

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Stres merupakan suatu permasalahan yang sering menjadi perbincangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami dalam berbagai situasi yang berbeda. Stres sebagai suatu fenomena pertama kali dijelaskan oleh Hans Selye pada tahun 1950an (Ross & Altmaier, 1994). Pada saat itu Selye menggunakan pendekatan medis fisiologis untuk menjelaskan tentang fenomena stres. Ia mengatakan bahwa stres merupakan suatu reaksi non-spesifik dari fisik seseorang terhadap adanya berbagai tuntutan baik dari dalam maupun dari luar tubuh manusia. Sampai saat ini, stres masih menjadi suatu permasalahan yang aktual dan masih menarik minat banyak peneliti untuk mempelajarinya.

Stres merupakan fenomena umum yang biasa dirasakan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari namun terkadang menjadi masalah kesehatan mental, hal ini terjadi saat stres dirasa begitu mengganggu karena melemahkan fisik juga psikologis. Yusuf (2004: 90) menyatakan, “Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi. Dalam arti bahwa stres itu bersifat *inhern* dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari”.

Ross dan Altmaier (1994) mengatakan bahwa stres merupakan salah satu konsekuensi dari kehidupan dunia modern saat ini. Stres juga dapat dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia. Salah satu situasi yang cukup mendapat banyak perhatian dalam kaitannya dengan stres adalah dunia pendidikan. Dunia pendidikan dalam hal ini lingkungan sekolah merupakan salah satu konteks yang tidak luput dari fenomena stres. Salah satu unsur dalam dunia pendidikan yang rentan terhadap stres adalah kalangan pelajar atau peserta didik.

Pelajar, khususnya yang berada pada jenjang sekolah menengah, sebagai individu yang berada di periode remaja di mana terjadi perubahan yang signifikan baik dari segi fisik maupun psikis, adalah salah satu individu yang rentan terhadap stres. Goodman & Leroy (McKean & Misra, 2000: 41) mengungkapkan sumber

stres peserta didik dikategorisasikan menjadi: akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu dan kesehatan, dan *self-imposed*.

Goodman & Leroy (McKean & Misra, 2000: 41) mengemukakan bahwa salah satu pemicu stres justru sering datang dari lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis peserta didik, hal ini tentu sangat memprihatinkan. Bagi sebagian peserta didik, sekolah dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu yang menakutkan. Elemen-elemen yang dimaksud antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan atau merendahkan, serta lingkungan pergaulan sebaya yang tidak sehat. Pada peserta didik kelas X, stres banyak dirasakan karena peserta didik masih merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

Stresor akademik merupakan sumber stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2010: 297). Para peserta didik mengemukakan mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, ujian, kompetisi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (McKean & Misra, 2000: 41).

Menurut Hastuti (Wahyuningsih, 2011), menjadi pelajar merupakan tugas berat karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya, selain itu pelajar juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi peserta didik (Sudiana, 2007: 2). Kondisi emosi yang labil sebagai seorang remaja, serta berbagai tuntutan yang dihadapi menjadi alasan logis mengapa pelajar sekolah menengah dikatakan rentan terhadap stres.

Ketika berbagai tuntutan tersebut tidak mampu dikelola dengan baik oleh peserta didik, maka hal yang paling mungkin terjadi adalah suatu kondisi stres yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan respon peserta

Helmi Rahmat, 2013

Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

didik yang berupa perilaku, pikiran, fisik, dan emosi yang muncul akibat pola pikir yang negatif terhadap tuntutan dari sekolah dan menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman bagi dirinya. Stres akademik merupakan permasalahan substantif yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan (Nurdini, 2009: 3).

Penelitian Gusniati (Desmita, 2010: 290) terhadap peserta didik pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan adanya fenomena stres yang dialami peserta didik di sekolah. Sekitar 40,74% peserta didik merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% peserta didik merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% peserta didik merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% peserta didik merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah. Senada dengan ungkapan Nugroho (2010) anak-anak program *non-regular* cenderung mengalami *academic stress* karena mendapat beban studi yang tidak sesuai dengan kebutuhan.

