PERBEDAAN PENYESUAIAN DIRI DAN STRES BELAJAR ANTARA SISWA KELAS AKSELERASI DENGAN SISWA KELAS REGULER DI SMU NEGERI 3 SURAKARTA

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mencapai Derajat
Sarjana-S1 Bidang Psikologi dan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh :

TIKA SUSILOWATI
NIM F 100 050 161

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Perhatian terhadap anak berbakat khususnya di Indonesia sekarang ini sudah memperlihatkan perkembangan yang cukup baik. Perkembangan ini dapat dilihat dari beberapa sekolah di beberapa kota di Indonesia, sekolah-sekolah tersebut telah melaksanakan program pendidikan bagi siswa yang berbakat di bidang akademik, salah satunya dengan program akselerasi (percepatan belajar). Program ini bertujuan bagi siswa yang berbakat istimewa di bidang kecerdasan akademik sehingga dapat menyelesaikan studinya dengan lebih cepat dari waktu yang di tentukan (Murtini, 2001).

Ditambahkan oleh Walgito (dalam Rachman, 2004) bahwa siswa berbakat diperbolehkan naik kelas secara meloncat atau menyelesaikan program reguler dalam jangka waktu yang singkat, dengan cara tersebut anak berbakat akan terpenuhi kebutuhannya, karena apabila diikutsertakan dalam kelas reguler anak berbakat akan merasa tidak nyaman dan timbul perasaan tidak puas dalam belajar. Anak berbakat akan merasa bosan, karena mata pelajaran yang diberikan dianggap terlalu mudah sehingga siswa yang memiliki bakat khusus dan intelektual yang tinggi perlu lingkungan pendidikan tersendiri yang disebut dengan kelas akselerasi.

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai kemampuan luar biasa membutuhkan penanganan khusus dengan menyalurkan

kecerdasan mereka dalam suatu kelas khusus yang dapat memungkinkan siswa menyalurkan bakatnya dan dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat daripada seharusnya. Dengan demikian siswa tersebut membutuhkan program khusus agar dapat mengembangkan dirinya secara optimal, dan sebisa mungkin dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat daripada program reguler.

Namun, belakangan ini keberadaan kelas akselerasi kembali menjadi perbincangan. Ada yang mengatakan bahwa kelas akselerasi bisa menampung siswa yang memang punya kecerdasan jauh di atas rata-rata anak-anak seusianya, tapi tak sedikit pula yang berpendapat bahwa kelas akselerasi justru membuat siswanya tertekan karena kurikulum yang terlalu banyak dan tidak bisa mengembangkan kemampuan sosialisasi mereka. Selain itu, sebagian orangtualah yang mendorong agar anaknya masuk ke kelas tersebut, padahal anak tersebut belum tentu berminat (Santoso, 2007).

Pada siswa kelas akselerasi akan menerima pemadatan kurikulum, karena waktu untuk kelas reguler selama tiga tahun akan dipadatkan menjadi hanya dua tahun bagi siswa kelas akselerasi. Selain pemadatan waktu, kelas akselerasi juga juga dikembangkan secara differensiasi yang mencakup empat dimensi, yang meliputi dimensi umum, dimensi diferensiasi, dimensi non akademik, dimensi suasana belajar. Pada keempat dimensi tersebut tercakup bahwa siswa akselerasi dituntut untuk dapat meraih pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, diberikan materi yang lebih banyak pada mata pelajaran yang diminatinya, diberi tambahan kegiatan diluar jam sekolah, tapi bukan kegiatan ekstra kurikuler melainkan tetap berkutat pada kegiatan belajar mengajar.

Apabila anak masuk kelas akselerasi, karena paksaan orang tua, maka hal tersebut akan menimbulkan masalah. Anak sudah pasti akan merasa tertekan dan cenderung stress. Apabila hal itu terjadi maka apa yang ditargetkan dan menjadi tujuan diadakannya kelas akselerasi jutru akan meleset jauh. Anak tetap saja tidak bisa mencapai prestasi yang diinginkan dan tidak berhasil mengikuti program percepatan belajar. Pengaruhnya yang lebih jauh, yakni sasaran dan tujuan diadakanya kelas akselerasi akan tidak tercapai, sehingga akan sia-sia.

