

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillaahirrohmaanirrohiim.*

*Assalamualaikum wr. wb.*

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis serta limpahan nikmat yang tiada terkira sehingga penulis diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tercurah bagi Rasulullah SAW yang telah menjadi panutan dan memberikan inspirasi dalam menjalani masa-masa yang penuh tantangan selama penyusunan skripsi ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat stres akademik serta strategi pengelolaannya antara siswa SMP Program akselerasi dengan kelas reguler. Memasuki jenjang pendidikan SMP, siswa yang berada pada masa transisi remaja awal ini dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah beserta segala macam tuntutan akademiknya sesuai kurikulum yang diterapkan, terlebih bagi siswa program akselerasi yang memiliki tuntutan akademik yang lebih tinggi. Bagi siswa yang tidak mampu mengelola berbagai macam tuntutan akademik tersebut, maka ia akan mengalami stres akademik. Dan akan berbeda-beda cara siswa mengelola kondisi stres tersebut sesuai dengan kemampuan kognitif dan emosi yang dimilikinya. Oleh sebab itu, untuk mengetahui kondisi tingkat gejala stres akademik dan seperti apa bentuk strategi pengelolaan yang digunakan oleh siswa program akselerasi dan kelas reguler, maka dapat dilakukan melalui penelitian komparasi ini.

Sistematika dari skripsi ini terdiri atas lima bab. Bab I merupakan Pendahuluan yang berisikan mengenai Latar Belakang Masalah, Identifikasi dan Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Asumsi Dasar Penelitian, Hipotesis Penelitian, Pendekatan dan Metodologi Penelitian, Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian serta Teknik Pengumpulan dan Analisis Data. Bab II merupakan Kajian Pustaka/Kerangka Teoritis mengenai Karakteristik Siswa SMP, Konsep Dasar Program Akselerasi, Konsep Dasar Stres Akademik, Konsep Dasar Pengelolaan Stres Akademik dan Penelitian-penelitian Terdahulu. Bab III merupakan Metodologi Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Metode Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Identifikasi Variabel Penelitian, Definisi Operasional Variabel, Pengembangan Instrumen, Uji Coba Instrumen, Pengumpulan Data Penelitian, Teknik Analisis Data dan Prosedur Penelitian. BabIV terdiri atas Deskripsi Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian. Sedangkan Bab V terdiri atas Kesimpulan dan Rekomendasi.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Illahi Robbi, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dan menyelesaikan pendidikan sarjana di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Indonesia di waktu yang tepat. Segala suka dan duka dalam perjalanan menuntut ilmu telah memberikan makna mendalam bagi penulis.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, bimbingan serta do'a dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini, perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih yang tulus kepada semua pihak yang selama ini

senantiasa selalu membantu penulis hingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga segala amal ibadah baiknya mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN., M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis dengan penuh keikhlasan di sela-sela kesibukannya sebagai ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Ibu Dr. Anne Hafina, M.Pd, selaku dosen pembimbing II atas segenap perhatian, curahan kasih sayang, bimbingan, arahan, ilmu, motivasi, kemudahan, kesabaran serta senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Furqon, Ph.D. selaku Ketua Dewan Skripsi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian serta menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. Suherman, M.Pd. selaku ketua jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan beserta Bapak Nandang Budiman, S.Pd., M.Si. selaku sekretaris jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah banyak memberikan kemudahan dan bimbingan dalam penyelesaian studi penulis.
5. Bapak Dr. Dedi Herdiana Hafid, M. Pd. (Alm), Ibu Dr. Ipah Saripah, M.Pd., dan Bapak Nandang Budiman, S.Pd., M.Si. selaku pakar bimbingan dan

konseling sebagai penimbang (judger) yang telah membantu dalam penilaian dan memberi masukan pada instrumen penelitian penulis.

