

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan media dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dalam pelaksanaannya terus mengalami perkembangan dari waktu ke waktu. Pemerintah dalam hal ini terus memberikan inovasi baru dalam pendidikan untuk mendongkrak kualitas pendidikan. Inovasi ini dimulai dari perbaikan kurikulum yang telah mengalami sepuluh kali pergantian sejak tahun 1945 hingga saat ini yaitu kurikulum 2013. Inovasi lainnya yaitu dengan pembentukan sekolah bertaraf internasional pada tahun 2005, serta penerapan penambahan jam belajar.

Setiap inovasi dalam pendidikan tentunya memiliki beban ataupun tuntutan dalam pelaksanaannya terhadap siswa. Seperti adanya peraturan penambahan jam belajar pada sekolah *eks-RSBI* (Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional) akan membuat siswa lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah untuk belajar. Selain itu, saat ini telah mulai diterapkannya penjurusan IPA dan IPS untuk kelas X sesuai dengan Permendikbud Nomor 69 tahun 2013. Penjurusan ini ditentukan dari serangkaian tes yang dijalani siswa kemudian disesuaikan dengan minat serta nilai rapor terakhir mereka (Nugroho,2013:1).

Sehubungan dengan hal tersebut, munculnya inovasi dalam bidang pendidikan dan siswa sebagai subjek pendidikan, memiliki permasalahan umum.

Aktivitas-aktivitas yang dialami siswa di sekolah akan menjadi salah satu pemicu stres. Ketua Dewan Pembina Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Seto Mulyadi lebih lanjut menyebutkan, ketidaksiapan seseorang dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik (Sobri, 2012:1).

Menurut Slemon (dalam Nasution, 2007:6) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah akan menimbulkan stres pada siswa, terutama bagi siswa *high school*, karena pada saat ini siswa pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Elias (dalam Ifdil, 2011:1) pada 376 siswa di Malaysia membuktikan bahwa sebagian besar sumber stres remaja berasal dari masalah akademik. Penelitian lainnya dari Shahmohammadi (2011) menyimpulkan bahwa penyebab stres dikalangan siswa karena: (1) takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, (2) ujian sekolah, (3) terlalu banyak konten yang dipelajari, (4) jadwal sekolah yang terlalu padat. Semua stres ini terkait dengan masalah akademik.

Stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, dan latihan) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu (Lazarus dan Folkman, dalam Ifdil, 2012:1). Sedangkan stres akademik menurut Carveth, Angsa, dan Moss (1996) diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan

berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Misra and Castillo, 2004:133). Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan; (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan atau diskusi kelas) dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar (Namara, dalam Ifdil, 2012:2).

Stres akademik menimbulkan dampak negatif maupun positif bagi seseorang. Penelitian Bell (1995), Dubois dan Felner (1992) dan Ganesan (1995) menemukan bahwa stres akademik memiliki kontribusi yang signifikan dalam kinerja sekolah yang buruk pada siswa. Clark dan Rieker (1986); Felsten dan Wilcox (1992) menyebutkan bahwa stres akademik yang meliputi kehidupan siswa cenderung berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka, dan kemampuan mereka untuk melakukan tugas sekolah yang efektif (Gartia, 2012:153).

Disisi lain, beberapa temuan penelitian menemukan hasil berbanding terbalik. Kaplan dan Sadock (2000) menemukan bahwa tingkat optimal stres akademik dapat meningkatkan kemampuan belajar. Gelow, Brown, Dowling dan Torres (2009) menyatakan bahwa keadaan stres akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kinerja di sekolah (Gartia, 2012:153). Pada saat individu dihadapkan pada kondisi stres karena adanya suatu permasalahan, maka secara otomatis individu tersebut berusaha untuk dapat mengurangi atau

menghilangkan perasaan stres yang dialaminya. Usaha tersebut disebut juga sebagai strategi *coping* (Rahmayati:3).

Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994:143) mendefinisikan strategi *coping* sebagai suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola situasi yang sedang dihadapi, antara tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*. Kemampuan *coping* pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor seperti kesehatan fisik, keyakinan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994:143) menyebutkan ada dua bentuk kategori *coping* yang biasanya digunakan untuk mengelola stres, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* melibatkan usaha untuk melakukan sesuatu yang bersifat memperbaiki kondisi stres yang merugikan, mengancam, atau menantang. *Problem focused coping* dapat digunakan ketika seseorang dapat mengontrol sumber stres (misalnya saat melaksanakan ujian). *Emotion focused coping* melibatkan upaya untuk mengatur emosi yang dialami seseorang karena stres. Pendekatan ini tidak memberikan solusi jangka panjang. Namun, *emotion focused coping* dapat digunakan jika sumber stres berada di luar kendali orang tersebut (misalnya sumber stres berasal dari serangan teroris) (Mcleod, 2009). Setiap individu memiliki penggunaan strategi *coping* yang berbeda untuk mengatasi stresnya.

SMAN 3 Padang adalah salah satu sekolah unggul di kota Padang yang memiliki tuntutan-tuntutan akademik yang terus berkembang terhadap siswa.

Sekolah ini memiliki 6 hari belajar dimana setiap harinya dimulai pada pukul 06.30 WIB dan berakhir pada pukul 16.00 WIB dan merupakan sekolah dengan jam belajar paling panjang dibandingkan dengan SMA negeri lainnya di Kota Padang. Satu hari diantaranya yaitu hari Sabtu siswa akan memulai proses belajar seperti biasa hingga pukul 10.00 WIB, kemudian dilanjutkan dengan bergabung pada kegiatan ekstrakurikuler untuk pengembangan diri. Saat ini, dalam pelaksanaannya SMAN 3 Padang telah menerapkan penjurusan untuk kelas X, dimana SMAN 3 memiliki 7 kelas X untuk Jurusan IPA dan 2 kelas X untuk jurusan IPS.

Menurut Efidel, S.Pd selaku wakil kepala sekolah bagian kesiswaan, situasi belajar yang cukup panjang tidak jarang menyebabkan suasana belajar tidak kondusif saat siang hari, karena siswa banyak yang mengalami kebosanan seperti tidur atau mencari aktifitas lain pada saat pelajaran berlangsung dan sulit berkonsentrasi menerima pelajaran. Begitu juga di pagi hari, tidak sedikit siswa yang mengantuk saat akan memulai pelajaran, dikarenakan kelelahan karena menjalani bimbingan belajar diluar setelah sekolah, dilanjutkan mengerjakan tugas-tugas sekolah hingga malam hari, sehingga paginya siswa tidak *fresh* untuk menjalankan aktivitas di sekolah (komunikasi personal wakil kurikulum SMAN 3 Padang, Jumat 5 April 2013).

Fenomena yang didapatkan di lapangan juga diperkuat dengan survei awal yang dilakukan peneliti dengan menyebarkan kuesioner kepada 100 siswa SMAN 3 Padang untuk mengetahui kecenderungan stres yang dialami siswa. Hasil survei mendapatkan data bahwa 59% siswa merasa tertekan karena tuntutan dari sekolah,

33% siswa juga merasa tertekan dengan proses belajar yang ada di sekolah seperti tidak mengerti materi dan cemas tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik, dan 60% siswa merasa kelelahan dan kehilangan waktu bermain. Kecemasan, hilangnya konsentrasi, kelelahan yang ditunjukkan siswa, menunjukkan tanda-tanda siswa mengalami stres. Seperti yang dikemukakan oleh Rice (1998, dalam Rahmayati:4) salah satu gejala stres yaitu pada gejala kognitif dengan hilangnya motivasi dan konsentrasi. Individu seakan-akan kehilangan kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada tugas-tugas yang harus dikerjakan dan kehilangan kemampuan untuk menjalankan tugas-tugas tersebut dengan baik.

Prestasi siswa SMAN 3 Padang jika dilihat pada nilai akademik siswa justru menunjukkan peningkatan pada setiap semesternya. Berdasarkan data nilai akhir siswa SMAN 3 Padang, prestasi siswa kelas XII IPA tahun ajaran 2012/2013, memiliki peningkatan rata-rata nilai mata pelajaran inti (B.Indonesia, B.Inggris, matematika, fisika, kimia, biologi) dimulai dari angka 82.31 pada semester pertama kelas X (sepuluh) menjadi 89,35 di semester awal kelas XII (dua belas).