Seperti yang dilaporkan oleh Awang (2006) bahwa justru ambisi orang tua yang sering kali membuat anak terkurung dalam situasi yang menekan, bahkan terkadang menyiksa. Ambisi itu misalnya, berupa sikap menuntut anak untuk berprestasi melebihi teman-temannya. Situasi menekan lainnya yang juga sering dialami anak, misalnya: anak terus diberi dengan berbagai les pelajaran sekolah, setelah pulang sekolah anak harus langsung belajar sampai sore hari sehingga anak tidak mempunyai kesempatan untuk bermain. Lain dengan siswa kelas reguler, mereka tetap bisa menikmati waktu luang dan menggunakan waktu luang tersebut untuk bermain atau melakukan kegiatan yang disenanginya.

Belum lagi kalau ada penekanan dari pihak sekolah yang melarang siswa akselerasi untuk ikut organisasi, karena pihak sekolah memfokuskan siswa akselerasi di bidang akademik saja, walaupun masih ada siswa akselerasi yang diam-diam ikut organisasi. Sistem pengaruh lingkungan, seperti interaksi siswa terhadap teman sebayanya maupun interaksi siswa dengan para guru, juga mempengaruhi adanya tekanan pada siswa akselerasi. Sehingga yang memicu timbulnya stress tidak hanya dari faktor orang tua tapi juga pihak sekolah sendiri.

Fenomena yang kurang menguntungkan bagi siswa akselerasi tersebut dapat dibuktikan seperti hasil wawancara singkat peneliti dengan guru BK SMAN 3 Surakarta, bahwa siswa akselerasi memang memiliki beban yang lebih banyak karena kurikulum yang diberikan jauh lebih banyak daripada siswa reguler. Hal itu disebabkan karena siswa akselerasi dipandang sebagai siswa yang mempunyai tingkat inteligensi lebih tinggi dibandingkan siswa reguler, sehingga ada kesenjangan perlakuan guru terhadap siswa akselerasi tersebut. Guru mengharapkan siswa akselerasi dapat menjadi contoh bagi siswa reguler.

Fenomena lain yang ditemukan oleh Hawadi (dalam Lestari, 2007) yakni bahwa: (1) Akseleran didorong untuk berprestasi baik secara akademis sehingga mengurangi aktivitas lainnya, (2) Akseleran akan kehilangan aktivitas hubungan sosial pada usianya, (3) Kemungkinan akseleran akan ditolak oleh kakak kelasnya, sedang untuk teman sebayanya kesempatan bermain sedikit sekali, (4) Akseleran yang lebih tua tidak setuju memberi perhatian dan respek pada akseleran yang lebih muda. Menyebabkan akseleran kehilangan kesempatan dalam keterampilan kepemimpinan yang dibutuhkan dalam pengembangan karier dan sosial di masa depan.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Siti Sholichah (Murtini, 2001) yang menjelaskan bahwa siswa akselerasi mengalami perasaan takut gagal, kaget, jenuh, merasa terbebani, dan takut tidak bisa membahagiakan orang tua. Hal ini dikarenakan siswa-siswa tersebut terbiasa mendapatkan nilai baik dan menjadi juara, sehingga ketika tidak menjadi juara atau kurang menonjol di lingkungan belajar yang lebih tinggi mereka mengalami tekanan. Jika orang tua tidak

memahami kondisi yang terjadi pada anaknya di sekolah, kemungkinan anak akan merasa tertekan dengan lingkungannya.

Stres itu sendiri merupakan suatu tekanan pada diri individu yang biasanya diikuti dengan adanya gejala-gejala fisiologis, seperti otot mengencang, denyut jantung meningkat, pernafasan menjadi cepat dan dangkal serta beberapa gejala lain yang bersifat somatis. Hal ini biasanya terjadi karena adanya keinginan atau kebutuhan yang kurang atau tidak terpenuhi (Hawari, 2001).

Sedangkan Cox (dalam Baskoro, 2003) mengemukakan bahwa dalam realita kehidupan sehari-hari banyak diantara manusia yang tidak menyadari bahwa sesungguhnya individu sedang mengalami tekanan yang disebut stres, selanjutnya Cox menjelaskan bahwa stres adalah merupakan bentuk sikap seseorang terhadap suatu peristiwa kehidupan yang menimbulkan dampak tidak mengenakkan bagi kehidupan fisik dan mental seseorang.