Dampak yang ditimbulkan stres akademik pada peserta didik adalah berupa menurunnya motivasi belajar, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak terpenuhi standar kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan. Selain itu, stres dapat memunculkan perilaku *maladaptive* bagi peserta didik dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dampak stres dari segi fisik, peserta didik dapat mudah terserang berbagai penyakit. Nurdini (2009: 6), perwujudan dari stres akademik antara lain adalah peserta didik malas mengerjakan tugas, sering bolos sekolah dengan berbagai alasan dan mencontek atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas. Gejala stres akademik lain yang muncul seperti: prestasi menurun, mabal, cemas/gelisah ketika menghadapi ujian dan tugas yang banyak, sulit berkonsentrasi, menangis ketika tidak sanggup mengerjakan tugas/soal, suka berbohong, mencontek, takut menghadapi guru tertentu, takut terhadap mata pelajaran tertentu dan lain-lain.

Fenomena stres akademik di kalangan pelajar di Indonesia dewasa ini relatif lebih sering terdengar seiring dengan diselenggarakannya program-program

Helmi Rahmat, 2013

Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sekolah bertaraf internasional. Program-program yang diselenggarakan di sekolah-sekolah bertaraf internasional memiliki kekhasan serta tuntutan lebih kepada para peserta didiknya. Bahasa Inggris sebagai bahasa pengantar, kurikulum yang diterapkan, serta jadwal belajar yang lebih padat merupakan beberapa karakteristik khas dari program sekolah bertaraf internasional. Sehingga tidak mengherankan, jika potensi stres di sekolah dengan program bertaraf internasional relatif lebih besar. Seperti yang dikemukakan oleh Sanjaya dalam Wahyuningsih (2011) :

...Pengakuan menarik dari salah satu pengasuh lembaga konseling *hypnotherapy* yang kebanyakan klien kebanyakan adalah para pelajar kelas 1 SMP yang rata-rata murid yang masuk di kelas RSBI/SBI. Setelah satu bulan para peserta didik memulai belajar di sekolah yang dipilihnya, mereka mulai dijangkiti tanda-tanda depresi seperti jadi pemarah, suka menangis sendiri, tidak bisa tidur, dll. Beberapa penyebab diantaranya merasa tertekan dengan belum pahamnya mereka atas penguasaan materi pelajaran dengan bahasa Inggris, pake bahasa Indonesia saja sulit apalagi harus memahami dengan bahasa Inggris begitu katanya. Kemudian mereka merasakan teman-teman di kelas sangat individualistis, juga tugas/PR yang bertumpuk yang harus dikerjakan sampai larut malam. Ditambah ada ketakutan tersendiri jika tugas tidak selesai atau salah yang biasanya akan dimarahi guru-gurunya...

Selain faktor eksternal, salah satu faktor yang berperan penting dalam proses dialaminya stres adalah perbedaan yang terdapat pada tiap individu. Ross dan Altmaier (1994) mengatakan bahwa karakteristik individu dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap stres yang dialaminya. Perbedaan individu dapat menyebabkan seseorang menilai stresor sebagai suatu hal yang positif, sehingga orang tersebut dapat termotivasi dan mengalami perasaan positif, tetapi karena perbedaan individu tersebut, seseorang dapat menilai stresor sebagai suatu hal yang negatif, sehingga orang tersebut mengalami *distress* (Newstrom & Davis, 1997). Jadi, perbedaan individu berperan dalam proses penilaian seseorang terhadap suatu hal yang dapat menyebabkan stres.

Salah satu perbedaan individu yang mempengaruhi kondisi stres adalah karakteristik kepribadian. Dalam sebuah rancangan penelitian mengenai perbedaan proses stres berdasarkan kepribadian, Niall Bolger dan Zuckerman (Bolger, N.,

1995) mengungkapkan bahwa perbedaan individu dalam merespon stres mungkin saja dikarenakan oleh perbedaan pilihan dalam upaya mengatasi stres serta perbedaan efektivitas dari kedua upaya tersebut.

Dalam catatan harian 94 orang peserta didik selama 14 hari, penelitian ini menganalisis hubungan antara neurotisme, konflik personal sehari-hari, cara penyelesaian konflik, dan *distress*. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa tingginya gejala neurotis pada partisipan memiliki pengaruh yang besar terhadap respon terhadap konflik. Selanjutnya, tinggi dan rendahnya *neurotic* pada partisipan membedakan pilihan mereka dalam upaya penyelesaian masalah dan efektivitas dari upaya tersebut.

