

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia yang ditandai oleh laju pertumbuhan penduduk yang meningkat pesat serta terjadinya perubahan di berbagai sektor kehidupan baik lokal, nasional maupun global sebagai akibat pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan tersebut tentu saja menimbulkan dampak positif berupa kemajuan, kecepatan dan kemudahan bagi kehidupan manusia. Dampak positif diiringi pula oleh sejumlah tantangan yang harus dihadapi berupa penyesuaian diri, penguasaan sejumlah kompetensi, persaingan dan keterbatasan kesempatan. Ketidakkampuan individu dalam menghadapi tantangan yang ada dapat menimbulkan beban mental psikologik berupa kesedihan, kegelisahan, kekecewaan, dan berbagai ketimpangan hidup yang mengakibatkan kerentanan mengalami stres.

Berdasarkan berbagai penelitian ditemukan stres menjadi pencetus munculnya sejumlah penyakit fisik maupun psikologis yang dapat berakibat serius terhadap kesehatan fisik maupun psikologis, bahkan dapat berakibat kematian pada diri seseorang yang mengalaminya. Buku-buku kedokteran menyatakan bahwa 50-70% penyakit fisik disebabkan oleh stres (Siswanto, 2006: 49). Pernyataan tersebut diperkuat oleh temuan WHO (World Health Organization) yang menyebutkan bahwa “stres merupakan masalah kesehatan nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020” (Andriani, 2003: 1).

Stres merupakan sesuatu yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Hans Selye menyatakan bahwa stres merupakan bagian dari kehidupan itu sendiri. Artinya stres dapat terjadi kapanpun, dimanapun dan dapat menimpa individu pada berbagai rentang usia kehidupan, tidak terkecuali siswa Sekolah Dasar.

Siswa SD yang rentan mengalami stres salah satunya adalah siswa kelas enam. Stres yang dihadapi siswa berhubungan dengan keadaan diri siswa yang sedang mengalami periode transisi dari masa kanak-kanak akhir menuju masa pubertas. Hurlock (1980) menggolongkan masa transisi ini sebagai masa prapubertas. Kartono (1994) memberikan istilah pueral sehingga anak yang berada pada masa pueral disebut anak puer. Sarafino (1994) menyatakan bahwa “Masa peralihan dalam kehidupan seseorang cenderung berdampak stres, salah satunya masa peralihan pada masa pueral /pra pubertas”.

Pada masa pueral, siswa kelas enam SD mulai mengalami perubahan biologis (akibat mulai aktifnya hormon pertumbuhan dan hormon reproduksi), perubahan psikologis (akibat perkembangan kognitif, emosi, kepribadian dan moral), dan perubahan sosiologis yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa kelas enam membawa konsekuensi berupa tuntutan penyesuaian diri terhadap kondisi fisik dan psikologisnya yang sedang berkembang pesat serta tuntutan adaptasi terhadap keadaan dan tuntutan lingkungan terhadapnya.

Tuntutan penyesuaian terhadap kondisi diri yang sedang mengalami berbagai perubahan, dapat dirasakan siswa sebagai tekanan psikologis yang

mengarah pada kondisi stres. Sejalan dengan pernyataan Zakiah Darajat (2000: 35) yang menyebutkan:

Diantara faktor penting yang menyebabkan ketegangan anak (anak puer), adalah masa penyesuaian diri dengan situasi dirinya yang baru, karena setiap perubahan membutuhkan penyesuaian diri. Biasanya penyesuaian itu dilalui oleh kegoncangan emosi, karena setiap percobaan mungkin gagal atau sukses. Ketakutan akan gagal menyebabkan jiwanya goncang. Semakin banyak situasi dan suasana baru, akan bertambah pula usaha untuk menyesuaikan diri, selanjutnya akan bertambah pula gejala stres berupa kecemasan.

Pada derajat tertentu stres yang dialami siswa dapat berdampak buruk terhadap prestasi belajarnya. Sebagai contoh, stres yang dialami para siswa menjelang ujian. Siswa yang mengalami stres yang berlebihan, meskipun telah cukup belajar dan tergolong siswa yang pandai, prestasi belajar siswa dapat saja rendah. Stres yang dialami menyebabkan ketegangan dan menurunnya kemampuan kognitif siswa. Akibatnya hasil ujian yang diperoleh kontraproduktif dengan kemampuan yang dimiliki. Keadaan demikian lebih sering disebut *underachiever*.

