

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Fenomena stres sekolah akhir-akhir ini meningkat intensitasnya pada siswa-siswa di sekolah. Salah satu fenomena yang menarik adalah semakin mudanya usia penderita stres. Jika beberapa tahun yang lalu, stres lebih banyak dialami oleh usia produktif di atas 20 tahun, kini stres banyak diderita oleh anak sekolah. Banyak penelitian menunjukkan ada fenomena stres siswa yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup di sekolah. Misalnya penelitian Desmita (2005) terhadap stres siswa sekolah unggulan (MAN Model Bukit tinggi), menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah lebih banyak dan keharusan menjadi pusat keunggulan dan sebagainya telah menimbulkan stres di kalangan siswa.

Penelitian Gusniati (2002) terhadap siswa sekolah dengan karakteristik yang sama, yakni siswa SMU Plus Jakarta, juga menemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa di sekolah. Sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian

semester, 82,72% siswa merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62 siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Fenomena yang tak kalah menariknya adalah riset yang dilakukan Diah K Pranardji dan Nurlaela (2009), dilaporkan bahwa gejala stres yang sering kali dialami oleh anak sibuk adalah jantung berdebar kencang dan keras (46,7 %); merasa sukar berkonsentrasi pada saat melakukan kegiatan (43,3%); dan merasa sangat lemas/lesu/tidak memiliki tenaga (43,3 %); mimpi buruk (33,3 %); merasa sedih sekali dan ingin menangis (30,0%); merasa pegal-pegal pada leher/punggung/bahu (23,3 %); merasa bingung/takut bila bertemu dengan orang lain (20,0%); merasa tidak tenang/tegang/cemas/terancam (20%); sering menjatuhkan/memecahkan barang/tersandung/terjatuh (20,0 %); mengalami sulit tidur/tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya (16,7 %); merasa tidak memiliki harapan/putus asa (16,7 %); merasa dipaksa dengan sangat oleh orang lain (tertekan) (16,7 %); merasa pusing/sakit kepala tanpa alasan yang jelas (6,7 %); mengalami perubahan nafsu makan (6,7 %); dan merasa tidak sabar dan cepat marah tanpa sebab (6,7%).

Beberapa penelitian tentang stres sekolah di luar negeri juga telah banyak dilakukan. Hasil penelitian (David William Putwain, 2008) menunjukkan bahwa 13 % dari siswa di Inggris mengalami tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan kecemasan yang melemahkan kesehatan, emosional dan efek dari tuntutan nilai akademis.

Khalid S Al-Gelban (2007) penelitian yang dilakukan di Saudi menunjukkan remaja laki-laki Saudi (38,2%) memiliki depresi, sedangkan 48,9% memiliki kecemasan dan 35,5 % mengalami stres. Menurut ( Priti Arun, Chavan B, 2009) siswa sekolah di India memiliki tingkat stres yang tinggi dan tingkat tinggi yang disengaja merugikan diri sendiri. Penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah di daerah perkotaan kota Chandigarh. Dari 2.402 siswa, 1.078 (45,8%) memiliki masalah psikologis, setengah (1.201 siswa) masalah yang dirasakan dalam peran mereka sebagai mahasiswa, 930 (45%) melaporkan penurunan akademik, 180 (8,82%) siswa melaporkan bahwa hidup adalah beban, 122 (6%) melaporkan ide bunuh diri dan 8 (0,39%) siswa dilaporkan bunuh diri.

Menurut Byrne, Davenport, dan Masanov ( 2007 ) terdapat sepuluh kategori dari stres yang berasal dari analisis faktor stres yang berbeda dari remaja usia 13-18 di Australia. Empat dari kategori yang berkaitan dengan sekolah; kategori lain tercermin stres yang terkait dengan hubungan interpersonal, kehidupan rumah, tekanan keuangan ketidakpastian masa depan dan munculnya rasa tanggung jawab orang dewasa.