Kepribadian adalah sebuah aspek penting yang menentukan kondisi kesehatan dan psikologis (Friedman, 2006). Pada 1987, Friedman dan Booth-Kewley menguji sebuah literatur yang telah diterbitkan mengenai ciri-ciri kepribadian dan *illness* dengan sebuah teknik statistika yang disebut sebagai meta-analisis. Mereka memperkirakan empat sifat-sifat kepribadian: kecemasan, kemarahan/ permusuhan/perlawanan dan ekstrasversi, dan lima penyakit : jantung koroner, asma, bisul, radang sendi, dan sakit kepala. Semua faktor-faktor kepribadian ini memiliki asosiasi dengan penyakit jantung koroner, asma, dan radang sendi; depresi memiliki asosiasi yang kuat dengan sakit kepala dan kebisulan. Secara umum, kecemasan dan depresi memiliki hubungan yang paling kuat terhadap kelima penyakit tersebut.

Selain itu, penelitian Raharjo (2007) pada peserta didik SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 tentang faktor-faktor penyebab stres pada peserta didik SMA menunjukkan bahwa faktor kepribadian peserta didik sendiri merupakan faktor yang cukup dominan setelah faktor lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga. Penelitian yang lebih spesifik mengungkap pengaruh karakteristik kepribadian terhadap stres dilakukan oleh Wijono (2006), yang menunjukkan bahwa kepribadian tipe A dan peran berpengaruh sekaligus terhadap stres kerja manajer madya, dimana pengaruh variabel kepribadian tipe A terhadap stres kerja sebesar 33,2 %, sedangkan sisanya (66,8 %) dipengaruhi oleh variabel lainnya. Berdasarkan hal tersebut, maka memahami pola kepribadian yang rentan terhadap stres menjadi penting guna menemukan berbagai upaya penanganan

terhadap stres, baik itu penanganan yang bersifat preventif maupun penanganan setelah stres tersebut terjadi.

Begitu pula dengan dunia pendidikan, salah satu langkah penting untuk mencegah stres yang dialami peserta didik dapat dilakukan melalui deteksi dini dengan memahami pola kepribadian peserta didik. Salah satu upaya memahami kepribadian peserta didik adalah dengan melakukan tes psikologis di sekolah. Di dunia pendidikan saat ini, sekolah merupakan salah satu pengguna tes psikologis terbesar, termasuk juga di Kabupaten Garut. Anastasi & Urbina (2006: 3) mengemukakan beberapa tujuan dari penggunaan tes untuk pendidikan, yaitu: mengklasifikasi anak-anak berdasarkan kemampuan mereka menyerap berbagai jenis instruksi di kelas, identifikasi mana yang pembelajar cepat dan mana yang lambat, konseling pendidikan dan pekerjaan pada tingkat sekolah menengah dan universitas, menyeleksi orang-orang yang melamar masuk sekolah-sekolah profesional.

Secara khusus, tes psikologis juga digunakan dalam kegiatan konseling individu yang secara bertahap meluas dari bimbingan yang berlingkup sempit menyangkut rencana pendidikan dan pekerjaan sampai terlibatnya semua aspek kehidupan seseorang. Ketentraman emosi dan hubungan-hubungan interpersonal yang efektif semakin lama semakin menjadi sasaran utama konseling. Selain itu, tumbuh juga penekanan pada penggunaan tes psikologis untuk meningkatkan pemahaman diri dan pengembangan diri. Apabila dikaitkan dengan alat-alat ukur lain dalam tes psikologis, maka salah satu inventori yang digunakan untuk membantu peserta didik dalam mengungkap dan memahami kepribadiannya adalah *Edwards Personal Preference Schedule* (EPPS).

Dalam lingkup kerja Bimbingan dan Konseling (BK), EPPS utamanya dirancang sebagai suatu alat atau instrumen untuk mengungkap kecenderungan kepribadian yang dimiliki oleh siswa melalui beberapa pernyataan. Pernyataan-pernyataan dalam EPPS dan variabel dalam *statement* ini dimaksudkan untuk mengukur sumber-sumber yang ada dalam daftar (*manifest*) kebutuhan yang disajikan oleh H. A. Murray dan kawan-kawannya dalam bukunya yang berjudul "*Explorations in Personality*", (1983). Nama yang

Helmi Rahmat, 2013

Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

diberikan terhadap variabel-variabel ini digunakan oleh H. A. Murray (Sukardi, 1993: 3). EPPS mengukur lima belas variabel kepribadian. EPPS merupakan inventori kepribadian yang disusun pertama kali sebagai alat riset dan konseling, yang dengan cepat dan mudah mengukur sejumlah variabel kepribadian. Yang diungkap adalah kecenderungan, dorongan, atau kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki seseorang.

