

# BAB I PENDAHULUAN

## **A. Latar Belakang Masalah.**

Persaingan hidup yang semakin ketat menuntut manusia untuk berkompetisi dan bersaing sehingga berusaha semaksimal mungkin untuk dapat bertahan dalam persaingan dan meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Pencapaian prestasi tersebut ditunjang pula oleh perkembangan teknologi dan informasi yang semakin maju dan semakin mudah untuk diakses oleh semua orang.

Bagi sebagian orang hal tersebut dapat memberikan dampak positif yang berupa kecepatan dan kemudahan dalam berbagai bidang kehidupan. Bagaimanapun, dampak positif tersebut tidak selalu dirasakan sama oleh sebagian orang yang belum siap untuk berpacu dan berkompetisi dalam situasi tersebut dampaknya, mereka mengalami beban psikologis berupa kesedihan, kecemasan, dan berbagai bentuk ketimpangan hidup yang akibatnya mereka rentan mengalami stress. Kekurang siapan seseorang dalam bersaing dan berkompetisi, secara psikologis dan social hal tersebut dapat memicu stress. Pernyataan tersebut diperkuat pula oleh temuan *World Health Organization* (WHO) yang menyebutkan bahwa “Stress merupakan masalah kesehatan nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020.” (Pro:1999).

Stress dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali remaja yang memiliki tugas sebagai seorang pelajar. Pernyataan tersebut sejalan dengan Yang menyatakan bahwa :

“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 stress bagi siswa.”

Dengan demikian, pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa remaja pada umumnya dan pelajar pada khususnya merupakan individu yang rentan terhadap stress.

Stress yang dialami siswa dapat timbul dari berbagai sumber. Selain berasal dari lingkungan keluarga, stress yang mereka alami dapat pula bersumber dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, atau bahkan bersumber dari dirinya sendiri. Sesuai dengan kutipan dari salah satu artikel dengan judul Tingginya Angka Bunuh Diri di Garut yang dikutip dari harian umum Pikiran Rakyat tertanggal 4 September tahun 2006 yang menyebutkan :

“ABG yang terkenal sangat labil jiwanya juga banyak ditemukan. Nasib yang sedikit beruntung dialami Jesika (16), siswi SMA itu berhasil diselamatkan setelah menenggak cairan antinyamuk di rumah kakeknya karena tak kuat menghadapi kesulitan ekonomi yang menimpa keluarganya.

Fenomena kasus bunuh diri juga menunjukkan kurangnya fasilitas pelayanan bagi penderita tekanan jiwa hingga memilih bunuh diri sebagai satu-satunya alternatif dalam mengakhiri penderitaannya. Berbagai ahli kejiwaan menilai bahwa upaya bunuh diri bersumber dari suatu masalah yang dipendam oleh si korban..”

Stress yang timbul dari lingkungan keluarga dapat berupa tuntutan yang tinggi kepada siswa dalam pencapaian prestasi akademiknya di sekolah. Selain itu stressor yang berasal dari lingkungan sekolah dapat berupa sikap guru dalam berhubungan dengan siswanya, beban mata pelajaran yang cukup berat, ruangan belajar yang tidak memadai, persaingan antar sesama siswa serta fasilitas fisik sekolah yang kurang memadai seperti tidak adanya lapangan untuk bermain, padahal kegiatan bermain merupakan sarana untuk menyalurkan energi emosional dan kejenuhan yang mereka alami selama kegiatan belajar mengajar.

Anak usia sekolah terutama siswa SMA yang *notabene* telah memasuki masa remaja pertengahan yang berkisar antara usia 15 – 16 tahun. Pada masa ini, remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan tuntutan yang ada di masyarakat seperti tuntutan norma dan nilai, tingkat ekspektasi yang tinggi dan lain sebagainya ditambah lagi tuntutan dari sekolah yang meminta kesempurnaan dalam penguasaan kompetensi.

Menurut Zakiah Darajat (2000:35) faktor-faktor penting yang dapat menyebabkan stres adalah :

“Diantara faktor penting yang menyebabkan ketegangan remaja, adalah masa penyesuaian diri remaja dengan situasi yang baru, karena setiap perubahan membutuhkan penyesuaian itu dilalui oleh guncangan emosi, karena setiap percobaan mungkin gagal atau sukses. Ketakutan akan kegagalan menyebabkan jiwanya terguncang. Semakin sering penyesuaian dilakukan terhadap situasi dan suasana baru maka akan bertambah pula kecemasan.”

Kecemasan para siswa ini perlu diwaspadai, sebab kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan stress yang nantinya akan berdampak serius.