6. Ibu Aas Saomah, M.Pd dan Ibu Dra. S.A. Lily Nurillah, M.Pd. selaku dosen wali tingkat angkatan 2006 yang telah banyak memberikan dorongan, bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam menempuh studi di jurusan PPB.
7. Seluruh staf dosen jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI yang telah banyak membimbing, memotivasi, memberikan pengalaman berharga serta ilmu yang bermanfaat selama penulis menempuh perkuliahan.
8. Bapak Ahmad Hidayat dan Bapak Edwin, selaku staf tata usaha jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI yang telah memberikan segala kemudahan dalam pengadministrasian selama penulis menempuh perkuliahan.
9. Bapak Drs. H. Drajat Sudrajat, M.M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Bandung yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
10. Tim Bimbingan dan Konseling SMPN 5 Bandung, Ibu Retno dan Bapak Kusmara beserta seluruh jajarannya untuk segala kebaikan, kemudahan dan bimbingan kepada penulis selama melaksanakan penelitian.
11. Siswa kelas IX Akselerasi dan Reguler SMP Negeri 5 Bandung yang telah bersedia membantu pengumpulan data dalam proses penelitian.
12. Kedua orangtua penulis atas segala curahan kasih sayang dan cinta yang tulus, didikan, doa-doa terbaik, dorongan semangat, nasehat serta pengorbanan yang luar biasa besar kepada penulis. Terimakasih banyak Ibu dan Bapak tersayang,

semoga semua tetesan keringat dan air mata yang telah dikeluarkan selama ini mendapatkan pahala, serta Ibu dan Bapak senantiasa selalu berada dalam lindungan Allah SWT. Amin.

13. Seluruh keluarga terutama adik dan kakak tersayang: Safira Nurjanah, Desi Mulyawati, Dedi Suryadin dan Agung Wahyudin atas segenap kasih sayang, dukungan dan perhatiannya kepada penulis. Penulis sangat menyayangi kalian.
14. Irfan Husni Alawi untuk segenap perhatian, semangat, do'a, kasih sayang serta cintanya yang besar dan tiada pernah henti kepada penulis. Semoga cita-cita, harapan dan impian kita berdua dapat segera terwujud atas Ridho Allah SWT. Amin. *Thanks dear, for always beside me.*
15. Sahabat-sahabatku Rithma Yustika, Rani Yunita, Diani Hardianti dan Risma Aprilyanti atas kebersamaan, suka duka, serta saling berbagi sebagai teman terbaik selama penulis menempuh perkuliahan di jurusan PPB dan semoga untuk selamanya persahabatan kita takkan pernah putus. Kita pernah bersama-sama mengukir kisah indah, berjuang dan bermimpi tentang masa depan wahai sahabat-sahabatku tersayang. Semoga kita bisa sukses di kemudian hari.
16. Seluruh teman-teman keluarga dBARBELs terutama kepada Semi Tri Hadiani, yang telah menciptakan suasana keluarga baru kepada penulis. Kalian telah memberi kedekatan yang erat dan rasa kebersamaan selama menjalani masa perkuliahan di jurusan PPB. Kenangan sekecil apapun bersama kalian takkan pernah kulupakan.

17. Seluruh teman-teman PPB angkatan 2006 khususnya kelas A, untuk sebuah kebersamaan, keceriaan, perjuangan dan suka duka selama menjalani perkuliahan.
18. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung, baik moril maupun materiil telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT dan semoga Rahmat Allah SWT senantiasa bersama kita. Amin Yaa Rabbal Alamin.

Tak ada gading yang tak retak, begitu juga dengan skripsi yang tak sempurna ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan baik dalam hasil penelitian, maupun dalam penyusunan skripsi ini. Penulis telah berupaya seoptimal mungkin untuk hasil yang terbaik, akan tetapi dengan segala keterbatasan pengetahuan, kemampuan dan pengalaman yang dimiliki oleh penulis, maka masih terdapat kekurangan. Meskipun demikian, besar harapan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi pelaksanaan bimbingan dan konseling.

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, terutama bagi yang telah membacanya.

*Wassalamualaikum wr.wb*

Bandung, Desember 2010

Wulan Wahyuningsih

## ABSTRAK

**Wulan Wahyuningsih.(2010).Perbedaan Tingkat Stres Akademik dan Strategi Pengelolaannya antara Siswa SMP Program Akselerasi dengan Kelas Reguler (Studi Komparatif terhadap Siswa Kelas IX Akselerasi dan Kelas IXE Reguler di SMP Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011).**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena gejala stres akademik pada siswa SMP yang ditunjukkan dengan perilaku seperti: bolos sekolah, mabal, cemas menghadapi ujian, gelisah, mencontek, sulit berkonsentrasi, kelelahan fisik, dan lain sebagainya. Gejala tersebut muncul akibat ketidaksiapan mental siswa menghadapi penyesuaian diri terhadap berbagai macam tuntutan akademik, terlebih bagi siswa program akselerasi yang memiliki tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa kelas reguler. Hal tersebut mengakibatkan siswa merasa tertekan dan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai ada tidaknya perbedaan tingkat stres akademik dan strategi pengelolaannya antara siswa SMP program akselerasi dengan kelas reguler. Penelitian dilakukan terhadap 11 orang siswa kelas IX akselerasi dan 37 orang siswa kelas IX-E reguler SMP Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. Pendekatan penelitian yaitu pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan instrumen berupa angket stres akademik dan angket pengelolaan stres akademik kepada siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode komparatif. Hasil penelitian menggambarkan bahwa: (1) Secara umum, tingkat stres akademik siswa program akselerasi berada pada kategori sedang dan siswa kelas reguler berada pada kategori tinggi, (2) Secara umum, strategi pengelolaan stres akademik siswa program akselerasi berada pada kategori sangat tinggi dan siswa kelas reguler berada pada kategori tinggi, (3) Tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara siswa program akselerasi dengan reguler, akan tetapi dalam strategi pengelolaannya terdapat perbedaan. Rekomendasi penelitian dapat diberikan kepada: (1) kepala sekolah, diharapkan dapat mengevaluasi proses pelaksanaan program akselerasi di SMPN 5 Bandung, (2) guru pembimbing, diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mengelola stres akademik secara preventif dan kuratif kepada siswa akselerasi dan reguler SMP Negeri 5 Bandung, (3) peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian yang sama dengan sampel lebih besar, meneliti faktor-faktor penyebab dan dampak stres akademik, serta dapat melakukan suatu intervensi layanan bimbingan dan konseling yang efektif.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Asumsi Dasar Penelitian.....	13
F. Hipotesis Penelitian.....	14
G. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	15
H. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	15
I. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data.....	16
BAB II STRES AKADEMIK DAN STRATEGI PENGELOLAANNYA TERHADAP SISWA SMP PROGRAM AKSELERASI DAN KELAS REGULER.....	17
A. Karakteristik Siswa SMP.....	17
B. Program Akselerasi.....	25
C. Stres Akademik.....	40
D. Pengelolaan Stres Akademik.....	56
E. Penelitian Terdahulu.....	63



BAB III METODE PENELITIAN.....	65
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	65
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	66
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	67
D. Definisi Operasional Variabel.....	67
E. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	71
F. Uji Coba Instrumen.....	77
G. Pengujian Asumsi Statistik.....	86
H. Teknik Pengumpulan Data.....	90
I. Teknik Analisis Data.....	92
J. Prosedur Penelitian.....	95
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 98
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	98
B. Hasil Wawancara Siswa.....	128
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	131
D. Analisis Kebutuhan Layanan Bimbingan dan Konseling.....	146
 BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	 149
A. Kesimpulan.....	149
B. Rekomendasi.....	150
 DAFTAR PUSTAKA.....	 153
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

		<b>Hal</b>
Tabel 3.1	Tabulasi Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas IX SMP Negeri 5 Bandung	66
Tabel 3.2	Kisi-kisi Instrumen Pengungkap Stres Akademik (sebelum diujicoba)	73
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Pengungkap Pengelolaan Stres Akademik (Sebelum Validasi)	74
Tabel 3.4	Hasil Penimbangan (Judgemen) untuk Instrumen Stres Akademik	76
Tabel 3.5	Hasil Penimbangan (Judgemen) untuk Instrumen Pengelolaan Stres Akademik	77
Tabel 3.6	Hasil Pengujian Statistik untuk Instrumen Gejala Stres Akademik (setelah validasi)	80
Tabel 3.7	Hasil Pengujian Statistik Untuk Instrumen Pengelolaan Stres Akademik	81
Tabel 3.8	Hasil Pengujian Statistik untuk Reliabilitas Instrumen Gejala Stres Akademik	85
Tabel 3.9	Hasil Pengujian Statistik untuk Reliabilitas Instrumen Pengelolaan Stres Akademik	85
Tabel 3.10	Nilai Interpretasi Koefisien Korelasi Menurut Riduwan	86
Tabel 3.11	Hasil Uji Normalitas Instrumen Stres Akademik	87
Tabel 3.12	Hasil Uji Normalitas Instrumen Pengelolaan Stres Akademik	88
Tabel 3.13	Hasil Uji Varian Dua Sampel Stres Akademik	89
Tabel 3.14	Hasil Uji Varian Dua Sampel Pengelolaan Stres Akademik	90
Tabel 3.15	Kriteria Penyekoran Instrumen	91