Hasil dari pengolahan data EPPS siswa sekolah menengah, terutama sekolah menengah atas, dapat dijadikan acuan bagi konselor ketika akan melakukan kegiatan BK. Artinya bahwa ketika konselor telah mengetahui gambaran kepribadian yang dimiliki oleh para siswa, maka konselor dapat mempertimbangkan dan merumuskan suatu arah layanan BK, yang tentunya sesuai dengan gambaran dari kecenderungan kepribadian yang dimiliki oleh para siswa tersebut.

Mengacu pada pemaparan di atas, dirasa perlu dilakukan penelitian untuk memberikan gambaran secara empiris mengenai kecenderungan kepribadian peserta didik berkaitan dengan gejala stres di sekolah melalui penelitian yang berjudul **“Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik (Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 6 Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2011/2012)”**.

B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

Memahami pola kepribadian yang rentan terhadap stres menjadi penting guna menemukan berbagai upaya penanganan terhadap stres, baik itu penanganan yang bersifat preventif maupun penanganan setelah stres tersebut terjadi. Begitu pula dengan dunia pendidikan, salah satu langkah penting untuk mencegah stres akademik yang dialami peserta didik dapat dilakukan melalui deteksi dini dengan memahami pola kepribadian peserta didik.

Di dunia pendidikan, sekolah merupakan salah satu pengguna tes psikologis terbesar. Anastasi & Urbina (2006: 3) mengemukakan beberapa tujuan dari penggunaan tes untuk pendidikan, yaitu: mengklasifikasi anak-anak berdasarkan kemampuan mereka menyerap berbagai jenis instruksi di kelas,

Helmi Rahmat, 2013

Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

identifikasi mana yang pembelajar cepat dan mana yang lamban, konseling pendidikan dan pekerjaan pada tingkat sekolah menengah dan universitas, menyeleksi orang-orang yang melamar masuk sekolah-sekolah profesional.

Salah satu alat atau instrumen yang digunakan untuk membantu konselor dalam memahami kepribadian peserta didik adalah inventori *Edwards Personal Preference Schedule* (EPPS). Hasil dari pengolahan data EPPS peserta didik sekolah menengah, terutama sekolah menengah atas, dapat dijadikan acuan bagi konselor ketika akan melakukan kegiatan BK. Artinya bahwa ketika konselor telah mengetahui gambaran kepribadian yang dimiliki oleh para peserta didik, maka konselor dapat mempertimbangkan dan merumuskan suatu arah layanan BK, yang tentunya sesuai dengan gambaran dari kecenderungan kepribadian yang dimiliki oleh para peserta didik.

Berdasarkan paparan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat gejala stres peserta didik kelas X SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 6 Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2011/2012?
2. Bagaimanakah gambaran kecenderungan kepribadian berdasarkan perbedaan tingkat gejala stres pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 6 Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2011/2012?
3. Adakah perbedaan kecenderungan kepribadian berdasarkan tingkat gejala stress pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 6 Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2011/2012?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh deskripsi kecenderungan kepribadian berdasarkan tingkat gejala stress peserta didik. Lebih jauh, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data-data empirik mengenai :

1. Gambaran umum tingkat gejala stres akademik peserta didik kelas X SMA di Kab. Garut Tahun Ajaran 2011/2012.

2. Gambaran kecenderungan kepribadian peserta didik berdasarkan perbedaan tingkat gejala stres akademik pada peserta didik kelas X SMA di Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2011/2012.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Sebagai rujukan bagi konselor dalam merumuskan suatu arah layanan bimbingan setelah diperoleh data mengenai kecenderungan kepribadian yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Sebagai sumbangsih terhadap perkembangan keilmuan terutama dalam mata kuliah Asesmen Psikologis.
3. Sebagai masukan bagi Laboratorium Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI Bandung dalam memberikan gambaran mengenai kecenderungan kepribadian yang dimiliki oleh peserta didik SMA di Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2011/2012 dan kaitannya dengan gejala stres.

E. Struktur Organisasi Skripsi

- | | |
|---------|---|
| Bab I | Pendahuluan terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. |
| Bab II | menyajikan konsep teoretis yang terdiri dari konsep kepribadian dan stres akademik, penelitian terdahulu, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian. |
| Bab III | Metode Penelitian, terdiri dari lokasi populasi dan sampel penelitian, pendekatan dan metode penelitian, definisi operasional variabel, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, analisis data, dan prosedur penelitian. |
| Bab IV | Hasil Penelitian dan Pembahasan, terdiri dari penguraian hasil penelitian dan pembahasan temuan penelitian. |
| Bab V | Penutup, terdiri dari kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian. |