Stres yang dialami siswa SD dapat ditimbulkan oleh berbagai sumber, baik yang berasal dari dalam diri (keadaan fisik dan psikologisnya) maupun lingkungan sosial (keluarga, sekolah, masyarakat). Menurut Atkinson (1991: 63) Sumber stres dibagi menjadi dua, yaitu: 1) sumber yang berasal dari luar diri (faktor eksternal) yang terdiri dari: lingkungan fisik, karakteristik pekerjaan, dan lingkungan sosial budaya; 2) sumber dari dalam diri (faktor internal) yaitu: keadaan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

Menurut Natawijaya (2007) stres adalah suatu proses yang terus berkembang sampai orang yang mengalaminya merasa seperti akan meledak.

Intervensi dini terhadap proses tersebut akan lebih efektif untuk mengelola stres daripada menunggu lebih lama. Intervensi yang dimaksud adalah bantuan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang dilaksanakan guru di sekolah. Layanan BK yang diberikan dimaksudkan untuk memfasilitasi dan membekali siswa agar mampu menghadapi permasalahan stresnya sendiri. Sesuai dengan pendapat Rocman Natawidjaja (Zulhelma, 1997: 10), 'bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara kesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat serta kehidupan pada umumnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka diadakan layanan pengumpulan data penelusuran mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada siswa sehingga guru SD memperoleh gambaran informasi memadai untuk dapat membantu permasalahan stres siswa berdasarkan skala prioritas masalah (pada setiap aspek) yang paling banyak dirasakan/ dialami siswa SD kelas enam sebagai penyebab stres. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka studi yang dilakukan difokuskan pada faktor-faktor penyebab stres pada siswa SD.

B. Definisi Operasional Variabel

Robert A. Baron (1995: 503) menyatakan stres merupakan suatu proses reaksi yang terjadi ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang mengganggu atau mengancam fungsi fisik dan psikis individu. Lebih lanjut Yusuf & Nurihsan

(2005: 252) menerangkan reaksi tersebut berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis. Reaksi tersebut muncul ketika seseorang dihadapkan pada stimulus berupa peristiwa, objek atau orang yang dinilai mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. Stimulus tersebut dinamakan dengan stressor (faktor-faktor penyebab stres).

Berdasarkan uraian tersebut, stres dalam penelitian diartikan sebagai perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan baik secara fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi siswa SD terhadap stressor (stimulus yang muncul karena adanya suatu kejadian, objek atau orang) yang dirasa membebani, mengancam atau membahayakan kesejahteraan fisik dan psikisnya.

Para ahli berpendapat semakin banyak stressor yang dirasakan seseorang, maka kondisi stresnya semakin tinggi. Kondisi stres yang dimaksud dalam penelitian adalah banyak atau sedikitnya faktor-faktor yang dirasakan siswa sebagai hal-hal yang dapat menyebabkan stres.

Faktor-faktor penyebab stres (stressor) yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Andriani (2003) yang disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Faktor-faktor penyebab stres yang dimaksud adalah keadaan atau kondisi internal (berupa aspek fisik, kognitif dan kepribadian) maupun eksternal (berupa aspek lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat) siswa yang dapat menyebabkan atau menimbulkan stres pada siswa kelas enam SD. Faktor-faktor penyebab stres yaitu:

1. Faktor internal penyebab stres

a. Aspek fisik., meliputi:

1) Perubahan ukuran tubuh, dengan indikator : tinggi badan dan berat badan yang kurang seimbang;

2) Perubahan proporsi tubuh, dengan indikator: perbandingan tungkai kaki dan badan, ukuran pinggul, serta ukuran pinggang yang kurang proporsional;

3) Ciri-ciri seks sekunder, dengan indikator: pertumbuhan ukuran payudara pada perempuan / pelebaran dada pada laki-laki, pertumbuhan rambut di daerah kemaluan, kondisi kulit yang kasar, keringat yang banyak dan berbau.

