. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap stress akademik pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta?
5. Apakah terdapat pengaruh *grit* terhadap stress akademik pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta?
6. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri ke stress akademik melalui *grit* pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta?
7. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri ke stress akademik melalui *grit* pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan yang tepat dan dapat dipercaya tentang:

1. Pengaruh efikasi diri terhadap *grit* siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta
2. Pengaruh regulasi diri terhadap *grit* siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta
3. Pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta
4. Pengaruh regulasi diri terhadap stress akademik pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta
5. Pengaruh *grit* terhadap stress akademik pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta
6. Pengaruh efikasi diri ke stress akademik melalui *grit* pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta
7. Pengaruh regulasi diri ke stress akademik melalui *grit* pada siswa MPLB di SMK Negeri 16 Jakarta

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian mengenai “Pengaruh Efikasi Diri, Regulasi Diri dan *Grit* terhadap Stres Akademik pada siswa Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB) di SMK Negeri 16 Jakarta” diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berupa data dan gambaran secara nyata, memperkuat, dan mengembangkan teori yang ada, menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya serta dapat menambah

wawasan pengetahuan khususnya mengenai efikasi diri, regulasi diri, *grit* dan stress akademik yang dapat digunakan sebagai literatur.

1.4.2. Secara Praktis

Pada dasarnya penelitian ini dilaksanakan dengan harapan agar dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, terutama:

- a. Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk menambah ilmu pengetahuan dan sebagai literatur di perpustakaan atau referensi untuk bahan penelitian selanjutnya bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang sama khususnya bagi mahasiswa program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran.
- b. Bagi Universitas Negeri Jakarta, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan berkaitan dengan penghindaran stress akademik baik pada civitas akademika UNJ atau mendorong mengambil kebijakan di daerah.
- c. Bagi Pihak Sekolah dan Guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan dan dimanfaatkan oleh pihak sekolah dan guru terutama guru Bimbingan Konseling yang memiliki peran besar dalam memberikan bantuan kepada siswa untuk mengelola stress akademik di dalam proses pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan harapan siswa.
- d. Bagi Peserta Didik, diharapkan dapat membantu siswa agar dapat memiliki kemampuan dalam mengelola stress akademik yang terjadi di lingkungan sekolah dengan langkah yang tepat.

- e. Bagi Pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan terhadap ilmu pengetahuan dan menambah literatur mengenai stress akademik dan pengaruhnya terhadap efikasi diri, regulasi diri dan *grit*.



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*