Tabel 1.1.
Nilai Rata-rata Siswa Kelas XII IPA
SMAN 3 Padang
2012/2013

Mata Pelajaran	Semester 1	Standar Nilai	Semester 2	Standar Nilai
B. Indonesia	82.31	75	83.79	80
B. Inggris	80.77	75	82.96	80
Kimia	78.77	75	83.67	80
Matematika	78.77	75	83.92	80
Fisika	78.25	75	84.10	80
Biologi	80.32	75	83.89	80
Mata Pelajaran	Semester 3	Standar Nilai	Semester 4	Standar Nilai
B. Indonesia	85.57	80	89.35	80
B. Inggris	85.24	80	88.41	80
Kimia	84.89	80	87.22	80
Matematika	85.10	80	86.97	80
Fisika	84.98	80	86.77	80
Biologi	86.77	80	87.27	80

Berdasarkan hasil survei awal tentang kecenderungan stres yang dilakukan peneliti dan data nilai akademik yang peneliti dapatkan, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa siswa SMAN 3 Padang mengalami kecenderungan stres dikarenakan berbagai faktor namun tetap mampu mengelola stres sehingga nilai akademik siswa terus mengalami kenaikan disetiap semesternya.

Dunia pendidikan terus memberikan inovasi dalam perkembangannya. Hal ini tentunya tidak selalu memberikan keuntungan namun juga dampak negatif

yaitu kejenuhan dan kecenderungan untuk stres. SMAN 3 Padang merupakan salah satu sekolah di kota Padang yang memiliki inovasi-inovasi baru dalam pelaksanaan pendidikan seperti penambahan jam belajar serta penjurusan pada kelas X yang memberikan tuntutan baru terhadap siswa. Aktivitas-aktivitas yang dialami siswa di SMAN 3 Padang akan menjadi salah satu pemicu stres (*stressor*) di bidang akademik yang memiliki berbagai faktor penyebab. Namun, saat dikelola dengan baik, *stressor* dapat memberikan dampak positif salah satunya adalah dengan meningkatnya prestasi siswa seperti yang dialami oleh siswa SMAN 3 Padang.

Uraian di atas dan fenomena yang peneliti temukan di SMAN 3 Padang, tentang bagaimana siswa yang memiliki kecenderungan stres karena berbagai faktor akademik namun mampu mengelolanya hingga menghasilkan prestasi yang baik, membuat peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tingkat stres akademik yang dialami siswa SMAN 3 Padang, lalu apa faktor penyebabnya, dan strategi apa yang dilakukan oleh siswa SMAN 3 Padang sehingga tetap mampu memperoleh nilai prestasi yang baik.

1.2.Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah:

1. Bagaimana tingkat stres akademik yang dialami siswa SMAN 3 Padang?
2. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stres akademik pada siswa SMAN 3 Padang?

3. Bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh siswa SMAN 3 Padang?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka penelitian ini mempunyai tujuan menjelaskan gambaran tingkat stres, faktor penyebab stres, dan strategi *coping* siswa di SMAN 3 Padang.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait utamanya bagi pihak-pihak berikut :

a. Bagi siswa

Memberikan gambaran stres yang terjadi dalam pelaksanaan pendidikan agar siswa mampu mengenali gejala, mengetahui faktor penyebab, hingga mengatasi stres sesuai dengan *stressor* yang dihadapi.

b. Bagi instansi dalam bidang pendidikan

Memberikan informasi serta gambaran tentang stres yang dialami siswa dalam pelaksanaan pendidikan agar sekolah mampu lebih memahami siswa dalam menjalani proses belajar di sekolah.

1.5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan diterapkan untuk menyajikan gambaran singkat mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan ini, sehingga akan memperoleh gambaran yang jelas tentang isi dari penulisan. Terdiri dari lima bab diantaranya:

- a) Bab I berisikan uraian tentang latar belakang permasalahan yang mendasari pentingnya diadakan penelitian, identifikasi permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan
- b) Bab II berisikan tinjauan teori yang mendeskripsikan tentang stres dan strategi *coping*, dan SMAN 3 Padang
- c) Bab III berisikan desain atau rancangan penelitian, lokasi penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, variabel penelitian, definisi operasional, pengumpulan data dan teknik analisa data

- d) Bab IV berisikan hasil penelitian yang meliputi deskripsi analisa dan interpretasi data yang berisikan mengenai gambaran penelitian, hasil utama penelitian dan hasil tambahan penelitian
- e) Bab V berisikan uraian tentang pokok-pokok kesimpulan dan saran-saran yang perlu disampaikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan dengan hasil penelitian.