4) Keadaan kesehatan, dengan indikator: mudah sakit, menderita jenis penyakit tertentu, dan memiliki cacat tubuh.

b. Aspek kognitif/intelektual, dengan indikator: kelemahan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan lupa atau lemahnya daya ingat, kesulitan untuk berkonsentrasi, perasaan tidak berdaya, putus asa, berfikir negatif, menyalahkan diri sendiri, dan bingung atau pikiran yang kacau.

c. Aspek kepribadian, dengan indikator: berfikir atau mengerjakan dua hal sekaligus, tidak tertarik pada lingkungan, tidak sabar, dan mudah marah.

2. Faktor Eksternal Penyebab stres

a. Aspek lingkungan keluarga

1) Perlakuan orang tua, yang terdiri dari

a) Perlakuan orang tua yang cenderung otoriter, dengan indikator memaksakan kehendak kepada anak, dan suka menghukum.

b) Perlakuan orang tua yang acuh tak acuh, dengan indikator: tidak memberikan bimbingan kepada anak dan masa bodoh.

2) Suasana rumah atau keluarga, dengan indikator: sangat ramai dan ribut.

3) Keadaan ekonomi keluarga, dengan indikator: keadaan ekonomi yang kurang.

b. Aspek lingkungan sekolah, yang terdiri dari:

1) Lokasi sekolah, dengan indikator: jauh dari tempat tinggal, dekat pusat keramaian, dan rawan kejahatan;

2) Kondisi sekolah, terdiri dari:

a) Kondisi kelas, dengan indikator: proporsi jumlah siswa, penerangan yang kurang, ruangan yang kotor, dan suasana yang ribut.

b) Fasilitas sekolah, dengan indikator: fasilitas sekolah yang kurang lengkap.

3) Sikap guru, dengan indikator: kasar, suka marah, acuh, pilih kasih.

4) Hubungan guru dengan siswa, dengan indikator: hubungan yang kurang harmonis.

5) Sikap siswa, dengan indikator: kasar, suka mengejek, sering membuat onar, acuh, pilih kasih.

6) Hubungan siswa dengan siswa, dengan indikator: hubungan yang kurang harmonis,

7) Kurikulum, dengan indikator: bahan pelajaran yang terlalu sulit, mata pelajaran tertentu, pemadatan materi

8) Tugas-tugas dari sekolah, dengan indikator: tugas-tugas yang terlalu banyak dan tugas-tugas yang terlalu sulit,

9) Ulangan, dengan indikator: kondisi saat ulangan, soal ulangan yang terlalu sulit, soal ulangan yang terlalu banyak.

10) Kegiatan ekstrakurikuler, dengan indikator: kegiatan ekstrakurikuler yang terlalu padat.

c. *Aspek lingkungan masyarakat*, yang meliputi: (1) Lokasi atau kondisi tempat tinggal, dengan indikator: kumuh, padat penduduk, terpencil, dekat dengan pusat keramaian, rawan kejahatan, udara yang terlalu panas; (2) Norma atau aturan yang ada pada masyarakat, dengan indikator: aturan yang terlalu ketat; (3) Hubungan antar anggota masyarakat, dengan indikator: hubungan yang kurang harmonis antar anggota masyarakat.

C. Batasan dan Identifikasi Masalah

1. Batasan Konseptual

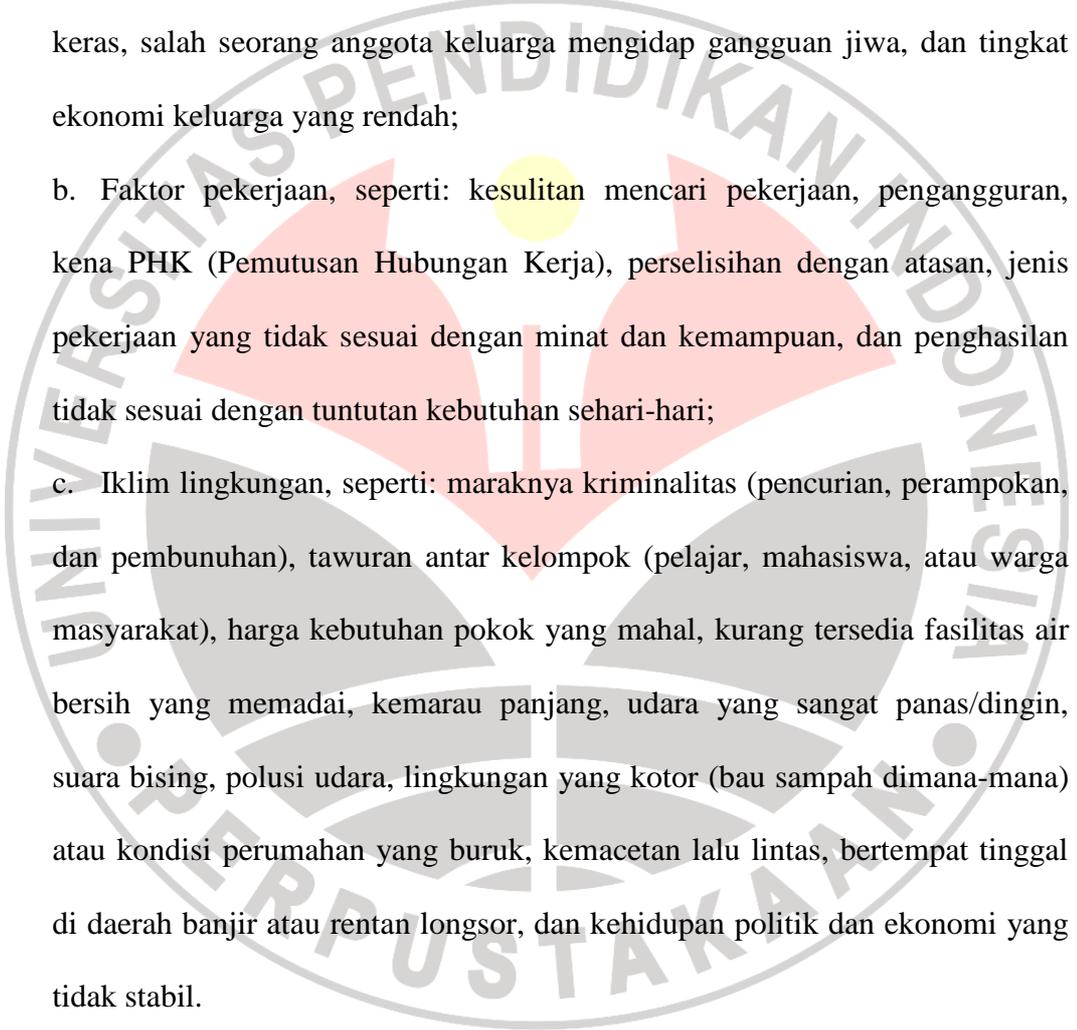
Berdasarkan masa keserasian sekolah, siswa kelas enam SD berada pada masa kelas tinggi di SD. Secara kronologis, siswa umumnya berada pada rentang usia antara 11 sampai 13 tahun. Berdasarkan perkembangannya, beberapa ahli menggolongkan usia 11-13 tahun sebagai masa transisi/ peralihan dari masa kanak-kanak akhir menuju masa remaja. Hurlock (1980) menamakan masa ini sebagai masa pra pubertas atau puber awal, sedangkan Kartono menamakannya masa pueral. Sarafino (1994) menyatakan bahwa “Masa peralihan dalam

kehidupan cenderung berdampak stres, salah satunya masa peralihan pada masa pra pubertas/ pueral”.

Robert A. Baron (1995: 503) menyatakan stres merupakan suatu proses reaksi yang terjadi ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang mengganggu atau mengancam fungsi fisik dan psikis individu. Lebih lanjut Yusuf & Nurihsan (2005: 252) menerangkan reaksi tersebut berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis. Reaksi tersebut muncul ketika seseorang dihadapkan pada stimulus berupa peristiwa, objek atau orang yang dinilai mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. Stimulus tersebut dinamakan dengan stressor (faktor-faktor penyebab stres).