Ruqayyah Waris Maksood (1999:115) menyebutkan bahwa : “Beberapa kasus bunuh diri pada remaja merupakan reaksi dari stres atau kekecewaan atau mungkin juga beberapa motif lain.”

Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa stress memang dapat berdampak serius.

Penelitian yang dilakukan oleh Iswinarti dan Siti Rahayu Haditono (1999:125) yang meneliti tentang tingkatan stress dengan prestasi belajar. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 1 Malang. Hasil penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment*

menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkatan stress dengan prestasi belajar

## **B. Batasan dan Identifikasi Masalah**

### **1. Batasan konseptual.**

Wayne Oates dalam bukunya *Managing Your Stress* (1985), "Stress merupakan apa yang dirasakan seseorang dalam suatu kondisi atau situasi yang mendorong batas-batas kekuatan dan energi seseorang ". Setiap individu memberikan reaksi yang berbeda-beda atas tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Sebagian dari tuntutan tersebut bersifat biologis dan sebagian lagi bersifat psikologis.

Siswa SMA merupakan individu yang telah memasuki masa remaja pertengahan. Pada masa ini remaja mengalami berbagai penyesuaian baik itu dari dalam dirinya maupun keluar dirinya sehingga tidak jarang hal ini menimbulkan stress.

Seorang remaja dalam hal ini siswa SMA sangat memerlukan bantuan ketika mereka mengalami stress, hal tersebut disebabkan mereka memiliki nilai dan norma tersendiri yang terkadang bersinggungan dengan nilai dan norma yang ada di lingkungan sekitarnya. Jika mereka tidak memperoleh bantuan dalam penanganan masalah stress yang mereka alami maka mereka akan berkembang menjadi pribadi yang antisosial.

Stress pada dasarnya merupakan pola setiap individu dalam beradaptasi terhadap segala bentuk perubahan, situasi maupun tuntutan yang sedang mereka hadapi yang sesungguhnya merupakan sumber dari stress yang dialaminya.

Sumber-sumber dari stress itu sangat bervariasi, beberapa ahli mengklasifikasikan sumber-sumber stress ini kedalam penggolongan yang

berbeda. Lazarus dan Folkman (Robert S. Feldman, 1980 ; Paul A. Bell ;1990) mengkategorikan sumber stress menjadi : 1) kejadian katalismik, seperti bencana alam, angin topan banjir dan sebagainya, 2) stressor personal, seperti kematian seorang sahabat, memulai sekolah, perpindahan, sakit dan sebagainya, 3) kejadian sehari-hari seperti kemacetan lalu lintas, polusi, kegaduhan tempat tinggal dan sebagainya.

Grand Brech (2000 ;11) mengolongkan sumber stress ini menjadi : 1) penyebab makro, yang meliputi peristiwa-peristiwa besar seperti perceraian, pensiun, luka batin, kebangkrutan, dan lain sebagainya, 2) penyebab mikro, yang merupakan efek akumulatif dari peristiwa-peristiwa kecil sehari-hari seperti , kemacetan lalu lintas, pertengkaran rumah tangga, menunggu antrian, dan lain sebagainya.

Jacqueline M. Atkinson (1991 : 63) menyebutkan bahwa sumber stress terbagi ke dalam dua sumber, yaitu a) faktor eksternal diri seperti lingkungan fisik, karakteristik pekerjaan dan lingkungan sosial budaya. b) faktor internal diri seperti , keadaan fisik atau fisiologis, prilaku, kognitif dan emosional atau psikologis.

Penyebab stress seringkali kompleks dan sulit untuk ditelusuri, serta stress yang berat seringkali disebabkan oleh gabungan dari berbagai faktor, maka keseluruhan sumber stress tersebut baik internal maupun ekstrenal harus dapat diungkap.

Dari uraian di atas maka batasan konseptual mengenai faktor penyebab stress pada siswa SMA yang dimaksud dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : faktor internal penyebab stress yang terdiri dari keadaan fisik,

kognitif/intelektualitas, dan kepribadian. Faktor eksternal penyebab stress terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan, lingkungan masyarakat.

## **2. Batasan Kontekstual**

Secara kontekstual yang di maksud dengan faktor-faktor penyebab stres pada siswa SMAN 5 dalam penelitian ini adalah hasil analisis dari faktor-faktor yang melatar belakangi kondisi stres yang di alami.

1. Kondisi stress yang dialami dilihat dari tingkatan stressnya yaitu
  - 1) Stress ringan, sumber stress yang diterima individu tidak dirasakan sebagai ancaman
  - 2) Stress akut, sumber stress yang diterima individu dirasakan sangat mengganggu dan berlangsung dalam rentang waktu yang cukup lama
  - 3) Stress kronis, stress yang dialami individu telah berlangsung lama dan berlarut-larut dengan akumulasi sumber stress yang melampaui daya tahannya
2. Kondisi stress tiap aspek dilihat dari
  - 1) Reaksi fisiologis, saat mengalami stress maka secara fisiologis tubuh akan bereaksi agar berada dalam kondisi waspada.
  - 2) Kognisi, akibat stress terhadap fisiologis tubuh, yaitu mempengaruhi kerja otak, maka tentu saja kemampuan berpikir juga akan terpengaruh. Untuk jangka panjang, stress kronis ternyata menurunkan kemampuan berpikir dan daya ingat.
  - 3) Emosi, adakalanya timbul setelah sekian lama stress menimpa kita, dan telah berada di luar kesadaran sehingga untuk mencari penyebab yang pasti dibutuhkan bantuan orang lain, bahkan seorang yang ahli untuk mencari akar permasalahannya.

### 3. Faktor penyebab stress dilihat dari

- 1) Penyebab internal, (individu yang bersangkutan) seperti pertentangan antara kepentingan pribadi dengan tanggung jawab dari keluarga, kurangnya penghargaan dan pengakuan, kejenuhan, ketidakpuasan terhadap lingkungan, kebosanan dan konflik dengan teman.
- 2) Penyebab eksternal, (lingkungan rumah, sosial maupun teman sebaya). Seperti buruknya kondisi lingkungan sekolah, adanya diskriminasi, pelecehan baik itu secara psikologis maupun seksual, kekerasan yang pernah dialami atau sedang dialami, perubahan hidup dan lingkungan rumah atau keluarga yang kurang kondusif.

### **3. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan dengan batasan masalah yangtelah dijabarkan diatas maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

“Kondisi dan Faktor-Faktor apa saja yang menyebabkan stres pada siswa SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 ?”

Untuk memperjelas apa yang akan diteliti maka rumusan masalah dalam penelitian ini akan dikemukakan sebagai berikut :

- a. Bagaimaanakah gambaran umum kondisi stress pada siswa kelas IX SMAN 5 ?
- b. Bagaimanakah gambaran kondisi stress tiap aspek pada siswa kelas IX SMAN 5 ?
- c. Bagaimanakah gambaran faktor penyebab stress pada siswa kelas IX SMAN 5 ditelaah dari butir pernyataan ?

- d. Bagaimanakah gambaran faktor-faktor penyebab stress siswa kelas IX SMAN 5 ?

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Faktor – faktor penyebab stres (stresor) yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan keadaan atau kondisi yang dapat bersifat internal maupun eksternal berupa aspek lingkungan (sekolah atau rumah), sosial, maupun psikologis sehingga hal - hal tersebut dapat menjadi penyebab atau menimbulkan stres pada siswa SMA. Faktor - faktor penyebab stres tersebut yaitu :

1. Faktor internal penyebab stres terdiri dari :
  - 1) Aspek kognitif / intelektual. Merujuk pada pendapat Grand Brecht (2000:29-30) dan Setiawan Budiutomo (2001) yang diadaptasikan oleh peneliti dengan indikator : kebiasaan menunda, kelemahan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan lupa atau lemahnya daya ingat, kesulitan untuk berkonsentrasi, kehilangan harapan, berfikir negatif, perasaan tidak berdaya, putus asa, menyalahkan diri sendiri, dan perubahan mood yang drastis.
  - 2) Aspek kepribadian. Merujuk pada pendapat Friedman dan Rosenman, 1974 (Rita L. Atkinson, 1993:223) yang diadaptasi oleh peneliti dengan indikator : berfikir atau mengerjakan dua hal sekaligus dalam satu waktu, merencanakan kegiatan yang banyak dalam waktu yang singkat, kurang tertarik dengan lingkungan, tidak sabar, dan lekas marah.
2. Faktor Eksternal Penyebab Stres, terdiri dari :
  - 1) Aspek lingkungan keluarga, meliputi :



- a) Perlakuan orang tua yang terdiri dari :
  - a. Perlakuan yang cenderung otoriter dengan indikator : disiplin yang ketat, kurang menanggapi kebutuhan anak, memaksakan kehendak kepada anak, dan suka menghukum.
  - b. Perlakuan yang acuh tak acuh dengan indikator : tidak memberikan bimbingan kepada anak dan masa bodoh dengan perkembangan anaknya.
  - c. Suasana rumah atau keluarga, dengan indikator : sangat ramai atau ribut dan kurang harmonis.
- 2) Aspek lingkungan sekolah, meliputi :
  - a) Lokasi sekolah yang terdiri dari :
    - a. Jarak antara rumah dengan sekolah dengan indikator jarak yang ditempuh untuk sampai ke sekolah dan waktu tempuh.
    - b. Situasi dan kondisi selama perjalanan menuju ke sekolah dengan indikator, sering terjebak macet
    - c. Situasi sosial di sekitar lokasi sekolah dengan indikator, rawan kejahatan dan kekerasan.
  - b) Kondisi kelas yang terdiri dari :
    - a. Ruang belajar yang tidak memadai dengan indikator, ruangan yang sempit.
    - b. Kenyamanan dalam kelas dengan indikator penerangan yang kurang,

- c. Keadaan ruang kelas dengan indikator ruangan kelas yang kotor.
  - d. Suasana didalam kelas dengan indikator suasana kelas yang gaduh.
- c) Sifat pribadi guru yang terdiri dari :
- a. Sikap staf pengajar yang membuat siswa tidak nyaman dengan indikator perilaku kasar, tidak pernah tersenyum, sombong.
  - b. Ekspresi emosional yang membuat siswa tidak nyaman dengan indikator sering memarahi siswa, suka membentak.
- d) Hubungan guru dengan murid terdiri dari :
- Perasaan tidak nyaman dalam bersosialisasi didalam jam pelajaran maupun diluar jam pelajaran dengan indikator hubungan yang kurang harmonis dengan guru.
- e) Sifat pribadi murid terdiri dari :
- Perilaku yang tidak nyaman dengan indikator kasar, suka mengejek, suka mengganggu, sering membuat onar, tidak pernah tersenyum, sombong, tidak adil dengan sesama teman.
- f) hubungan antar murid dengan murid terdiri dari :
- Perasaan tidak nyaman dalam bersosialisasi didalam maupun diluar kelas dengan indikator hubungan yang kurang harmonis antar murid.

- g) Perasaan tertekan berkaitan dengan kurikulum terdiri dari :
  - a. Materi pelajaran dirasakan terlalu berat dengan indikator bahan belajar yang terlalu sulit
  - b. Materi belajar dirasakan terlalu menekan dengan indikator pemadatan materi belajar.
  - c. Kesulitan dalam mengikuti materi mata pelajaran tertentu dengan indikator kesulitan pada mata pelajaran tertentu.
- h) perasaan tertekan karena tugas-tugas dari sekolah yang terdiri dari :
  - a. Tugas yang diberikan dirasakan terlalu menekan dengan indikator tugas yang diberikan terlalu banyak dan sulit.
  - b. Perasaan tertekan sebelum dan selama mengikuti ulangan dengan indikator waktu ulangan dan soal-soal ulangan
- i) Kegiatan ekstrakurikuler yang terdiri dari :

Banyaknya kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti, dengan indikator kegiatan yang diikuti terlalu padat.

5) Lokasi atau kondisi tempat tinggal terdiri dari :

- a) Kondisi udara yang tidak nyaman dengan indikator udara yang terlalu panas.
- b) Lokasi dan keadaan tempat tinggal yang tidak menyenangkan dengan indikator kumuh, padat, terpencil, dekat pusat keramaian dan rawan kejahatan.

6) Norma atau aturan yang ada dalam masyarakat terdiri dari :

Aturan yang ada dirasa terlalu membebani dengan indikator aturan yang terlalu ketat.

7) Hubungan antar anggota masyarakat yang terdiri dari :

Lingkungan sosial terasa tidak menyenangkan dengan indikator hubungan kurang haarmonis antar anggota masyarakat.

#### **D. lokasi dan Sampel Penelitian.**

Penelitian ini dilaksanakan di kelas dua SMAN 5 di kota Bandung. Hal tersebut berdasarkan pertimbangan sebagai berikut :

1. perbedaan sosio-kultural diperkirakan sebagai sumber stress pada siswa.
2. pengambilan kelas dua sebagai *sample* penelitian, dengan pertimbangan seluruh siswa-siswi kelas dua telah memasuki masa remaja pertengahan, selain itu beban kurikulum diperkirakan cukup berat sehingga kedua hal tersebut merupakan stressor yang cukup potensial bagi siswa SMA.

#### **E. Tujuan Penelitian.**

##### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum ditujukan untuk menyusuri faktor-faktor penyebab stres pada siswa kelas 2 SMAN 5 Bandung

##### 2. Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik mengenai :

- a. Gambaran faktor-faktor penyebab stress siswa kelas 2 SMA 5.
- b. Gambaran kondisi stress tiap aspek pada siswa kelas 2 SMA 5

- c. Gambaran faktor penyebab stress pada siswa kelas 2 SMA 5 ditelaah dari butir pernyataan
- d. Gambaran umum kondisi stress pada siswa kelas 2 SMA 5

#### **F. Manfaat Penelitian.**

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah :

- a. Bagi siswa.  
Agar para siswa mengetahui factor penyebab stress yang dialaminya serta berupaya untuk mengatasinya.
- b. Bagi konselor sekolah.  
Dengan mengetahui kondisi serta factor penyebab stress pada siswa maka konselor sekolah dapat merumuskan program bimbingan yang tepat untuk menangani masalah stress yang dialami siswa dilihat dari kondisi dan sudut pandang faktor penyebabnya.
- c. Bagi orang tua.
  - 1. Setelah mengetahui kondisi serta factor penyebab stress yang dialami siswa, maka orang tua dapat membantu mencegah terjadinya stress pada anak-anaknya.
  - 2. Orang tua dapat membantu mengurangi atau mereduksi tingkatan stress yang dialami oleh anak-anaknya dengan menciptakan lingkungan rumah dan suasana keluarga yang kondusif bagi siswa.
- d. Bagi pihak sekolah dan para guru.
  - 1. Berdasarkan penelitian, dapat diketahui kondisi serta factor penyebab stress pada siswa, sehingga dengan demikian, pihak sekolah dan para guru dapat menghindarinya dengan mencoba menciptakan kondisi lingkungan sekolah yang kondusif.

2. Hasil penelitian dapat mendorong pihak sekolah untuk merumuskan kegiatan atau aktivitas pembelajaran yang lebih rileks dan menyenangkan.

#### **G. Asumsi.**

Melalui studi kepustakaan, maka diangkat beberapa asumsi dasar yang sekiranya relevan dengan penelitian ini.

1. Setiap orang memiliki kecenderungan yang tinggi mengalami stress meskipun tanpa disadarinya, terlepas dari tingkatannya, ada yang terkena stress ringan, sedang, berat, ataupun terpukul dan menderita stress yang berkepanjangan. (Heri Nurdi, 2000).
2. Menjadi pelajar merupakan tugas berat, keran banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan sekolah kepadanya. Selain itu, pelajar juga merupakan tumpuan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menyerang menjadi beban dan berkembang menjadi stress bagi siswa (Sri Hastuti, 1997:3).
3. Stress tidak terlalu berarti bahwa ada sesuatu yang tidak normal. Anak remaja dengan perkembangan normal sekalipun dapat mengalami stress. (M. Sidhartha, 1982:69).
4. Remaja dapat mengalami stress yang normal dan bersifat temporer sebagai akibat dari tugas-tugas baru yang mereka hadapi. Tugas-tugas ini dirasakan sebagai tekanan, dan dapat disebabkan oleh orang tuanya, teman-temannya, dan kejadian-kejadian diluar ataupun dari dalam dirinya. (M. Sidharta, 1986:77).

## H. Pendekatan dan Metode Penelitian.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data hasil penelitian secara nyata dalam bentuk angka sehingga memudahkan proses analisis dan penafsirannya.

Sedangkan metode yang digunakan adalah metode deskriptif karena studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, atau kejadian yang terjadi pada saat sekarang. (Nana Sudjana, 1989:64).

## I. Populasi dan Sampel Penelitian.

Kelompok populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswa SMAN 5 Bandung, sedangkan sample penelitiannya adalah siswa-siswi SMA kelas dua. Teknik pengambilan sample digunakan teknik *Random Sampling* dimana sample diambil secara acak.

Tabel 1-1  
Populasi SMAN 5 bandung

No	Kelas	Jumlah
1	IX IPS 1	35
2	IX IPA1	44
3	IX IPA 2	53
4	IX IPA 3	49
5	IX IPA 4	47
6	IX IPA 5	48
		<b>N = 276</b>

## J. Pengolahan Data

Untuk melakukan pengolahan data penelitian, maka digunakan perhitungan statistik yaitu dengan memberikan bobot skor pada tiap item

pernyataan instrumen penelitian, kemudian untuk menyajikan data digunakan teknik persentase, penafsiran dan pemaknaan terhadap data tersebut dilakukan dengan mendeskripsikan data disertai analisisnya.