Tabel 3.16	Kriteria Skor Ideal Tingkat Gejala Stres Akademik	94
Tabel 3.17	Kriteria Skor Ideal Strategi Pengelolaan Stres Akademik	94
Tabel 4.1	Gambaran Umum Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	98
Tabel 4.2	Gambaran Aspek Fisik Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Kelas Reguler	100
Tabel 4.3	Gambaran Aspek Perilaku Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Kelas Reguler	101
Tabel 4.4	Gambaran Aspek Pikiran Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Kelas Reguler	103
Tabel 4.5	Gambaran Aspek Emosi Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Kelas Reguler	104
Tabel 4.6	Gambaran Indikator Per Aspek Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Kelas Reguler	106
Tabel 4.7	Gambaran Umum Strategi Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi	107
Tabel 4.8	Gambaran Dimensi Strategi Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	109
Tabel 4.9	Gambaran Penggunaan Aspek Strategi <i>Planful Problem Solving</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	110
Tabel 4.10	Gambaran Penggunaan Aspek Strategi <i>Confrontative Coping</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	111
Tabel 4.11	Gambaran Penggunaan Aspek Strategi <i>Distancing</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	112
Tabel 4.12	Gambaran Penggunaan Aspek Strategi <i>Self Control</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	114

Tabel 4.13	Gambaran Penggunaan Aspek Strategi <i>Seeking Social Support</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	115
Tabel 4.14	Gambaran Penggunaan Aspek Strategi <i>Accepting Responsibility</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	116
Tabel 4.15	Gambaran Penggunaan Aspek Strategi <i>Escape Avoidance</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	118
Tabel 4.16	Gambaran Penggunaan Aspek Strategi <i>Positive Reappraisal</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler	119
Tabel 4.17	Gambaran Indikator Per Aspek Strategi Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Kelas Reguler	121
Tabel 4.18	Hasil Uji Komparasi Tingkat Stres Akademik antara Siswa Program Akselerasi dengan Siswa Kelas Reguler	123
Tabel 4.19	Hasil Uji Komparasi Strategi Pengelolaan Stres Akademik antara Siswa Program Akselerasi dengan Siswa Kelas Reguler	125

## DAFTAR BAGAN

	<b>Hal</b>
Bagan 2.1 Mekanisme Stres Berdasarkan Model Penilaian Kognitif	55

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Hal</b>
Grafik 4.1	Gambaran Umum Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Siswa Kelas Reguler..... 99
Grafik 4.2	Gambaran Aspek Fisik Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 101
Grafik 4.3	Gambaran Aspek Perilaku Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 102
Grafik 4.4	Gambaran Aspek Pikiran Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 104
Grafik 4.5	Gambaran Aspek Perilaku Tingkat Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 105
Grafik 4.6	Gambaran Umum Strategi Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Kelas Reguler..... 108
Grafik 4.7	Gambaran Penggunaan Strategi <i>Planful Problem Solving</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 111
Grafik 4.8	Gambaran Penggunaan Strategi <i>Confrontative Coping</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 112
Grafik 4.9	Gambaran Penggunaan Strategi <i>Distancing</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 113
Grafik 4.10	Gambaran Penggunaan Strategi <i>Self Control</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 115
Grafik 4.11	Gambaran Penggunaan Strategi <i>Seeking Social Support</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 116
Grafik 4.12	Gambaran Penggunaan Strategi <i>Accepting Responsibility</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler..... 117

Grafik 4.13	Gambaran Penggunaan Strategi <i>Escape Avoidance</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler.....	119
Grafik 4.14	Gambaran Penggunaan Strategi <i>Positive Reappraisal</i> dalam Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dan Reguler.....	120
Grafik 4.15	Gambaran Perbedaan Tingkat Stres Akademik antara Siswa Program Akselerasi dengan Reguler.....	124
Grafik 4.16	Gambaran Perbedaan Strategi Pengelolaan Stres Akademik antara Siswa Program Akselerasi dengan Reguler.....	126
Grafik 4.17	Gambaran Perbedaan Nilai Rata-rata Dimensi Strategi Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dengan Kelas Reguler.....	127
Grafik 4.18	Gambaran Perbedaan Nilai Rata-rata Aspek Strategi Pengelolaan Stres Akademik Siswa Program Akselerasi dengan Kelas Reguler.....	127

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Surat-surat Penelitian
2. Instrumen Penelitian
3. Uji Coba Instrumen
4. Data Skor Mentah Sampel Penelitian
5. Pengolahan Data
6. Wawancara Siswa
7. Kartu Bimbingan Skripsi
8. Rekomendasi Layanan Bimbingan dan Konseling