

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencegahan stres dan promosi kesehatan mental dapat dilakukan dengan mengidentifikasi kemungkinan faktor pemicu stres pada remaja. Bidang akademik adalah salah satu sumber yang paling penting dari stres kronis bagi kaum muda di barat dan negara-negara Asia (Zhao, 2006). Stres yang besumber dari bidang akademik diartikan sebagai stres akademik yang berupa tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan prestasi belajarnya (Misra, 2004).

Cina merupakan salah satu negara dengan tingkat stres akademik yang tinggi di Asia. Survei nasional di 10 provinsi pada tahun 2007 menunjukkan bahwa terlalu banyak tekanan akademik dianggap sebagai pengalaman yang paling menegangkan oleh 66,7% siswa sekolah dasar dan menengah. Proporsi ini jauh lebih tinggi dari masalah stres lainnya, termasuk memiliki terlalu sedikit waktu rekreasi (30,3%) dan terlalu sedikit orang mengerti dirinya (27,6%). Sedangkan hal yang paling ingin dicapai adalah untuk meningkatkan prestasi akademik oleh 83,5% peserta, diikuti dengan kemerdekaan dalam hidup (39,3%) dan untuk memiliki lebih banyak teman (34,1%) (Zhao, 2006).

Indonesia merupakan negara dengan banyak kasus terjadi yang diakibatkan dari ketidakmampuan peserta didik dalam mengelola stres yang mereka rasakan yang berakibat pada hal-hal tragis seperti tindakan bunuh diri. Penelitian di Indonesia menunjukkan terdapat beberapa masalah yang diakibatkan dari stres akademik. Desmita telah meneliti stres pada siswa di sekolah unggulan.

Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya intensitas belajar tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan, telah menimbulkan stres dikalangan para siswa (Desmita, 2010).

Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan atau diskusi kelas) dan tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar (Namara, 2012).

Reaksi tubuh terhadap stres yang ada merupakan suatu kondisi normal. Hal ini berfungsi untuk melawan kondisi yang penuh dengan tekanan tersebut. Reaksi ini merupakan kondisi untuk melawan atau lari, namun perubahan kondisi tubuh tanpa diimbangi dengan keseimbangan emosional dan proses berfikir yang baik akan berdampak buruk (Rajasekar, 2013)

Dampak yang ditimbulkan stres akademik pada peserta didik adalah berupa menurunnya motivasi belajar, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak terpenuhi standar kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan. Selain itu, stres dapat memunculkan perilaku *maladaptive* bagi peserta didik dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dampak stres akademik dari segi fisik, dapat berupa mudahnya peserta didik terserang berbagai penyakit (Nurdini, 2009).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah individu yang berada usia remaja awal, dimana dengan berbagai perubahan yang dialami pada masa transisi ini tentu akan berpengaruh terhadap proses belajar yang dijalannya. Pada masa ini, siswa SMP juga akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang memerlukan kesiapan diri yang matang.

Menurut hasil survey, 82% anak-anak yang masuk sekolah pada usia 5 atau 6 tahun memiliki citra diri yang positif tentang kemampuan belajar mereka sendiri. Tetapi angka tersebut menurun drastis menjadi hanya 18% saat mereka berusia 16 tahun. Konsekuensinya, 4 dari 5 remaja memulai pengalaman belajar baru dengan ketidaknyamanan (Rose, 2002).

SMPN (Sekolah Menengah Pertama Negeri) 8 Padang merupakan SMP dengan nilai UN tertinggi se Sumatera Barat dengan jumlah nilai rata-rata 355,80 yang menjadikan SMPN 8 Padang sebagai salah satu SMP terbaik di provinsi Sumatera Barat. SMPN 8 Padang memiliki sistem kelas unggulan dan kelas reguler. Di sekolah ini terdapat empat kelas unggulan yang terdiri dari dua kelas unggulan pada kelas delapan dan dua kelas unggulan pada kelas sembilan.

Siswa yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa kelas delapan karena jika siswa kelas sembilan ditakutkan adanya bias yang disebabkan oleh adanya ujian nasional yang diikuti siswa kelas sembilan. Siswa kelas unggulan dipilih berdasarkan nilai akademik tertinggi pada saat naik kelas dari kelas tujuh menuju kelas delapan maupun dari kelas delapan menuju kelas sembilan. Tujuan diberlakukannya sistem kelas unggulan karena siswa dengan nilai akademik yang tinggi dianggap mampu untuk menghadapi tuntutan akademik yang lebih

dibanding siswa kelas reguler tanpa menilai kemampuan siswa secara psikologis untuk menghadapi tuntutan akademik yang lebih banyak.

Tuntutan akademik pada siswa kelas unggulan berbeda dibanding siswa kelas reguler contohnya berupa tingginya tingkat nilai standar akademik pada tiap-tiap bidang studi dibanding kelas reguler, lama waktu belajar juga berbeda biasanya kelas reguler hanya memiliki 6 sampai 7 jam tapi pada kelas unggulan siswa belajar mulai pagi hingga sore hari yaitu 7- 9 jam tiap harinya, disamping itu tugas disekolah dan tugas pekerjaan rumah yang setiap hari diberikan oleh guru pada kelas unggulan juga lebih banyak dan lebih berat.

Siswa kelas unggulan memiliki jadwal sekolah yang terlalu padat, seperti yang telah dijelaskan diatas mereka pulang sekolah pada sore hari dan malamnya dilanjutkan dengan mengerjakan tugas pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru. Minimnya waktu istirahat juga menjadi permasalahan bagi siswa kelas unggulan. Belum lagi harus bersaing ketat dengan sesama siswa lain yang rata-rata memiliki IQ tinggi. Perbedaan tuntutan akademik seperti inilah yang membuat peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik siswa kelas unggulan dan siswa kelas reguler di SMPN 8 Padang .

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran umum tingkat stres akademik siswa kelas delapan SMPN 8 Padang Tahun Ajaran 2015/2016?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik siswa kelas unggulan SMPN 8 Padang Tahun Ajaran 2015/2016?
3. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik siswa kelas regular SMPN 8 Padang Tahun Ajaran 2015/2016?
4. Bagaimana perbedaan tingkat stres akademik siswa kelas unggulan dan siswa kelas regular SMPN 8 Padang Tahun Ajaran 2015/2016?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melihat gambaran perbedaan tingkat stres akademik siswa kelas unggulan dan siswa kelas regular.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat stres akademik siswa kelas delapan SMPN 8 Padang.
2. Mengetahui gambaran tingkat stres akademik siswa kelas unggulan SMPN 8 Padang.
3. Mengetahui gambaran tingkat stres akademik siswa kelas regular SMPN 8 Padang.
4. Mengetahui perbedaan tingkat stres antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas unggulan SMPN 8 Padang.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kejiwaan, dan sebagai bahan referensi bagi perpustakaan serta hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis/Klinis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam mengambil kebijakan dalam pencegahan dan penanganan stres.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan pengambilan kebijakan dalam menentukan perlu tidaknya diadakan program kelas unggulan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan metode pemilihan siswa kelas unggulan selain nilai akademik.