Faktor-faktor penyebab stres sangat banyak dan bervariasi. Beberapa ahli mengklasifikasikan sumber stres ke dalam penggolongan yang berbeda. Syamsu Yusuf LN & Juntika Nurihsan (2005: 253) mengklasifikasikan faktor penyebab stress (stressor) ke dalam beberapa kelompok, yaitu:

1. Stressor fisik-biologik, seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti: terlalu kecil, kurus, pendek atau gemuk);
2. Stressor psikologis seperti: berburuk sangka, frustrasi, iri hati atau dendam, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang diluar kemampuan;
3. Stressor sosial, diantaranya:

- 
- a. Iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (broken-home), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (seperti: melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang), sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota keluarga mengidap gangguan jiwa, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah;
- b. Faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari;
- c. Iklim lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan, dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas/dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana) atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas, bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

Grand Brench (Andriani, 2003: 7) menggolongkan sumber stres menjadi:

- (1) Penyebab makro, yang meliputi peristiwa-peristiwa besar dalam kehidupan seperti: kematian sahabat dekat, perceraian, pensiun, luka batin, kebangkrutan, dan sebagainya;
- (2) Penyebab mikro, yang merupakan efek akumulatif dari

peristiwa-peristiwa kecil sehari-hari, seperti: kemacetan lalu lintas, pertengkaran dalam rumah tangga, menunggu antrian dan sebagainya.

Lazarus & Folkman (Sarafino,1994: 77), membagi sumber stres menjadi:

1) faktor personal (individu) yang terdiri dari: kecerdasan, motivasi dan karakteristik kepribadian; 2) faktor situasi yang terdiri dari: tuntutan yang berlebihan, transisi dalam kehidupan (salah satunya masa pubertas), ambiguitas (ketidakjelasan), rangsangan yang tidak memadai, situasi yang tidak diinginkan dan peristiwa yang tidak dapat dikendalikan.

Adapun Jacqueline M Atkinson (1991:63) menyebutkan bahwa sumber stres dibagi menjadi dua, yaitu: 1) sumber yang berasal dari luar diri (faktor eksternal) yang terdiri dari: lingkungan fisik, karakteristik pekerjaan, dan lingkungan sosial budaya; 2) sumber dari dalam diri (faktor internal) yaitu: keadaan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

Penyebab stres seringkali kompleks dan sulit untuk ditelusuri, serta stres yang berat seringkali disebabkan oleh gabungan dari berbagai faktor, maka keseluruhan sumber stress tersebut baik internal maupun eksternal harus dapat diungkap.

Andriani (2003: 50-53) menyimpulkan faktor-faktor penyebab stres terdiri dari: faktor internal penyebab stres yang terdiri dari keadaan fisik, kognitif/intelektualitas dan kepribadian. Faktor eksternal penyebab stress terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

2. Batasan Kontekstual

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Ujungberung di Kota Bandung. Hal tersebut berdasarkan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Lokasi SD Negeri Ujungberung Bandung berada diantara beberapa pusat keramaian, seperti: pasar Ujungberung, jalan raya, gedung kecamatan, perumahan padat penduduk, dan SMP Negeri 8 Bandung. Keriuhan/ suara bising, udara panas dan polusi yang ditimbulkan pusat-pusat keramaian tersebut diperkirakan dapat menjadi stressor yang potensial bagi siswa SD. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan James F. Calhoun dan Joan Acocella (Andriani, 2003: 107) tiga stressor utama lingkungan yaitu kepadatan penduduk, kebisingan dan hawa panas. Ketiga hal tersebut dapat menimbulkan perasaan jengkel dan cepat marah. Senada dengan pernyataan Siswanto (2006: 51) yang menyatakan lingkungan fisik yang dapat menimbulkan stres pada seseorang, yaitu: suhu yang terlalu panas/ dingin, perubahan cuaca, cahaya yang terlalu terang/gelap, suara yang terlalu bising, dan polusi udara.
- b. Di kompleks SD Negeri Ujungberung terdapat 10 buah SD Negeri, dengan pengaturan jadwal pemakaian gedung sekolah secara bergiliran pagi dan siang. Misalnya untuk minggu pertama dan ketiga, SDN satu sampai lima masuk sekolah pagi dan untuk minggu ke dua dan keempat, SDN enam sampai sepuluh masuk sekolah siang. Pada satu jadwal sekolah diperkirakan ada sekitar 1400 orang siswa ditambah guru, personil sekolah, pengantar (orang tua siswa) dan para penjual makanan. Berdasarkan pernyataan Sarafino (1994: 85): “tinggal dalam lingkungan (sekolah) yang terlalu ramai akan

meningkatkan konflik dalam hal privasi dan penggunaan fasilitas (fasilitas sekolah) seperti penggunaan kamar mandi, lapangan bermain, dan lain-lain”.

