

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Manusia tidak pernah statis, tetapi cenderung mengalami berbagai perubahan dalam dirinya. Dengan berbagai perubahan itu manusia rentan terkena stres. Begitupun halnya pada remaja khususnya remaja SMP cenderung rentan terkena stres karena pada masa SMP remaja mengalami ketidakstabilan dalam dirinya. Bila ketidakstabilan tersebut berjangka panjang dan berkelanjutan maka akan mengakibatkan timbulnya stres pada remaja yang akan menghambat perkembangan dan pertumbuhannya. Oleh karena itu stres tersebut harus dikelola, sehingga stres yang dialami bermanfaat dan tidak menjadi *stresor*.

Remaja pada umumnya ingin bebas dan dapat melakukan apapun yang ia inginkan dan cenderung mengakibatkan stres. Di sekolah siswa dituntut untuk mengerjakan serangkaian tugas sekolah, sehingga hal itu menjadi tekanan dalam dirinya maka timbullah stres akademik. Perwujudan dari stres akademik ini nampak pada perilaku siswa seperti enggan dan malas ketika harus mengerjakan PR, sering mencontek ketika mengerjakan tugas dan sering bolos pada jam-jam pelajaran tertentu dengan berbagai alasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmallasari (2011) mengenai stres akademik menjelaskan bahwa siswa di SMPN 1 Lembang menunjukkan bahwa berdasarkan penelitian diketahui sebanyak 20,93% siswa RSBI mengalami stres akademik kategori tinggi. Siswa yang termasuk pada kategori tinggi memiliki intensitas tertinggi pada gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran dan aspek emosi. Sebanyak 58,14% siswa RSBI mengalami stres akademik. Pada kataegori sedang sebagian besar siswa kelas VII memiliki intensitas gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran dan aspek emosi pada kategori menengah atau mendekati tinggi. Sebanyak 20.90% mengalami stres akademik pada kategori rendah. Intensitas stres akademik

yang dialami siswa pada kategori rendah memiliki skor gejala stres akademik yang paling kecil jika dibandingkan dengan kategori lainnya yaitu tinggi dan sedang.

Selain penelitian di atas terdapat fenomena yang dilakukan oleh penelitian Gusniati (Desmita, 2010, hlm 290) mengemukakan bahwa penelitian yang dilakukan pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa di sekolah. Siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah 62,96%, siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Fenomena yang terjadi di SMPN 2 Tanjungsiang sendiri banyak siswa kelas VIII yang tidak mengerjakan PR dan mengerjakan PR di sekolah. karena adanya tekanan dengan semua tugas yang harus dipenuhi, sedangkan kelas VIII merupakan masa SMP merupakan awal masa remaja (usia 12-15 th).

Stres adalah pandangan individu terhadap suatu masalah atau kondisi individu. Pandangan individu terhadap stres mempengaruhi cara individu menyelesaikan masalah bila individu memandang stres menjadi positif maka stresor yang ada akan menjadi pemicu individu untuk mempelajari keterampilan-keterampilan serta membuat individu menilai diri sendiri sehingga individu dapat melanjutkan hidup dengan baik. Sedangkan stres dipandang negatif hal tersebut akan membuat individu memandang setiap permasalahan menjadi tekanan-tekanan dan membebani dirinya. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dalam ABKIN (2007, hlm 25) Stres akademik merupakan salah satu masalah belajar yang sudah banyak yang ditemukan di setiap sekolah stres akademik merupakan sumber stres utama pada siswa di sekolah. Stres dapat dikelola dengan menggunakan *coping stress* yaitu *coping* ini adalah pengelolaan stres yang disebut dengan pengalihan stres dengan cara mengelola stres dengan menggunakan salah satu teknik dalam *coping stress* . Lazurus dan Folkman (dalam Taylor, 2003 hlm. 219) *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal dan eksternal) yang ditaksir sebagai kemampuan di luar individu.