Diperjelas oleh Korchin (dalam Satriany, 1996) yang menyatakan bahwa stres merupakan aspek alamiah dan tidak dapat dihindari dalam kehidupan seseorang. Stres dapat bersumber dari kondisi-kondisi fisiologis, psikologis dan sosial. Stres dapat mengancam jasmani, integritas kepribadian dan sistem sosial bila intensitasnya tinggi.

Hal tersebut didukung oleh pendapat Suwandi (dalam Sahrah, 2004) yang menyatakan bahwa intensitas stres dapat dilihat dan gejala-gejala simptom-simptomnya baik yang bersifat fisiologis, psikologis maupun perilaku, seperti kelelahan yang sangat pusing, telapak tangan lembab, mimpi menakutkan,

menarik diri dari pergaulan sosial, cemas, sulit berkonsentrasi, mudah marah dan sedikit makan.

Sedangkan stres itu sendiri dapat menimpa siapa saja, tapi masing-masing individu akan mempunyai cara-cara tersendiri yang khas untuk mengatasinya. Lebih jauh Prawitasari (dalam Baskoro, 2003), mengatakan bahwa sesuatu yang dapat menjadikan seseorang terkena stres belum tentu akan merupakan stres bagi orang lain. Apabila seseorang mengalami stres dan dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka individu tersebut berhasil mengatasi stres yang dialaminya, tetapi bila penyesuaian individu itu kurang atau tidak baik maka dapat mengganggu kehidupannya.

Pendapat tersebut didukung oleh Lazarus (dalam Astuti dan Santoso, 2000) yang menyatakan bahwa stres merupakan gejala yang terjadi di dalam proses penyesuaian antara individu dengan lingkungannya, selanjutnya stres akan terjadi bila ada tuntutan-tuntutan terhadap individu melebihi kemampuan penyesuaiannya. Hal ini dapat dikatakan bahwa stres sebagai bentuk hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai sesuatu yang mengancam atau sesuatu yang menekan.

Sedangkan stres yang terjadi dilingkungan sekolah termasuk sebagai stres yang terdapat dalam aktifitas belajar atau juga bisa disebut dengan stres belajar. Stres belajar adalah respon yang adaptif terhadap situasi ekternal sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya penyimpangan secara fisik dan psikologis. Dijelaskan oleh Jewel dan Siegall (dalam Murtini, 2001) bahwa stres belajar adalah suatu respon adaptif yang dipengaruhi oleh karakteristik individual atau

proses psikologis sebagai konsekuensi dari perilaku-perilaku atau kejadian di lingkungan sekolah yang menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap perilaku seseorang.

Berbeda dengan siswa reguler, mereka masih dapat menikmati cukup banyak waktu luang tanpa harus terbebani oleh kegiatan sekolah yang cukup padat maupun program pemadatan kurikulum yang menuntut banyak waktu.

Munculnya stres belajar itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan menurut Ahmadi (1991) bahwa situasi yang menimbulkan stres belajar bisa diklasifikasi yang meliputi empat macam yaitu: a) Stres yang berhubungan dengan tugas-tugas sekolah; b) Stres yang disebabkan karena peran yaitu adanya pertentangan peran dan kekaburan peran; c) Stres yang timbul karena faktor sistem perilaku, hal ini sangat tergantung pada kemampuan individu untuk membaca situasi serta memanfaatkan fasilitas-fasilitas yang ada; d) Stres yang timbul dari lingkungan fisik; e) Stres yang disebabkan karena lingkungan sosial, faktor ini meliputi hubungan interpersonal guru, guru dan siswa, siswa dan orang tua; f) Stres yang bersumber dari karakteristik individu, hal ini berhubungan dengan aspek kepribadian tertentu. Misalnya: adanya kecemasan yang terus menerus, ketakutan, dan lain-lain.

Dengan demikian, banyaknya tuntutan di kelas akselerasi merupakan beban yang relatif berat bagi siswa, apalagi jika tidak didukung oleh kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya, padahal siswa akselerasi dituntut mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan demi mempertahanan prestasi di kelasnya. Menurut Katherina, murid kelas X SMA N 3

Surakarta, siswa akselerasi kerap mengalami stres dan ada beberapa yang mengundurkan diri ke kelas reguler karena padatnya kurikulum dan lingkungan sosial yang menekan.

