

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab I memaparkan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur penulisan skripsi.

### 1.1 Latar Belakang

Stres merupakan suatu respon fisik dan psikologis yang bisa dialami oleh semua individu, baik itu anak-anak, remaja atau orang dewasa. Menurut Lazarus & Folkman (1984, hlm. 19) stres adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang melebihi sumber daya dan membahayakan kesejahteraannya. Tanggapan seseorang terhadap stres tergantung pada apakah hal tersebut dinilai sebagai tantangan atau ancaman oleh individu. Menurut Goodman & Leroy (Misra & McKean, 2000) bahwa sumber stres dikategorisasikan menjadi: akademik, keuangan, yang berkaitan dengan waktu, kesehatan dan *self-imposed*. Stres yang dialami peserta didik adalah stres akademik yang merupakan sumber stres paling utama bagi pelajar. Stres akademik dapat dikonseptkan sebagai interaksi peserta didik dengan *stressor* lingkungan, penilaian kognitif peserta didik dan respon psikologis atau fisiologis terhadap *stressor* (Lee & Larson, 2000). Stres akademik juga dapat berhubungan dengan kegiatan belajar meliputi beban tugas, batas waktu pengumpulan tugas, kecemasan ujian, menulis makalah, dan manajemen waktu.

Menurut beberapa penelitian, stres akademik muncul ketika: 1) harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, namun harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki; 2) persepsi peserta didik terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dengan ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya; 3) harus mengikuti bimbingan belajar; 4) tidak memiliki kesempatan untuk bermain; 5) jumlah mata pelajaran sangat banyak; 6) tidak suka dengan pelajaran atau guru tertentu; 7) terlalu banyak tugas, 8) kompetisi dengan peserta didik lain; 9) kegagalan; 10) hubungan yang buruk dengan peserta didik lain atau guru, 11) khawatir tentang masa depan, membuat pilihan tentang karir

Dini Karlina Siti Hodijah, 2018

**KECENDERUNGAN STRATEGI PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Carveth, dkk, 1996; Suyono, dkk, 2016; Fairbrother & Warn 2003; Sun, dkk, 2011). Hasil penelitian Putwain (2008) menunjukkan bahwa 13% dari peserta didik di Inggris mengalami tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan kecemasan nilai serta tuntutan akademik. Penelitian Arun (2009) terhadap 2402 peserta didik di Chandigarh, setengah (1201 peserta didik) masalah yang dirasakan adalah peran sebagai peserta didik di sekolah. Penelitian Mathew (2017) di India yang dilakukan mengenai stres akademik menemukan bahwa 4% peserta memiliki tingkat stres tinggi, 82% memiliki tingkat stres sedang dan 14% memiliki tingkat stres rendah. Penelitian Anda, dkk (2002) menunjukkan persentase stres pada peserta didik 25,3% sangat stres setiap harinya dan 33,1% setiap minggunya.

Berdasarkan penelitian Azmy (2016) terhadap peserta didik berbakat dengan responden 39 orang menunjukkan bahwa, 12,8% berada pada kategori tinggi, 78,92% berada pada kategori sedang dan 10,26% berada pada kategori rendah dan penelitian Choerunnisa (2015) menunjukkan hasil bahwa peserta didik yang mengalami stres akademik sebesar 36% dan yang bebas stres akademik sebesar 64%.

Stres akademik dapat menimbulkan dampak positif atau negatif bagi peserta didik (Agolla & Ongori, 2009; Desmita, 2010, hlm. 300). Stres akademik memiliki kontribusi negatif seperti menurunnya kinerja individu, ketakutan, ketegangan, masalah psikosomatik lainnya dan dapat berhubungan dengan berbagai hal negatif yang serius pada individu, termasuk keinginan bunuh diri, merokok, dan minuman keras (Naquin, dalam Ray, dkk, 2012). Dampak yang disebabkan oleh stres pada peserta didik tidak hanya membahayakan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis, tetapi juga dapat memiliki efek akademis yang negatif. Stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kinerja ujian, kehadiran kelas, energi, fokus serta hubungan pribadi baik di rumah maupun disekolah (Ryan, 2013), sedangkan dampak positif stres akademik bagi peserta didik yaitu peningkatan kinerja dalam belajar, meningkatkan pengembangan diri, motivasi untuk berkompeten secara aktif, dapat menstimulasi otak untuk lebih berpikir dan meningkatkan prestasi belajar (Nandamuri & Growhtami, 2013; Wulandari, 2012).

Setiap peserta didik pasti memiliki tingkatan stres akademik dan cara mengelola stres yang berbeda. Meskipun tuntutan lingkungan memberikan tekanan dan menghasilkan stres, nyatanya setiap individu memiliki perbedaan reaksi stres dari waktu ke waktu (Smet, 1994, hlm 130). Peserta didik yang mengalami stres akademik secara otomatis akan berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan stres yang dialaminya, usaha tersebut disebut dengan strategi pengelolaan stres akademik. Strategi pengelolaan stres akademik merupakan respon spesifik yang digunakan individu untuk menyelesaikan masalahnya (Fletcher & Sarkar dalam Secades, dkk, 2016).

Hasil penelitian O'Brien & DeLongis (1996) bahwa setiap peserta didik akan menggunakan berbagai strategi dalam mengelola stres yang dihadapi. Lazarus & Folkman (1984, hlm 141) mendefinisikan pengelolaan stres sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai melebihi batas kemampuan individu. Harnish, dkk (2000 dalam Ryan, 2013, hlm. 10) berpendapat bahwa strategi pengelolaan stres akademik efektif meminimalkan efek dari *stressor*. Strategi pengelolaan stres akademik memiliki dua fungsi utama yaitu, mengelola masalah yang menyebabkan stres pada individu dan mengatur emosi terkait dengan pemicu stres (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman 1984; Lazarus 1990) yang dikategorikan menjadi strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Penelitian Folkman & Lazarus (1980) menyebutkan bahwa proses strategi pengelolaan melibatkan fungsi yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi, temuan bahwa *problem focused coping* dan *emotion focused coping* digunakan oleh setiap individu yang mengalami stres, dari 1.332 kejadian yang dianalisis, terdapat 2% di mana hanya satu jenis strategi pengelolaan yang digunakan. Strategi *problem focused coping* digunakan untuk mengatasi masalah dengan sifat analitis logis, mencari informasi serta berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif sedangkan *emotion focused coping* lebih bersifat menyelesaikan masalah sementara seperti melarikan diri, menghindari dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman (Holahan & Moss, 1987).

Peserta didik yang memiliki kemampuan mengelola stres memungkinkan untuk lebih kompeten ketika dihadapkan pada stres, sebaliknya jika peserta didik tidak mampu mengelola stres akademik dengan baik maka akan mengakibatkan konsekuensi yang serius pada kesehatan fisik, psikologis, sosial dan emosional (Schraml, dkk, 2012; MacGeorge, dkk, 2005; Tennant, 2002). Penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko jika tidak dikelola secara efektif, dapat mempengaruhi kinerja akademik peserta didik, menyebabkan gangguan fisik dan psikologis, serta dapat mengurangi tingkat kemampuan kognitif dalam kinerja akademik (Cahir & Morris, 1991), namun jika peserta didik dapat mengelola stres akademik dengan efektif maka dapat meminimalkan dampak dari situasi stres yang dialami bagi kesejahteraan individu (Shahmohammadia, 2011), meningkatkan kualitas hidup baik fisik maupun mental (Englbrecht, dkk, 2013), dan membantu peserta didik dalam mengatasi tingkat stres (Park & Adler, 2003). Faktor yang dapat mempengaruhi pengelolaan stres akademik menurut Folkman & Lazarus (1984, hlm. 159) terdiri dari faktor yang berasal dari individu dan berasal dari lingkungan. Menurut Smet (1994, hlm. 130) faktor yang dapat mempengaruhi yaitu umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, kondisi fisik, kepribadian, dukungan sosial dan strategi pengelolaan stres akademik yang digunakan. Penelitian Maini & Nasution (2011) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan pemilihan strategi pengelolaan stres akademik yaitu disebabkan oleh umur, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, kecerdasan dan faktor genetik.

SMK Negeri 1 Sumedang sebagai salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dimana peserta didik difokuskan untuk terjun pada dunia kerja sehingga dituntut untuk memiliki kompetensi dari paket keahlian yang diambil. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 15, pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. SMK mempunyai mata pelajaran yang lebih banyak dibandingkan SMA dan memiliki mata pelajaran produktif. Menurut Djojonegoro terdapat beberapa karakteristik pendidikan SMK (dalam Damarjati, 2016), yaitu (1)

diarahkan untuk mempersiapkan lapangan kerja; (2) didasarkan atas kebutuhan dunia kerja, dan; (3) ditekankan pada penguasaan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai yang dibutuhkan dunia kerja.

Fenomena yang terjadi berdasarkan studi pendahuluan di SMK Negeri 1 Sumedang, terdapat permasalahan yang membuat peserta didik merasa stres yaitu waktu belajar yang begitu padat, beban tugas yang banyak, mata pelajaran yang sulit, menghadapi ulangan, persaingan prestasi dengan teman sekelas, tuntutan tugas yang terlampaui banyak, kurang bisa membagi waktu, praktek kerja lapangan dan kesehatan tubuh yang harus fit dalam melaksanakan praktik di sekolah. Hasil studi pendahuluan berdasarkan instrumen gejala stres akademik yang disebarakan pada 31 peserta didik menunjukkan bahwa 54,8% berada dalam kategori stres dan 45,2 % berada dalam kategori bebas stres. Adanya permasalahan di sekolah, secara otomatis peserta didik akan berusaha mengurangi situasi *stressfull* dengan strategi pengelolaan stres akademik yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping* ataupun sekaligus menggunakan kedua strategi secara bersamaan.

Beberapa penelitian tentang strategi pengelolaan stres akademik peserta didik menghasilkan beragam kesimpulan. Berdasarkan statistik Korea (2015 dalam Lee, dkk, 2017) sekitar setengah (50,4%) dari remaja Korea pada tahun 2014 ketika tidak puas dengan kehidupan sekolah mereka dan 61,4% melaporkan penderitaan dari stres. Strategi pengelolaan stres yang dilakukan untuk mengatasi stres secara langsung sebesar 9,2% yang beralih ke merokok dan 16,7% ke alkohol, 7,9% memikirkan bunuh diri sebagai satu-satunya solusi, dan 11% melarikan diri dari rumah karena konflik dan tuntutan orang tua. *Stresor* maupun strategi pengelolaan stres berubah seiring usia bertambah (Rew, 2012). Hasil penelitian Febrianti (2014) pada kemampuan mengelola stres akademik peserta didik di SMP Negeri 9 Kota Bandung menunjukkan dari 309 peserta didik, 40 peserta didik (12,94%) sudah dapat mengelola stres akademik, 233 peserta didik (72,16%) sudah cukup mengelola stres akademik, dan 46 peserta didik (4,88%) belum mampu mengelola stres akademik. Penelitian Suryani (2012) terhadap peserta didik kelas X MA Persis Rancabango Tahun Pelajaran 2011/2012 sebesar 53,32% peserta didik menggunakan *problem focused coping* dan sebesar 63,84 %

peserta didik menggunakan *emotion focused coping* dalam mengelola stres akademik. Penelitian Segoro (2015) terhadap santri PPMI Assalaam dan PPA Al-Muayyad, kelas XII SMA, berusia 16-18 tahun menghasilkan bahwa santri melakukan *problem focused coping* sebagai cara yang paling efektif dalam menghadapi standar kelulusan. Penelitian Widiani (2011) terhadap pelajar bulutangkis menghasilkan bahwa responden menggunakan *maladaptive coping* (36,96%), *problem focused coping* (34,78%), dan *emotion focused coping* (28,26%). Penelitian Nur, dkk (2016) terkait strategi menghadapi stres saat menyusun skripsi pada mahasiswa BK FKIP UM Magelang menghasilkan strategi *emotion focused coping* kategori tinggi dan strategi *problem focused coping* berada dalam kategori sedang.

