

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Setiap orang pernah mengalami stress. Stress merupakan fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan akan dialami oleh setiap orang. Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit. Stress merupakan bagian dari kehidupan manusia. Stress yang ringan dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih berpikir dengan lebih cepat dan keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari. Stress yang terlalu banyak dan berkelanjutan, bila tidak ditanggulangi, akan berbahaya bagi kesehatan.

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Istilah stressor diperkenalkan pertama kali oleh Selye (Rice, 2000).

Stressor dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor (Lazarus, 1984).

Coping adalah upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal tertentu yang dinilai sebagai membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut (Lazarus, 1984).

Melihat fenomena siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022 berdasarkan wawancara pada Februari 2022 bersama bu W, guru BK SMA Negeri 1 Tasikmalaya, menunjukkan bahwa setiap siswa pernah mengalami stress. Sekitar 50 persen lebih siswa mengalami stress baik itu berkaitan dengan akademik maupun non akademik. Banyak siswa

yang bercerita kepada guru BK mengenai apa yang membuat mereka merasa stress. Misalnya tidak bisa menyesuaikan diri, tidak bisa membagi waktu. Terlebih dalam situasi pandemi saat ini makin banyak siswa yang merasa stress ketika menyesuaikan diri dari pembelajaran daring ke luring.

Salah satu faktor yang menentukan bagaimana individu mengalami stress dipengaruhi oleh stress yang dirasakannya dan bagaimana dia menghadapi stress yang dialaminya. Ada dua cara coping stress menurut Lazarus dan Folkman, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Sedangkan individu yang menggunakan *emotion focused coping* lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

Dengan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti strategi coping yang dipakai oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022 dengan harapan penelitian ini dapat membantu peserta didik mengatasi tugas perkembangannya.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah yang dibahas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana kecenderungan umum kemampuan coping stress siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022?
- 1.2.2 Bagaimana kemampuan coping stress berdasarkan aspek *problem focused coping* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022?
- 1.2.3 Bagaimana kemampuan coping stress berdasarkan aspek *emotion focused coping* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris tentang:

- 1.3.1 Kecenderungan kemampuan umum coping stress siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022.
- 1.3.2 Kemampuan umum coping stress berdasarkan aspek *problem focused coping* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022.
- 1.3.3 Kemampuan umum coping stress berdasarkan aspek *emotion focused coping* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah

- 1.4.1 Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat bagi seluruh civitas akademika.
- 1.4.2 Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti sebagai media implementasi terhadap terhadap teori-teori yang sudah didapatkan pada saat perkuliahan serta bermanfaat bagi peneliti lain sebagai bahan referensi untuk penelitian di bidang ilmu pendidikan khususnya bimbingan konseling.

### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi.

Penulisan disusun dengan sistematika sebagai berikut; Bab 1 Pendahuluan meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi. Bab II Kajian Pustaka terdiri dari pembahasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah penelitian, kerangka pemikiran, penelitian terdahulu yang relevan dengan topic yang dikaji dalam penelitian. Bab III Metode Penelitian berisi penjabaran rinci mengenai komponen seperti lokasi, subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional,

instrument penelitian, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data, serta tahap analisis data penelitian. Bab IV meliputi Hasil Penelitian dan Pembahasan, analisis temuan dikaitkan dengan dasar teoritik yang telah dibahas di bab sebelumnya. Bab V merupakan bagian akhir dari penelitian yang terdiri dari Simpulan dan Rekomendasi.