

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres menurut Selye dalam Yusoff (2010) adalah respon tubuh nonspesifik terhadap adanya tuntutan atau beban. Menurut Griffin dalam Sood (2013) didefinisikan sebagai segala jenis gangguan dalam proses homeostasis fisiologis. Menurut Lazarus dalam Matthieu & Ivanoff (2006) stres merupakan keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres merupakan masalah kesehatan terbesar pada abad XXI. Penelitian WHO di negara-negara maju tahun 1994-2006 menemukan bahwa stres berperan langsung maupun tidak langsung sebagai pemicu berbagai penyakit yang berakhir fatal. Stres terbukti menyebabkan kehilangan jam kerja sebanyak 74 juta jam dalam tahun 2004 pada 7 juta pekerja mulai dari yang tidak terampil sampai profesional di Amerika Serikat (Nurdin, 2012). Di Amerika Serikat, stres terjadi pada awal masa remaja. Pada studi epidemiologi yang dilakukan oleh *American Institute of Stress* pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di Amerika Serikat, yang mengalami stres 59,7%. Dari jumlah tersebut, yang mengalami stres ringan 12%, stres sedang 37% dan stres berat 49%.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas XII dapat dikategorikan menjadi remaja, khususnya remaja tingkat akhir (17-20 tahun). Masa remaja merupakan

masa peralihan seseorang dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut WHO berdasarkan umur kronologisnya mengategorikan seseorang dapat disebut sebagai remaja ketika usianya mencapai 10-18 tahun (Soetjiningsih, 2004). Jumlah remaja merupakan jumlah populasi yang paling besar dari penduduk dunia. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa, 63,4 juta diantaranya adalah remaja atau 26% dari penduduk Indonesia (BKKBN,2011).

Siswa SMA kelas XII adalah siswa tingkat akhir pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas. Setiap siswa tingkat akhir pada jenjang pendidikan dasar dan menengah diharuskan mengikuti Ujian Nasional sebagai syarat kelulusan. Ujian Nasional adalah sistem evaluasi dalam bentuk pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik tingkat dasar dan menengah secara rasional (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2010). Hal ini dapat menjadi beban bagi siswa SMA kelas XII. Setiap beban atau tuntutan akan dapat mengakibatkan stres (Lazarus & Folkman, 1986).

Ujian Nasional akan memicu para siswa dalam mempersiapkan hal-hal yang dapat menunjang dalam melaksanakan ujian pada hari yang telah ditentukan. Para siswa telah jauh-jauh hari mempersiapkannya dengan banyak cara seperti mengikuti bimbingan belajar baik di sekolah maupun di lembaga bimbingan belajar, mendatangkan guru les ke rumah, maupun mengikuti *try out* serta tidak lupa untuk menjaga kesehatan dan stamina. Hal ini menandakan terdapat suatu tuntutan lebih ataupun beban kepada siswa menjelang ujian nasional.

Menurut hasil survei yang diungkapkan psikolog Hellen Damayanti dalam Tribun News (2015), tingkat stres para pelajar di Indonesia mencapai 44,24% menjelang ujian nasional. Hal ini dikarenakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sekolah dan persiapan ujian nasional, dan 12,76% stress disebabkan karena takut akan tidak naik kelas atau lulus ujian nasional (Bramantoro,2015).

Secara umum didapatkan data dari hasil penelitian Taufik dan Ifdil (2013) menggambarkan bahwa 71,8% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik sedang. Sebanyak 13,2% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir 100% siswa SMA Negeri kota Padang mengalami stres akademik, namun mereka masih dapat mengatasinya (Taufik & Ifdil, 2013).

Menurut Lovibond & Lovibond dalam Kinantie (2012) stres terbagi menjadi beberapa tingkatan berdasarkan skor DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) 42, yaitu tidak stres (normal) dengan skor 0-14, stres ringan 15-18, stres sedang 19-25, stres berat 26-33, dan stres sangat berat >34. Identifikasi mengenai tingkat stres yang terjadi pada siswa kelas XII akan menjadi langkah awal untuk mengatasi stres yang dialami (Kinantie, 2012). Dengan melihat fenomena mengenai dampak Ujian Nasional, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan melihat gambaran tingkat stres pada siswa kelas XII menjelang Ujian Nasional 2016. Fenomena ini menarik untuk diteliti karena Ujian Nasional merupakan momok bagi siswa tingkat akhir pada pendidikan sekolah menengah dan merupakan syarat kelulusan bagi para siswa yang dapat mengakibatkan stres terhadap para siswa sehingga berdampak

luas bagi fisik maupun psikis. Selain itu, stres semakin mudah terdeteksi dikarenakan beban mental dan tuntutan dari pihak sekolah, orang tua, maupun individu yang bersangkutan agar mendapatkan nilai terbaik pada Ujian Nasional. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan data empirik untuk pelaksanaan Ujian Nasional.

Lokasi penelitian dipilih SMAN 1 Padang karena sekolah ini adalah sekolah dengan lulusan-lulusan terbaik di kota Padang. Sekolah ini juga menjadi sekolah unggulan nomor satu di kota Padang. SMA Negeri 1 Padang juga merupakan 1 dari 503 sekolah di Indonesia yang memperoleh penghargaan sekolah berprestasi versi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dengan indikator utama kejujuran dalam lima tahun terakhir menyelenggarakan UN (Charlie, 2016).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat stres siswa SMA Negeri 1 Padang kelas XII menjelang Ujian Nasional 2016.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres siswa SMA Negeri 1 Padang kelas XII menjelang Ujian Nasional 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres siswa SMA Negeri 1 Padang kelas XII menjelang Ujian Nasional 2016.

- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres siswa SMA Negeri 1 Padang kelas XII menjelang Ujian Nasional 2016 berdasarkan jenis kelamin.
- c. Mengetahui jenis stresor pada siswa SMA Negeri 1 Padang kelas XII menjelang Ujian Nasional 2016.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Untuk memberikan data ilmiah tentang gambaran tingkat stres pada siswa kelas XII menjelang Ujian Nasional. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Akademik

Manfaat akademik untuk peneliti adalah untuk menambah wawasan peneliti mengenai stres siswa menjelang Ujian Nasional dan mengaplikasikan teori ilmiah yang telah dipelajari.

- b. Instansi

Manfaat bagi SMA Negeri 1 Padang adalah untuk memberikan informasi mengenai tingkat stres pada siswa kelas XII yang dapat menghambat proses belajar mengajar terutama dalam menghadapi ujian nasional.

- c. Masyarakat

Manfaat bagi orang tua siswa dan guru agar dapat membimbing dan memberikan dukungan lebih kepada siswa serta tidak terlalu menekan siswa dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional.