

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu akan mengalami tahap perkembangan dari masa bayi hingga masa dewasa. Menurut Hurlock (1980), perkembangan merupakan serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman.

Manusia tidak pernah statis karena sejak pembuahan hingga kematian selalu mengalami perubahan, baik dalam kemampuan fisik maupun psikologis. Berbagai perubahan dalam perkembangan bertujuan untuk memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana dia hidup. Ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri bisa menjadi sumber stres bagi individu. Selain itu, setiap tahapan perkembangan akan menimbulkan stres tersendiri bagi individu.

Stres merupakan persepsi yang dinilai individu dari sebuah situasi atau peristiwa. Sebuah situasi yang sama dapat dinilai positif, netral atau negatif oleh orang yang berbeda. Penilaian ini bersifat subjektif pada setiap individu. Oleh karena itu, individu dapat merasa lebih stres daripada yang lainnya walaupun mengalami kejadian yang sama. Selain itu, semakin banyak kejadian yang dinilai sebagai stresor oleh individu, maka semakin besar kemungkinan individu mengalami stres yang lebih berat.

Menurut Selye (2004), stres dapat menguntungkan, akan tetapi stres juga dapat merusak. Stres yang menguntungkan disebut dengan *eustress*, sedangkan stres yang merusak disebut dengan *distress*. Stres yang menguntungkan dapat membantu individu untuk tetap siaga dan menghasilkan prestasi yang terbaik. *Eustress* muncul dalam beragam bentuk, mulai dari peningkatan kewaspadaan, performa, hingga daya pikir individu. *Eustress* dapat memberikan daya bagi individu untuk berusaha lebih maksimal, lebih semangat, bahkan menjadi lebih kreatif. *Distress* merujuk pada stres yang merusak atau mengganggu. Stres ini menimbulkan kondisi takut, cemas, terganggu, atau lelah secara mental (*fatigue*). Studi-studi tentang dampak stres menunjukkan adanya hubungan antara *distress* dengan gangguan kesehatan individu, termasuk juga produktivitas tiap-tiap individu yang mengalami *distress* (Cooper, 2001). Gejala yang nampak pada individu yang mengalami *distress* diantaranya terlihat pada kondisi fisik, pikiran, emosi dan perilaku.

Masa remaja merupakan periode kehidupan individu yang disebut sebagai masa penuh dengan stres. Sumber utama yang menyebabkan stres pada masa remaja adalah konflik atau pertentangan antara dominasi, peraturan atau tuntutan orang tua dengan kebutuhan remaja untuk bebas atau *independence* dari peraturan tersebut. Menurut Hurlock (1980), awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16 tahun, dan akhir masa remaja berawal dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun. Masa remaja awal juga biasa disebut sebagai “usia belasan” yang kadang-kadang tidak menyenangkan.

Remaja awal dalam dunia akademik biasanya duduk di bangku sekolah menengah pertama. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal merupakan salah satu tempat bagi siswa untuk belajar. Sebagian besar waktu yang dimiliki oleh siswa dihabiskan di sekolah dan berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non akademik. Oleh karena itu, siswa lebih banyak berinteraksi dan mengembangkan berbagai potensi yang dimilikinya di sekolah.

Menurut Sri Hastuti (1997), 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 siswa (Sudiana, 2007: 2). Hal tersebut diperkuat dengan temuan penulis di lapangan melalui penyebaran instrumen berupa angket yang mengungkap stres siswa kelas RSBI di kelas 9-B RSBI SMP Negeri 5 Bandung. Dari angket tersebut penulis menemukan beberapa siswa kelas RSBI yang mengalami stres.

Indikator stres yang dialami oleh siswa antara lain frekuensi ketidakhadiran di luar batas toleransi, tidak terselesaikannya pekerjaan rumah (PR), dan rendahnya tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Permasalahan substantif yang dihadapi siswa di dunia pendidikan dikenal dengan istilah stres akademik. Perwujudan dari stres akademik antara lain adalah siswa enggan dan malas mengerjakan tugas-tugas kurikuler, sering bolos dengan berbagai alasan, dan mencontek atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas.

Studi Twenge dan tim peneliti dari *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) mengungkap bahwa budaya populer dan faktor eksternal, seperti kekayaan keluarga, status hingga penampilan mempengaruhi tingkat kesehatan mental para pelajar dan mahasiswa. Penelitian dipimpin Twenge di lima universitas dan melibatkan 77.576 pelajar dan mahasiswa serta membandingkan data tahun 1938 hingga 2007. Secara umum, rata-rata pelajar pada 2007 mengalami tekanan mental lima kali lebih besar daripada pelajar pada usia yang sama di tahun 1938. Penderita hypomania atau keadaan mental yang selalu ketakutan atau sikap optimis berlebihan melonjak secara signifikan menjadi 31 persen pada 2007. Pada 1938, penderitanya hanya lima persen pelajar. Tingkat depresi yang dialami pelajar meningkat dari satu persen menjadi enam persen (VIVAnews, 2010).

Beberapa penelitian terdahulu tentang stres di kota Bandung sendiri yaitu, gambaran umum stres yang paling dominan dialami siswa kelas XII IPA SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2008/2009 terletak pada aspek perilaku dan emosi. Aspek perilaku ditunjukkan dengan ketidakmampuan menolong diri sendiri sedangkan aspek emosi ditunjukkan dengan mudah merasakan kecemasan (Arif Nurrahman, 2009).

Secara umum siswa kelas X C SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2009/2010 memiliki tingkat gejala stres dengan kategori rendah. Dari 42 orang siswa hanya terdapat tujuh siswa atau sebesar 16,67 % yang termasuk kategori tingkat gejala stres tinggi. Gejala stres siswa tampak pada aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi (Myrna A Lestari, 2010).

Hasil penelitian lainnya membuktikan bahwa siswa-siswi kelas enam di SDN Ujungberung Bandung Tahun Pelajaran 2007/2008 memiliki kondisi stres yang tinggi dan faktor dominan penyebab stres adalah aspek lingkungan sekolah yang tergolong ke dalam faktor eksternal (Euis Mulyani, 2008).

Penelitian tentang strategi penganggulangan stres kerja di Divisi Layanan Akademik Direktorat Akademik Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan hasil bahwa staf laki-laki cenderung menggunakan strategi penganggulangan stres kerja yang berpusat pada emosi. Sedangkan staf perempuan cenderung menggunakan strategi penanggulangan stres kerja yang berpusat pada masalah (Alita Raggi, 2009).

Bertolak dari dampak negatif stres yang dialami siswa, penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan pengelolaan terhadap stres yang dialami atau disebut dengan istilah *coping stress*. Menurut Lazarus dan Folkman (1987) *coping stress* terdiri atas strategi yang bersifat kognitif dan behavioral. Strategi tersebut meliputi strategi yang digunakan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres (*problem focused coping*) dan strategi *coping* untuk mengatasi emosi negatif yang menyertainya (*emotion focused coping*).

Strategi yang bersifat kognitif merupakan usaha untuk mengatur emosi dan kognitif individu. Sedangkan strategi yang bersifat behavioral merupakan strategi dimana individu melakukan perilaku menyesuaikan diri, dengan kata lain individu mempunyai kemampuan atau tingkah laku yang dapat menangani suatu masalah secara tepat dan hasilnya baik. Strategi behavior merupakan pola-pola tingkah laku yang tertata dengan baik melalui beberapa tahapan yang benar,

terstruktur dan bermakna. Contohnya apabila seorang mahasiswa membutuhkan sebuah buku dan hanya satu di perpustakaan, dia meminjam untuk difoto copy terlebih dahulu atau mencatat hal yang penting dari buku tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) individu cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol. Taylor (1991) berpendapat terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi *coping* pasti digunakan oleh individu (Reina Wangsadjaja, 2010). Cheng (2001) memberikan contoh mengenai hal tersebut, misalnya saja ketika hubungan pacaran putus, kedua pihak mungkin berusaha mengatasi dengan menghibur diri dan mencari aktivitas lain. Secara umum, kemampuan untuk tetap fleksibel dalam menggunakan strategi *coping* akan lebih menghasilkan kesuksesan (Taylor, 2009).

Strategi *coping* yang lebih spesifik seperti *coping* aktif meliputi mencari informasi, merencanakan atau berusaha untuk mendapat bantuan dari orang lain dan metode *coping* emosi seperti reinterpretasi positif, penerimaan, atau berpaling kepada agama. *Coping* aktif lebih sering digunakan dan lebih efektif dalam situasi yang dapat diubah (Park, Armeli, & Tennen, 2004 dalam Taylor, 2009), sedangkan *coping* emosi mungkin lebih digunakan untuk situasi yang tak dapat diubah (misalnya Vitaliano, De Wolfe, & Katon, 1990 dalam Taylor, 2009). Metode *coping* penghindaran seperti melepaskan diri secara mental dan behavioral dari kejadian yang menimbulkan stres misalnya saja dengan memakai

narkoba merupakan jenis strategi *coping* yang keliru serta merusak kesehatan fisik dan mental.

Layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian yang terpadu dan tak terpisahkan dari keseluruhan kegiatan pendidikan baik pendidikan formal, non formal dan informal memungkinkan siswa mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, serta mampu membantu siswa mencapai kemandirian dalam mengambil keputusan yang efektif dan bertanggung jawab. Bimbingan dan konseling merupakan upaya strategi layanan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dan memfasilitasi siswa yang mempunyai permasalahan, dalam hal ini lebih difokuskan pada upaya memfasilitasi siswa dalam mengembangkan *coping stress* yang positif. Hal tersebut dimaksudkan agar stres yang dialami oleh siswa dapat memacu mereka untuk berpikir dan berusaha lebih cepat dan keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari khususnya sebagai pelajar.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian difokuskan pada kajian mengenai efektivitas strategi *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stress siswa.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Stres merupakan hal yang penting bagi perkembangan siswa. Adanya stres yang dialami siswa dapat memberikan dampak positif (*eustress*) maupun dampak negatif (*distress*). Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres yang dialami atau yang sering disebut dengan *coping stress*.

Coping stress bisa dilakukan dengan cara yang positif maupun negatif. *Coping stress* negatif menurut Weiten dan Lloyd bisa berupa *giving up* (*withdraw*) melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres misalnya sikap apatis, kehilangan semangat, dan meminum minuman keras atau mengkonsumsi obat-obatan terlarang; agresif berupa perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain baik secara verbal maupun non-verbal; memanjakan diri sendiri (*indulging your self*) dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan seperti makan yang enak-enak, merokok, dan menghabiskan uang untuk berbelanja; mencela diri sendiri (*blaming your self*) dengan menilai negatif terhadap diri sendiri sebagai respon terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan; serta membuat mekanisme pertahanan diri seperti menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan, berfantasi, dan intelektualisasi (Syamsu Yusuf, 2004).

Coping yang konstruktif merupakan upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. *Coping* yang konstruktif ditandai dengan beberapa indikator yaitu menghadapi masalah secara langsung dengan mengevaluasi alternatif secara rasional dalam upaya memecahkan masalah tersebut; menilai atau mempersepsi situasi stres didasarkan pada pertimbangan yang irasional; serta mengendalikan diri (*self control*) dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* terdiri atas strategi yang bersifat kognitif dan behavioral. Strategi tersebut terdiri atas *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi yang digunakan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Ini merupakan

strategi dengan cara menyelesaikan masalah yang dihadapi sehingga individu segera terbebas dari masalahnya. Bentuk strategi *problem focused coping* antara lain *planfull problem solving*, *direct action*, *assistance seeking* dan *information seeking*. *Emotion focused coping* merupakan strategi *coping* untuk mengatasi emosi negatif yang menyertainya, ini merupakan suatu strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Bentuk strategi ini adalah *avoidance*, *denial*, *self criticism*, dan *positive reappraisal*.

Strategi *problem focused coping* biasanya lebih sering digunakan dan lebih adaptif dalam situasi yang dapat diubah, sedangkan strategi *emotion focused coping* lebih digunakan dalam situasi yang tidak dapat diubah. Kedua strategi *coping* tersebut dapat dilakukan secara bersamaan. Akan tetapi, Cheng (2001) berpendapat bahwa secara umum, kemampuan untuk tetap fleksibel dalam penggunaan strategi *coping* akan lebih menghasilkan kesuksesan (Taylor S.E., 2009).

Sesuai dengan identifikasi masalah yang telah ditetapkan, maka rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian adalah “apakah *problem focused coping* lebih efektif dari *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa kelas IX SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penggunaan strategi *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa kelas IX SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012. Sedangkan tujuan khusus penelitian adalah mendapatkan data empirik tentang.

1. Gambaran umum tingkat stres siswa kelas IX SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2011/ 2012.
2. Efektivitas penggunaan *problem focused coping* jika dibandingkan dengan *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa kelas IX SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2011/ 2012.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam memberikan alternatif pemecahan masalah yang berkaitan dengan penggunaan *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor

Manfaat yang diharapkan melalui penelitian ini bagi konselor adalah agar konselor lebih memahami konsep mengenai stres dan *coping stress* yang positif, khususnya dengan menggunakan *problem focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa. Konselor juga dapat mengembangkan program bimbingan mengenai *coping stress* yang positif dengan menggunakan *problem focused coping*.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada siswa dalam meningkatkan pengelolaan stres melalui strategi *problem focused coping*. Dengan demikian, stres yang dialami oleh siswa dapat dikelola dengan baik dan dapat menjadi motivasi untuk terus meningkatkan prestasi.

E. Asumsi

Penelitian ini bertitik tolak dari beberapa asumsi sebagai berikut.

1. Menjadi siswa akan mengalami banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya. Selain itu siswa juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi siswa (Sri Hastuti, 1997).
2. Stres muncul karena adanya interaksi individu dengan lingkungannya, namun reaksi terhadap stres sangat bergantung pada bagaimana individu

tersebut menafsirkan atau menilai (secara sadar atau tidak sadar) arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang dirinya (Lazarus, 1976).

3. Coping kejadian yang menekan adalah proses yang dinamis. Ini dimulai dengan penilaian terhadap situasi yang harus mereka atasi. Menilai kejadian sebagai tantangan bisa menghasilkan upaya *coping* yang penuh percaya diri dan emosi positif, sedangkan menganggap kejadian stresor sebagai ancaman dapat menurunkan kepercayaan diri dalam melakukan coping dan menimbulkan emosi negatif (Skinner & Brewer, 2002).
4. Individu cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus dan Folkman dalam Reina Wangsadaja, 2010).

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah strategi *problem focused coping* lebih efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa dibandingkan strategi *emotion focused coping*.

G. Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperiment* (eksperimen semu) dengan desain *Non-Equivalent Pretest Posttest Control Group*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket untuk mengetahui gambaran umum tingkat stres siswa serta hasil pretes dan postes sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan.

Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui efektivitas *treatment problem focused coping* dan *emotion focused coping* menggunakan teknik statistik yaitu menguji kesamaan dua rata-rata dengan uji satu pihak (*One Tail Test*).