Menurut Lazarus (dalam Sarafino, 2012, hlm 83) menyatakan bahwa *coping* yang digunakan untuk mengelola stres yaitu *problem focused coping* yakni strategi kognitif yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalahnya. Penelitian menggunakan *problem focused coping* karena strategi ini dapat digunakan untuk mengontrol masalah langsung sehingga dengan demikian siswa dapat memiliki keterampilan untuk mengelola stres. Lazarus (dalam Sarafino, 2012, hlm. 83) menyatakan individu memiliki kecenderungan menggunakan *problem focused coping* ketika individu percaya bahwa sumber daya dan tuntutan dapat diubahnya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap stres akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Tanjungsiang Tahun Ajaran 2014/2015. Strategi *problem focused coping* digunakan untuk melatih keterampilan siswa dalam mengelola stres akademik.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Sebagaimana identifikasi masalah di atas siswa belum dapat mengelola stres akademik artinya siswa perlu memiliki keterampilan dalam mengelola stres akademik sehingga dengan menggunakan strategi *problem focused coping* diharapkan siswa dapat memiliki keterampilan dalam mengelola stres akademik. Oleh sebab itu yang dikaji lebih jauh rumusan masalah dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran intensitas stres akademik di SMPN 2 Tanjungsiang tahun ajaran 2014/2015?
2. Bagaimana layanan bimbingan kelompok strategi *problem focused coping* dalam mengelola stres akademik?
3. Bagaimana keefektivan strategi *problem focused coping* dalam mengelola stres akademik?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini dilakukan agar memperoleh gambaran empirik efektivitas *problem focused coping* untuk mereduksi stres akademik siswa. Secara khusus tujuan penelitian secara khusus dijabarkan sebagai berikut:

1. Memperoleh gambaran intensitas stres akademik pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tangungsiang Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Merumuskan layanan bimbingan dan kelompok yang berbasis strategi *problem focused coping* untuk mengelola stres akademik.
3. Efektivitas penggunaan *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres akademik siswa kelas VIII SMPN 2 Tangungsiang, Subang Tahun Ajaran 2014/2015.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian, sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti pada perkembangan ilmu psikologi, terutama pada psikologi pendidikan khususnya mengenai bimbingan konseling pada siswa di sekolah.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah mengenai strategi *problem focused coping* dan stres akademik yang dimiliki siswa di kelas SMPN 2 Tangungsiang, sehingga diharapkan dapat bermanfaat dalam pembinaan siswa terutama dalam meningkatkan strategi *problem focused coping* dan menurunkan stres akademik yang dapat mengganggu prestasi belajarnya.

2. Bagi siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan kepada para siswa mengenai strategi *problem focused coping* dan stres yang dimiliki, sehingga diharapkan dapat digunakan dalam menurunkan stres akademik yang diperkirakan dapat mengganggu prestasi belajarnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian yang diharapkan dapat memberi masukan dan rujukan bagi para peneliti selanjutnya yang akan meneliti strategi *problem focused coping* dan stres akademik siswa.

1.5 Asumsi

Adapun asumsi yang menjadi titik tolak penelitian sebagai berikut:

1. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan stress adalah “*a particular relationship between the person and environment that appraised by the person a taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being*”. Stress adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya.
2. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Problem focused coping* ditujukan dengan mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau memperluas sumber daya untuk mengatasinya. Seseorang cenderung menggunakan metode *problem focused coping* apabila mereka percaya bahwa sumber daya atau tuntutan dari situasinya dapat diubah.
3. Menurut Nova Ekapuri N (2011, hlm) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *problem focused coping* efektif dalam mereduski stress akademik.

1.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada pemaparan diatas maka hipotesis penelitian ini adalah strategi *problem focused coping* efektif dalam mereduksi stress akademik siswa kelas VIII SMPN 2 Tanjungsiang tahun ajaran 2014/2015.

1.7 Sistematika Penelitian

1. BAB I : Pendahuluan

Pendahuluan berisi penjejelasan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan pendidikan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi dan sistematika penelitian.

2. Bab II : Landasan Teori

Landasan teori berisi teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, adapun teori yang menjadi landasan penelitian yakni stres akademik dan strategi *problem focused coping*.

3. Bab III : Metode Penelitian

Berisi pendekatan penelitian, metode penelitian, definisi operasional, populasi, sampel, metode pengambilan sampel penelitian atau alat ukur yang akan digunakan, prosedur pelaksanaan dan metode analisis data yang digunakan.

4. Bab IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berisi mengenai gambaran umum penelitian, layanan bimbingan kelompok yang menggunakan strategi *problem focused coping* dan pembahasan.

5. Bab V : Kesimpulan dan Rekomendasi

Berisi kesimpulan dan rekomendasi dari penelitian dan saran-saran pengembangan penelitian bagi peneliti dan saran praktis yang ditujukan kepada sekolah, konselor dan peneliti selanjutnya.