Stresor siswa sekolah menengah yang terbesar adalah tekanan sehari-hari dari sekolah misalnya tes, nilai, PR, prestasi akademis dan harapan ( Crystal et al,1994; de anda et el,2000;lohman & Jarvis,2000). Jenis stres sekolah terkait termasuk kinerja akademik, kehadiran, interaksi dengan guru, dan waktu yang tidak

seimbang di sekolah ( Byrne et al, 2007). Dalam sebuah study siswa SMA di Kanada, dua dari 3 kategori stres akademik yang terkait dengan keluarga dan teman-teman (Mates & Allison,1992). Temuan Shannon .M et al(2009) stres juga dialami oleh siswa IB (International Baccalaureate) dengan sumber utama stres berkaitan dengan persyaratan akademis, sementara siswa yang dipendidikan umum menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi terkait dengan berbagai pengaruh keluarga,teman sebaya, aktivitas kehidupan , disamping stres sedang berhubungan dengan persyaratan akademik.

Menurut Fimian dan Cross (1997) disamping keluarga, sekolah merupakan sumber stres utama bagi siswa. Hal ini agaknya dapat dimengerti, sebab anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Anak di sekolah merupakan anggota masyarakat kecil di mana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal diri mereka, serta peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap mereka. Peristiwa-peristiwa hidup yang dialami anak sebagai anggota masyarakat kecil yang bernama sekolah ini tidak jarang menimbulkan stres dalam diri mereka.

Hurlock (2003) Pada umumnya siswa suka mengeluh tentang sekolah dan tentang larangan-larangan, pekerjaan rumah, kursus-kursus wajib, makanan dikantin dan cara pengelolaan sekolah. Mereka bersikap kritis terhadap guru-guru dan cara guru mengajar. Meskipun demikian , sebagian besar siswa dapat menyesuaikan diri

dengan baik di sekolah, baik dengan masalah-masalah akademik maupun sosial dan diam-diam mereka menyukainya.

Seharusnya Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Sekolah merupakan tempat kedua bagi siswa untuk mencari ilmu dan mengembangkan kemampuan atau bakatnya. Siswa akan lebih banyak lagi belajar sesuatu tentang ilmu pengetahuan formal dan bagaimana bersosialisasi yang baik di sekolah. Siswa akan belajar bagaimana menjalin hubungan baik dengan banyak teman, manfaat bekerja sama, dan berbagi dengan orang lain (teman). Selain itu pengetahuan lain yang sangat penting dalam hal memutuskan sesuatu di masa depan nanti. Semakin siswa merasa nyaman di sekolah maka siswa akan semakin mudah mengembangkan kemampuannya.

Masa-masa sekolah menengah di satu sisi merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi anak remaja, tetapi di sisi lain mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan cepat yang membuatnya mengalami masa-masa penuh stres. Dengan dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan karier dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah, olah raga, hobi, dan

kehidupan sosial. Tidak jarang juga harus berhadapan dengan situasi konflik dengan orang tua, teman-teman, dan saudara-saudara; tuntutan untuk mengatasi suasana hati tak dapat diramalkan, perhatian tentang penampilan, percekocokan dengan kelompok sebaya termasuk menangani percintaan dan dorongan seksual. Masalah keuangan, seperti halnya dengan isu-isu tentang alkohol dan obat-obatan juga menjadi sumber kecemasan dikalangan remaja. Lebih dari semua tuntutan tersebut, mereka juga harus berhadapan dengan perubahan fisik dan emosional yang cepat dan perubahan emosional.

SMK Negeri 1 Karanganyar, sebagai sekolah eks RSBI khususnya jurusan Busana Butik, dari hasil konseling siswa yang datang pada guru BK, sebagian besar siswa mengeluh tentang beban tugas yang sangat banyak ,bahkan 3 tahun terakhir ada siswa yang memilih keluar mengundurkan diri karena tidak mampu untuk memenuhi tugas-tugas sekolah yang harus di selesaikan, siswa tidak bisa memenuhi tuntutan sekolah, sehingga mengakibatkan nilai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).Sekolah kejuruan memang beda dengan sekolah umum, disamping pelajaran adaptif, normative juga dituntut kompetensinya dalam mata pelajaran produktif.

Hasil survey yang telah dilakukan peneliti bulan Pebruari 2011 pada 37 siswa SMK Negeri 1 Karanganyar jurusan Busana Butik juga mengalami gejala stres yang mengakibatkan gangguan fisik, psikologis,kognitif dan interpersonal.