c. Penelitian ini diberikan pada siswa kelas enam SD dengan pertimbangan:

Siswa kelas enam SD pada umumnya berada pada rentang usia 11 – 13 tahun atau berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa pubertas yang dinamakan masa pueral/ prapubertas/ puber awal. Menurut Sarafino (1994), “Masa peralihan dalam kehidupan cenderung berdampak stres, salah satunya masa peralihan pada masa pra pubertas”.

Ch. Buhler (Suryabrata, 2004:205) mengemukakan siswa kelas enam SD akan mengalami kesulitan-kesulitan dalam pendidikan sebagai akibat dari: persiapan masuk sekolah lanjutan, permasalahan-permasalahan watak dan seksual, serta permasalahan otoritas.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka diperkirakan siswa SD yang lebih rentan menghadapi kondisi stres adalah siswa kelas enam.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang diuraikan, rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian yaitu: faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan stres pada siswa kelas enam di SD Negeri Ujungberung Bandung tahun pelajaran 2007/2008.

Secara operasional, penelitian mengenai faktor-faktor penyebab stres pada siswa SD dirumuskan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum kondisi stres pada siswa kelas enam di SD Negeri Ujungberung Bandung Tahun Pelajaran 2007/2008?

2. Bagaimana gambaran kondisi stres setiap aspek pada siswa kelas enam di SD Negeri Ujungberung Bandung Tahun Pelajaran 2007/2008?
3. Faktor apa yang paling dominan dalam menyebabkan stres pada siswa kelas enam SD Negeri Ujungberung Bandung tahun ajaran 2007/2008?
4. Bagaimana gambaran faktor penyebab stres pada siswa kelas enam di SD Negeri Ujungberung Tahun pelajaran 2007/2008 ditelaah dari butir pernyataan?

D. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Ujungberung Bandung, yang beralamat di Jl. Raya Cigending Ujungberung Bandung. SDN Ujungberung terdiri dari 10 buah SD, yaitu SDN Ujungberung satu sampai dengan 10.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum, penelitian ditujukan untuk menelusuri faktor-faktor penyebab stres pada siswa kelas enam di SD Negeri Ujungberung Bandung.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik mengenai :

- a. Gambaran umum kondisi stres pada siswa kelas enam di SD Negeri Ujungberung Bandung Tahun Pelajaran 2007/2008
- b. Gambaran kondisi stres setiap aspek pada siswa kelas enam di SD Negeri Ujungberung Bandung Tahun Pelajaran 2007/2008

- c. Faktor dominan dalam menyebabkan stres pada siswa kelas enam SD Negeri Ujungberung Bandung tahun ajaran 2007/2008
- d. Gambaran faktor penyebab stres pada siswa kelas enam di SD Negeri Ujungberung Tahun pelajaran 2007/2008 ditelaah dari butir pernyataan

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Guru Kelas

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui informasi mengenai faktor-faktor penyebab stres pada siswa SD kelas enam di SDN Ujungberung. Informasi ini dapat digunakan guru untuk:

- a. Menentukan skala prioritas bantuan bimbingan terhadap siswa dan permasalahan stres yang dihadapi siswa kelas enam.
- b. Menentukan jenis layanan bantuan bimbingan yang relevan dengan kondisi aktual siswa.
- c. Menjadi acuan bagi perlakuan-perlakuan guru terhadap siswa di sekolah
- d. Menjadi acuan pemilihan teknik pengajaran yang relevan dengan kondisi aktual siswa.
- e. Bahan pertimbangan diadakannya diskusi dengan orangtua siswa.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Membantu meminimalisasi terjadinya stres siswa yang berkepanjangan, khususnya pada faktor-faktor penyebab stres berkenaan aspek kondisi sekolah, dengan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih kondusif.

