

**STUDI MENGENAI PENILAIAN STRES DAN STRATEGI PENANGGULANGAN
STRES PADA SISWA SMAN DI KABUPATEN DELI SERDANG PROVINSI
SUMATERA UTARA**

MEIDINI PUTRI CHAIRMANITA

ABSTRAK

Ujian nasional merupakan salah satu standar penentu kelulusan siswa kelas 12. Ujian nasional ini memiliki nilai stres akibat kompetisi, tuntutan lingkungan serta bertambahnya kegiatan yang dilakukan selama persiapan ujian nasional. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran penilaian stres serta strategi penanggulangan stres yang dilakukan oleh 187 siswa peserta ujian nasional di SMA Negeri Kabupaten Deli Serdang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan kuisioner sebelum ujian nasional dilaksanakan. Alat ukur yang digunakan diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Nuniya Dwiwastie yang diturunkan dari teori stres dan strategi penanggulangan stres Lazarus dan Folkman (1984) berupa alat ukur penilaian stres dan strategi penanggulangan stres. Hasil reliabilitas dengan menggunakan alpha cronbach adalah sebesar 0,955 untuk alat ukur penilaian stres dan 0,960 untuk alat ukur strategi penanggulangan stres yang artinya alat ukur ini dapat diandalkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami stres. Peserta yang mengalami stres terbanyak pada kategori sedang, lalu diikuti oleh kategori rendah. Terdapat dua faktor yang menentukan penilaian stres siswa, yaitu jenis kelamin dan asal sekolah. Bentuk penanggulangan stres yang dilakukan oleh siswa cenderung pada strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah daripada emosi. Namun, perbedaannya hanya sedikit.

Kata kunci : Penilaian stres, Strategi Penanggulangan Stres, Ujian nasional, SMA

PENDAHULUAN

Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 mencantumkan bahwa pendirian Indonesia memiliki tujuan melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa. Berdasarkan tujuan tersebut, dapat dilihat bahwa salah satu hal penting dari tujuan negara adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Pemerintah membuat program sosialisasi agar anak-anak usia sekolah mengikuti jalur pendidikan. Salah satunya adalah program wajib belajar 12 tahun. Anak-anak tidak hanya diwajibkan untuk menempuh pendidikan sampai sekolah menengah pertama saja, tetapi dituntut untuk dapat menempuh pendidikan sampai sekolah menengah akhir. Program ini dimulai dari tahun 2013 (<http://blogs.worldbank.org>).

Agar kualitas pendidikan dan kemampuan peserta didik terjaga sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 35 ayat 1 yang menyatakan bahwa standar nasional pendidikan terdiri atas standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan, dan penilaian; pendidikan harus ditingkatkan secara berencana dan berkala (www.puspendik.com). Untuk itu, pemerintah melakukan tes standar di tiap tingkatan pendidikan yang dikenal dengan nama Ujian Nasional. Ujian Nasional dianggap sebagai salah satu hal yang penting oleh kalangan pelajar, pendidik, dan pihak terkait lainnya. Tujuan dari Ujian Nasional adalah mencapai pencapaian standar kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu, sebagai salah satu pertimbangan untuk pemetaan mutu program dan satuan pendidikan, sebagai dasar seleksi masuk jenjang berikutnya, sebagai dasar penentuan kelulusan peserta didik dari program dan satuan pendidikan, serta sebagai dasar pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan terkait upaya meningkatkan mutu pendidikan (edukasi.kompasiana.com).

Dalam mekanisme Ujian Nasional yang diselenggarakan, pemerintah memberikan standar nilai minimal kelulusan untuk menjaga kualitas lulusan sekolah (www.depdiknas.go.id). Berikut adalah tabel nilai standar kelulusan setiap tahunnya.

Tahun	Standar Kelulusan	Nilai rata-rata
2005	4,25	5,25
2006	4,25	4,50
2007	5,00	5,00
2008	5,00	4,25
2009	5,00	4,25
2010	5,00	4,25
2011	4,00	5,50
2012	4,00	5,50
2013	4,00	5,50

Sistem penyelenggaraan Ujian Nasional mengalami perubahan mulai tahun 2007/2008. Ujian Nasional mengalami tambahan materi ujian. Selama ini, materi yang diujikan adalah 3 mata pelajaran dan sekarang menjadi 6 mata pelajaran. Angka kelulusan Ujian Nasional (UN) di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2013 mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya.

Sekretaris Dinas Pendidikan Sumatera Utara, Hendri Siregar mengatakan bahwa presentase angka kelulusan Ujian Nasional siswa SMA/MA mengalami penurunan yang cukup jauh. Presentase angka ketidakkelulusan tahun 2013 mencapai 2,50%, sementara pada tahun sebelumnya hanya 0,08%. Terdapat 2.948 peserta Ujian Nasional yang tidak lulus dari 117.916 peserta yang mengikuti Ujian Nasional dengan rincian jurusan IPA 736 peserta yang tidak lulus dari 64.682 peserta UN, jurusan IPS 2.196 peserta yang tidak lulus dari 52.288 peserta UN, jurusan bahasa 10 peserta yang tidak lulus dari 55 peserta UN, dan jurusan keagamaan 6 peserta tidak lulus dari 436 peserta UN. Sedangkan, tingkat kelulusan UN SMA dan sederajat di Kabupaten Deli Serdang sebagai kabupaten terbesar di Sumatera Utara memiliki presentase sebesar 99,75%, dimana siswa yang dinyatakan lulus sebanyak 8.833 peserta dari 8.856 peserta UN. Sementara yang tidak lulus 23 orang atau 0,25%. (www.waspada.co.id).