Penelitian yang telah dilakukan sudah banyak menggambarkan strategi pengelolaan stres akademik sebatas peserta didik SMP, SMA, dan Mahasiswa. Penelitian terhadap peserta didik SMK telah dilakukan oleh beberapa peneliti namun di Jawa Barat masih jarang ditemukan mengenai kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik SMK. Berdasarkan hasil kajian latar belakang dan penelitian terdahulu, penelitian bertujuan untuk mengetahui kecenderungan strategi pengelolaan yang digunakan dalam menghadapi stres akademik peserta didik SMK Negeri 1 Sumedang.

## 1.2 Rumusan Masalah

Peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) kelas XI merupakan individu yang masuk ke dalam masa remaja. Menurut Hurlock (1980, hlm. 206) masa remaja biasanya disebut sebagai usia belasan yang berlangsung dari 13 tahun sampai 18 tahun yaitu usia yang matang secara hukum. Henderson & Dweck (Santrock, 2003, hlm.473) mengemukakan bahwa remaja adalah masa yang penting dalam hal prestasi. Prestasi menjadi hal yang penting pada remaja karena remaja dapat meramalkan kesuksesan atau kegagalan masa depan dengan melihat masa kini. Remaja akan dihadapkan pada hambatan-hambatan yang harus mereka lalui dalam meraih prestasinya. Hambatan belajar yang tidak teratasi memungkinkan peserta didik mengalami stres yang diakibatkan karena adanya tuntutan dan harapan untuk mencapai kesuksesan akademik

yang tidak dapat terpenuhi. Menurut Smith (1993, dalam Aryani 2016, hlm 27) karakteristik khas dari stres yang dialami anak usia remaja adalah mengalami kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar/strategi belajar dan cemas menghadapi ujian), konflik dengan teman sebaya, konflik dengan guru, dan konflik dengan orang tua. Stres yang dialami peserta didik dalam *setting* sekolah merupakan stres akademik. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan yang dinilai menekan (Desmita, 2010 hlm 291).

Fenomena tersebut menggambarkan bahwa peserta didik seringkali mengalami kesulitan dalam proses belajar di sekolah yang menyebabkan peserta didik berada dalam situasi stres karena banyaknya tuntutan atau situasi yang menekan. Pada saat mengalami situasi stress, individu akan berupaya untuk menghadapi *stresork* dengan strategi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, ataupun sekaligus menggunakan kedua strategi secara bersamaan. Proses pengelolaan stres akademik yang digunakan dalam menghadapi tekanan sangat penting selama masa remaja (Gupta, dkk, 2004)

Pokok masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2018/2019. Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

- 1.2.1 Seperti apa kecenderungan umum strategi pengelolaan stres akademik peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2018/2019.
- 1.2.2 Seperti apa kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan jenis kelamin.
- 1.2.3 Seperti apa kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan jurusan.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah mendeskripsikan kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik SMKN 1 Sumedang

tahun ajaran 2018/2019, serta kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin dan jurusan.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis. Adapun manfaat yang ingin dicapai dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

##### **1.4.1 Secara Teoretis**

Dapat bermanfaat dan memberikan kajian teoretis tentang strategi pengelolaan stres akademik.

##### **1.4.2 Secara Praktis**

###### **1.4.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Koseling**

Dapat dijadikan bahan referensi guru bimbingan dan konseling untuk mengenali kecenderungan strategi pengelolaan stres akademik peserta didik di sekolah.

###### **1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan menjadi bahan rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai strategi pengelolaan stres akademik.

#### **1.5 Struktur Penulisan Skripsi**

Struktur penulisan skripsi menyajikan gambaran singkat mengenai permasalahan yang akan dibahas yang terdiri dari lima bab.

BAB I Pendahuluan: memaparkan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur penulisan skripsi. BAB II Kajian Pustaka: memaparkan tinjauan teori yang mendeskripsikan tentang strategi pengelolaan stres akademik.

BAB III Metode Penelitian: memaparkan pendekatan penelitian (desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel, dan prosedur penelitian data dan prosedur penelitian), instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data dan langkah-langkah analisis data. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan memaparkan hasil penelitian yang meliputi deskripsi analisa dan interpretasi data mengenai gambaran penelitian, dan pembahasan hasil penelitian. BAB V Simpulan dan Rekomendasi: memaparkan simpulan dan rekomendasi hasil penelitian.