- b Sebagai acuan untuk merumuskan program-program sekolah. Khususnya pada bagaimana mengelola dan memanfaatkan faktor-faktor penyebab stres yang ada, menjadi sumber kekuatan (motivasi) untuk memperoleh hasil belajar yang optimal.

2. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Hasil penelitian yang diperoleh dapat menambah kajian empirik pada bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

G. Anggapan Dasar

Melalui studi kepustakaan, diangkat beberapa anggapan dasar yang relevan dengan penelitian, yaitu:

1. Masa peralihan dalam kehidupan cenderung berdampak stres, salah satunya masa peralihan pada masa pra pubertas/ pueral. (Sarafino, 1994).
2. Stres tidak terlalu berarti bahwa ada sesuatu yang tidak normal. Anak remaja dengan perkembangan normal sekalipun dapat mengalami stres. (M. Sidharta, 1982:69).
3. Setiap orang memiliki kemungkinan mengalami stres sekalipun tanpa disadarinya, terlepas dari tingkatannya, ada yang terkena stres ringan, sedang, berat ataupun terpukul dan menderita stres yang berkepanjangan. (Herri Nurdi, 2000).
4. Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stressor (stimulus yang berupa peristiwa, objek atau orang) yang mengancam, mengganggu,

membebani atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. (Yusuf & Nurihsan, 2005:252).

5. Sumber stres dibagi menjadi dua, yaitu: 1) sumber yang berasal dari luar diri (faktor eksternal) yang terdiri dari: lingkungan fisik, karakteristik pekerjaan, dan lingkungan sosial budaya; 2) sumber dari dalam diri (faktor internal) yaitu: keadaan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. (Jacqueline M Atkinson, 1991:63)
6. Menjadi pelajar merupakan tugas berat, karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepada siswa. Pelajar juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar, dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi siswa. (Sri Hastuti, 1997:3)

H. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, melalui pendekatan kuantitatif dengan maksud untuk memperoleh gambaran objektif mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada siswa kelas enam di SDN Ujungberung Bandung yang diperoleh melalui analisis hasil pengolahan data secara statistik.

I. Populasi dan Sampel Penelitian

Kelompok populasi dalam penelitian yaitu siswa-siswa kelas enam di kompleks SD Negeri Ujungberung Bandung. Sampel penelitian adalah siswa-siswi kelas enam sebanyak empat kelas pada tahun ajaran 2007/2008. Teknik pengambilan sampel digunakan teknik *Random Sample* dimana diambil sampel

secara acak, dengan pertimbangan setiap orang berkecenderungan mengalami stres. Sesuai dengan pendapat Nurdi (Andriani, 2003): “setiap orang memiliki kemungkinan mengalami stres sekalipun tanpa disadarinya, terlepas dari tingkatannya”. Kelompok populasi memiliki kesamaan karakteristik perkembangan (sama-sama berada pada periode pueral) atau populasinya bersifat homogen, dengan demikian sampel dapat mewakili populasi yang ada.

Di kompleks SDN Ujungberung, kelas enam berjumlah 10 kelas dengan jumlah siswa keseluruhannya sebanyak 412 orang. Berdasarkan pendapat Arikunto (2006: 134):

Untuk sekedar ancer- ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih besar dapat diambil antara 10%-20% atau 20%-25% atau lebih bila subjek lebih besar dari 100 maka sample yang diambil sebanyak 10 – 25% atau lebih dari jumlah populasi.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 37,87% dari 412 yaitu: 156 orang siswa atau sebanyak kurang lebih empat kelas (SD).

Untuk menentukan kelas (SD) yang akan dijadikan sampel, digunakan cara pengundian. Hasilnya diperoleh bahwa kelas (SD) yang akan dijadikan sampel, yaitu: SDN Ujungberung 1, 4, 5 dan 8. Untuk lebih jelasnya, maka distribusi siswa akan disajikan pada tabel 1.1.

Tabel 1.1
Penyebaran Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Jumlah Sampel
1.	SDN UJUNGBERUNG I	40
2.	SDN UJUNGBERUNG IV	42
3.	SDN UJUNGBERUNG V	36
4.	SDN UJUNGBERUNG VIII	40