Tabel 1.1. Gejala Stres sekolah

No	Gejala stres	Jumlah siswa (37)	Jumlah siswa (%)
	<b>Gejala fisiologis</b>		
1	Kelelahan	32	86%
2	Sakit kepala	28	75%
3	Hilang semangat belajar	26	70%
4	Sering sakit perut	14	37%
5	Gangguan selera makan	13	35%
6	Gangguan tidur	9	24%
	<b>Gejala emosional</b>		
1	Merasa gelisah	33	89%
2	Cemas	25	67%
3	Takut	23	62%
4	Gugup	21	56%
5	Sedih	20	54%
	<b>Gejala kognitif &amp; Interpersonal</b>		
1	Susah konsentrasi belajar	32	86%
2	Mudah lupa	26	70%
3	Pikiran sering kacau	14	37%
4	Minder	22	59%
5	Kehilangan kepercayaan pada orang lain	19	51%

(Sumber : Dokumen BK SMKN 1 Karanganyar 2011)

Survey di atas dilakukan dengan menggunakan pertanyaan terbuka yang mengacu dari teori simtom stres (Rice, 1992 ) dan *school stress* (Desmita,2010). Sumber stres siswa timbul karena masalah banyaknya tugas-tugas sekolah, biaya sekolah,terlalu lama belajar di sekolah, fasilitas sekolah, dan hubungan interpersonal dengan teman, guru maupun dengan orang tua.

Stres merupakan persepsi yang dinilai seseorang dari sebuah situasi atau peristiwa. Sebuah situasi yang sama dapat dinilai positif oleh orang yang berbeda.

Penilaian ini bersifat subjektif pada setiap orang. Oleh karena itu, seseorang dapat merasa lebih stres dari pada yang lainnya walaupun mengalami kejadian yang sama. Selain itu, semakin banyak kejadian yang dinilai sebagai *stressor* oleh seseorang, maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami stres yang lebih berat.

Para peneliti juga membedakan antara stres yang merugikan dan merusak yang disebut *distres*, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut *eustres*. Safarino ( dalam Safaria & Saputra, 2009 ) menyebutkan satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negative, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Stres telah menjadi topik penting dalam lingkungan akademis dan masyarakat, banyak penelitian tentang stres dan menyimpulkan bahwa stres membutuhkan lebih banyak perhatian ( Agolla,2009; Ellison, 2004; Ongori & Agolla, 2008; Rees & Redfern, 2000 )

Erkutlu dan Chafra (2006) berpendapat bahwa ketika peristiwa terjadi, seseorang menjadi tidak teratur, bingung dan karena kurang mampu untuk mengatasi, sehingga mengakibatkan masalah kesehatan yang berhubungan dengan stres.



Kenyataannya, ketika orang dewasa mengalami stres, ia akan menghubungi orang-orang yang dekat dengannya, mengikuti seminar-seminar, dan rekreasi, bahkan menghubungi jasa profesional seperti psikolog, psikiater untuk membantunya mencari jalan keluar dari stres yang dihadapinya. Berbeda dengan remaja yang mengalami stres, mereka biasanya tidak tahu harus berbuat apa. Kondisi ini umumnya dialami oleh siswa Sekolah Menengah. Jika hal ini dibiarkan maka stres yang dialami siswa yang tadinya masih dianggap dalam level ringan, lama-kelamaan akan meningkat menjadi depresi dan berdampak pada jenis stres yang lebih tinggi dan bisa berdampak sangat fatal seperti percobaan bunuh diri.

Banyak pendekatan dalam menghadapi dan mengatasi atau mengelola stres sekolah, salah satunya adalah strategi menghadapi stres dalam perilaku dengan teknik memecahkan persoalan secara tenang (Ardani dkk, 2007). Penerapan ketrampilan pemecahan masalah sangat banyak kegunaannya. Pendekatan pemecahan masalah telah digunakan di beberapa Negara sebagai dasar untuk perencanaan dan pengambilan keputusan untuk siswa berkebutuhan khusus dan beresiko (Shin & Bamonto, 1998; Nunn & McMahan, 2000). Menurut Coe dan Nastasi (2006) di Amerika untuk membentuk siswa menjadi bertanggung jawab atas pilihannya dan menjadi teknologi yang bisa digunakan untuk mengatur diri pemecahan masalah sudah masuk dalam kurikulum pendidikan.

Menurut McMurrin, et al (2008) pemecahan masalah membantu orang dengan gangguan kepribadian dalam belajar ketrampilan baru untuk mengelola disregulasi emosional dan efektif mengatasi masalah-masalah kehidupan. Pemecahan masalah sebagai kompetensi penting bagi siswa dalam pendidikan tinggi (Ge & Land, 2004). Pemecahan masalah tidak hanya digunakan sebagai intervensi saja.

Apabila individu memiliki ketrampilan pemecahan masalah yang baik, maka individu tersebut akan lebih sensitif terhadap permasalahan interpersonal, berpikir sebab akibat, dan kesiapannya untuk memprediksi perilakunya untuk masa depannya sangat baik. Hal ini terjadi karena individu tersebut mampu memunculkan alternatif solusi terhadap berbagai permasalahan yang akan dihadapinya di masa depan (Safaria,2005). Bahkan Creswell, D et al (2003) pemecahan masalah melalui afirmasi diri efektif untuk menekan timbulnya stres dan meningkatkan prestasi akademik siswa.

Berkaitan dengan fenomena diatas, peneliti sebagai guru BK di SMK tertarik untuk membantu mengatasi stres yang dialami siswa melalui pembelajaran pemecahan masalah untuk menurunkan tingkat stres sekolah siswa .

Upaya untuk menurunkan tingkat stres sekolah pada penelitian ini yaitu dengan memberikan pembelajaran pemecahan masalah dengan modul buku

pemecahan masalah 101 ( Watanabe, 2009) modul tersebut berisi tentang contoh-contoh kasus yang menyenangkan dan mudah dipraktekkan langkah-langkahnya.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang muncul adalah “Apakah pembelajaran pemecahan masalah berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres sekolah pada siswa ”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah pembelajaran pemecahan masalah berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres sekolah siswa SMK.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Kegunaan teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang psikologi pendidikan, khususnya tentang ketrampilan pemecahan masalah dan stres sekolah.

#### **2. Kegunaan praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat guna meningkatkan kemampuan siswa dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang sering dihadapi.

- a. Hasil penelitian dapat berguna sebagai bahan masukan bagi peneliti untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Coates at al (2008). *Effikasi of Written Modeling and Vicarius Reinforcement in Increasing Use of Problem solving Methods by distressed Individuals*. Intervensi dalam penelitian ini , setelah pemberian materi subjek diberi tugas memecahkan masalah yang paling menekan saat ini yang dialami peserta pelatihan. Persamaan dalam penelitian penulis adalah pada variabel bebasnya, sama-sama menggunakan pemecahan masalah untuk mengintervensi variabel tergantungnya. Perbedaan dengan penelitian penulis terletak pada variabel tergantungnya , dalam penelitian Coates dengan meningkatkan ketrampilan pemecahan masalah bisa menekan distres dan pada penelitian penulis dengan pembelajaran pemecahan masalah bisa menurunkan stres sekolah.
2. Collins at al (2009). *The Effects of Video Modeling on Staff Implementation of a Problem –Solving Intervention with Adults with developmental disabilities*. Persamaan dalam penelitian penulis adalah pada variabel bebasnya, sama-sama menggunakan pemecahan masalah untuk intervensi variabel tergantung. Perbedaan dengan penelitian penulis terletak pada variabel tergantungnya,

dalam penelitian Collin dengan intervensi pemecahan masalah melalui model di video bisa mengembangkan orang-orang cacat.

3. Grover et al (2009). *Problem solving Moderates the Effects of Live Event Stress on Suicidal Behaviors in Adolescence*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tingkat stres yang tinggi, remaja dengan ketrampilan pemecahan masalah yang rendah mengalami keinginan untuk bunuh diri meningkat dan beresiko lebih besar untuk melakukan bunuh diri. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah bahwa penerapan pemecahan masalah pada penelitian Grover bisa menurunkan keinginan bunuh diri dan tidak mencoba untuk bunuh diri.