Sedangkan tingkat stres seorang siswa tergantung pada kondisi individu siswa yang bersangkutan, yang juga merupakan manifestasi ketahanan dirinya terhadap faktor-faktor penekan yang terjadi di sekolah.

Selain stres, kondisi lingkungan yang tidak begitu menguntungkan bagi kelas akselerasi yakni hambatan bagi berkembangnya penyesuaian diri siswa. Hal ini karena lokasi kelas akselerasi yang berada di luar lembaga SMA N 3 Surakarta berjarak kurang lebih 1 km. Keadaan ini membuat siswa akselerasi hanya bergaul dengan teman yang sama-sama menjadi siswa akselerasi sehingga saat kegiatan yang harus diikuti kelas akselerasi di lokasi lembaga SMA membuat siswa akselerasi kurang terbiasa melakukan penyesuaian diri di luar lingkungan sekolahnya.

Namun apabila siswa akselerasi mampu menyesuaikan diri dengan baik pada kondisi seperti tersebut diatas maka siswa tersebut akan berhasil mengatasi stres yang dialaminya, tetapi bila penyesuaian siswa tersebut kurang atau tidak baik maka dapat mengganggu kehidupannya terutama yang berhubungan dengan prestasi belajar. Dengan demikian siswa akselerasi perlu memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik dengan teman-temannya sehingga menjadikan aktivitas belajar lebih santai dan tidak terlalu terbebani dengan statusnya sebagai siswa akselerasi.

Namun demikian, kemampuan anak dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya tidak timbul dengan sendirinya. Kemampuan ini diperoleh anak dari bekal kemampuan yang telah dipelajari dari lingkungan keluarga, dan proses belajar dari pengalaman-pengalaman baru yang dialami dalam interaksinya dengan lingkungan sosialnya.

Sedangkan lingkungan untuk kelas akselerasi itu sendiri kurang mendukung bagi anak untuk belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, mengingat jarak kelas akselerasi yang terpisah jarak sejauh 1 km dari kelas reguler sehingga tidak memungkinkan bagi siswa akselerasi untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi dengan siswa kelas reguler.

Menurut Kartono (1995) bahwa penyesuaian diri adalah cara seseorang menghadapi dan memecahkan situasi yang mengandung masalah sampai tercapai hasil yang diharapkan, dengan menyingkirkan segala hambatan dan tidak menggunakan mekanisme yang keliru, seperti mekanisme pertahanan diri dan mekanisme pelarian diri.

Sedangkan Lazarus (Maharani dan Andayani, 2003) menyatakan bahwa saat individu berinteraksi dengan lingkungan dalam penyesuaian dirinya, individu tersebut harus memperhatikan tuntutan dan harapan sosial yang ada terhadap perilakunya. Maksudnya bahwa individu tersebut harus membuat suatu kesepakatan antara kebutuhan atau keinginannya sendiri dengan tuntutan dan harapan sosial yang ada, sehingga pada akhirnya individu itu akan merasakan kepuasan pada hidupnya.

Menurut Prestyowati (1999) penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan seseorang. Setiap saat, seseorang mempunyai kebutuhan penyesuaian diri baik dengan dirinya sendiri antara kebutuhan jasmani dan rohani, maupun kebutuhan luarnya yaitu kebutuhan sosial. Apabila kegagalan di dalam penyesuaian diri ini sering dialami individu maka akan timbul perasaan kecil hati, kecewa yang pada akhirnya akan mengurangi kepercayaan dirinya. Individu menjadi orang yang pesimis dalam menjalani kehidupan ini karena sudah terbayang kegagalan-kegagalan sebelum mencoba menghadapinya. Sulitnya seseorang mencapai suatu penyesuaian diri yang sehat seringkali menimbulkan ketegangan-ketegangan atau stres dalam diri individu dan sedikit banyak akan mempengaruhi kehidupannya.

Program akselerasi itu sendiri idealnya tidak terlalu memaksakan kepada siswa suatu jam pelajaran dimana siswa sebenarnya tak mampu menjalaninya misalnya penambahan jam pelajaran lebih dari dua jam serta menambahkan les-les ekstra maupun memberi faktor-faktor penekan lainnya. Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh King (dalam Nulhakim, 2007) bahwa ada beberapa model pembelajaran untuk siswa berbakat dengan beberapa pendekatan yang lebih manusiawi daripada sekedar memaksakan kondisi kemampuan siswa, yaitu: (1) loncat kelas (*grade skipping*), (2) percepatan penempatan individual atas beberapa mata pelajaran (*advanced placement or accelerated pacing for individual subject areas*), (3) masuk sekolah lebih awal (*early entrance to school or collage*), (4) pembelajaran beberapa program mata kuliah pada sekolah di atasnya (*enrollment in college courses while still high school*), dan (5) program belajar khusus seperti

kelas musim panas dan sejenisnya (*special fast-paced courses: classroom, summer, or correspondence*).

Dengan mengacu pada model yang disusulkan oleh King tersebut, diharapkan sekolah bisa memberikan kebijakan terbaik bagi siswa berbakat serta siswa berbakat bisa tetap mendapatkan layanan pendidikan sesuai dengan tingkat kemampuannya tanpa harus mengalami pemaksaan dan tekanan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa penyelenggaraan program percepatan belajar selain memberikan manfaat dan keuntungan bagi siswa berbakat akademik ternyata juga berpeluang menimbulkan permasalahan dan potensi negatif di bidang akademis yakni siswa mengalami stres belajar dan sulitnya menyesuaikan diri di lingkungan yang menekan, yang pada akhirnya juga menimbulkan stres. Namun bagi siswa yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik akan terhindar dari stres belajar.

Sehingga dapat diasumsikan bahwa siswa kelas akselerasi lebih sulit dalam menyesuaikan diri dan lebih rentan mengalami stress dibandingkan siswa kelas reguler.

Sehingga dari alur pemikiran di atas, timbul pertanyaan: "Apakah ada perbedaan penyesuaian diri dan stres belajar antara siswa SMU akselerasi dengan siswa reguler di SMU Negeri 3 Surakarta".

Sehingga berdasarkan perumusan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dipilih judul: "Perbedaan Antara Penyesuaian Diri dan Stres Belajar antara Siswa SMU Akselerasi dengan siswa reguler di SMU Negeri 3 Surakarta".

B. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai adalah:

1. Ingin mengetahui perbedaan penyesuaian diri dan stres belajar antara siswa SMU akselerasi dengan siswa reguler.
2. Ingin mengetahui tingkat stres belajar.
3. Ingin mengetahui tingkat penyesuaian diri.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yakni:

1. Kepala Sekolah, dipakai sebagai acuan untuk menerapkan kebijakan sekolah apakah lebih menekankan pengadaan kelas akseleasi atau kelas reguler .
2. Bagi guru BK dapat dipakai sebagai acuan untuk menciptakan susana belajar yang sesuai dengan kondisi siswanya, terutama siswa berbakat.
3. Bagi guru kelas diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tentang perbedaan stres belajar dan penyesuaian diri antara kelas akselerasi dengan kelas reguler sehingga guru dapat memberikan yang terbaik untuk masing-masing kelas.
4. Bagi siswa, penelitian ini dapat dipakai sebagai cerminan apa yang dikehendaki dari sekolah sesuai dengan kemampuan diri.
5. Bagi lembaga sekolah dapat dijadikan informasi tentang stres belajar yang dialami oleh siswa di kelas akselerasi sehingga lembaga pendidikan dapat

menerapkan kebijakan-kebijakan tertentu yang membuat siswa di kelas akselerasi tidak mengalami stres dalam belajarnya.

6. Bagi Departemen Pendidikan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan informasi tentang stres belajar dan penyesuaian diri, dengan harapan Departemen Pendidikan dalam mengeluarkan aturan dan kebijakan bagi siswa agar diberikan antisipasi bagi terjadinya stres dan pengkondisian lingkungan yang memungkinkan siswa menyesuaikan diri sebaik mungkin.
7. Bagi ilmuwan psikologi, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan menambah wacana pemikiran untuk mengembangkan, memperdalam, memperkaya khasanah teoritis mengenai stres belajar dan penyesuaian diri pada siswa akselerasi dan memberikan kerangka pemikiran pada penelitian-penelitian berikutnya bagi ilmu psikologi.
8. Bagi Fakultas Psikologis dapat dimanfaatkan sebagai referensi bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan.
9. Bagi peneliti lain yang sejenis dengan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memperkaya pemahaman tentang stres belajar dan penyesuaian diri.