Walau berada di tengah kontroversi antara pendapat setuju dan tidak setuju, Ujian Nasional terus dilaksanakan. Para peserta sekolah mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Berdasarkan informasi melalui wawancara dari 20 murid di SMAN Kabupaten Deli Serdang, mereka memiliki perasaan negatif dalam menghadapi Ujian Nasional, delapan siswa

memiliki perasaan takut tidak dapat menjawab soal dengan baik dikarenakan banyaknya paket soal yang akan diberikan, 10 siswa merasa takut ketika Ujian Nasional terjadi kesalahan teknis seperti kertas jawaban *error*. Selain itu, 15 siswa juga mengatakan bahwa mereka merasa lelah karena harus belajar terus menerus menjelang Ujian Nasional dilaksanakan. Perasaan lelah ini mengakibatkan kurangnya konsentrasi pada siswa menjelang Ujian Nasional dilaksanakan. Delapan diantaranya mengatakan bahwa kondisi kesehatannya menurun, seperti merasakan pusing, flu, dan demam. Hal ini mengakibatkan siswa menjadi tidak hadir beberapa kali dalam kegiatan sekolah menjelang Ujian Nasional. 10 siswa juga mengatakan bahwa waktu untuk bersantai bersama keluarga dan teman-teman menjadi berkurang selama persiapan Ujian Nasional. Peneliti juga melakukan wawancara kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Lubuk Pakam. Beliau mengatakan bahwa beberapa siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional tidak hadir beberapa kali pada kegiatan sekolah menjelang Ujian Nasional dengan alasan sakit. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan salah satu orang tua siswa didapatkan informasi bahwa adanya standar nilai yang ditentukan serta sistem paket soal ujian yang semakin banyak membuat anaknya merasa khawatir tidak dapat menghadapi Ujian Nasional. Beliau mengatakan bahwa anaknya beberapa kali bercerita bahwa ia takut tidak dapat menjawab soal ujian dan tidak dapat mencapai standar nilai yang diberikan pada Ujian Nasional. Kondisi lain yang dialami anaknya adalah kurang konsentrasi saat belajar di rumah dan sulit untuk tidur.

Beberapa kegiatan dilakukan oleh siswa dalam rangka persiapan Ujian Nasional. Persiapan yang dilakukan untuk menghadapi Ujian Nasional adalah mengikuti kegiatan bimbingan belajar di luar sekolah. Kegiatan ini dilakukan untuk mempersiapkan diri untuk mengikuti Ujian Nasional. Bimbingan yang diikuti oleh siswa tidak hanya dari lembaga bimbingan belajar tetapi juga les privat yang dilakukan di rumah.

Siswa mendapatkan informasi berkaitan dengan Ujian Nasional dari berbagai sumber, diantaranya adalah pihak sekolah, bimbingan belajar, keluarga, dan teman. Namun, hal tersebut tetap membuat siswa tetap memiliki perasaan negatif terhadap Ujian Nasional, seperti rasa takut tidak lulus dan dapat mengerjakan soal dengan baik.

Dengan adanya penambahan kegiatan murid untuk belajar sebagai persiapan menghadapi Ujian Nasional dan adanya kekhawatiran murid tidak lulus, Ujian Nasional menjadi suatu situasi yang menakutkan dan mengkhawatirkan bagi peserta Ujian Nasional sehingga siswa mengalami kondisi stres dalam menghadapi Ujian Nasional. Stres adalah interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai beban yang melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraan individu (Lazarus dan Folkman, 1984).

Ujian Nasional memiliki nilai sebagai sesuatu yang baru dan tidak dapat diketahui secara pasti, memiliki resiko, serta tidak aman, sehingga dapat membangkitkan respon negatif dari individu sebagai peserta (www.coping.org.growth/stress.html). Kondisi ini bila berlanjut akan menimbulkan dampak negatif seperti berdebar-debar, salah mengingat, gangguan konsentrasi, serta kondisi fisik melemah dalam waktu sekitar ujian (www.webmd.com/anxiety-panic) sebagai reaksi stres. Karena itulah selain memberikan penilaian Ujian Nasional sebagai hal berbahaya, mereka melakukan berbagai kegiatan yang meredakan ketegangan tersebut (*coping*).

Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat sejumlah peserta Ujian Nasional mengalami kondisi stres. Kondisi ini dijabarkan sebagai pemaknaan situasi sebagai hal yang menekan ditambah respon stres. Agar tidak terjadi berkelanjutan, menguras energi, ataupun berdampak negatif bagi peserta, peserta membutuhkan cara yang tepat untuk menanggulangi stres yang dialami. Dengan melakukan strategi penanggulangan stres, siswa dapat meredakan kondisi stres pada dirinya. Sehingga semua syarat dan tuntutan pada Ujian Nasional tidak lagi membahayakan diri individu. Strategi penanggulangan inilah yang diperlukan dan penting dalam membantu peserta Ujian Nasional dalam menjalani persiapan Ujian Nasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data diolah menggunakan perhitungan statistik deskriptif. Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian noneksperimental yaitu telaah empirik sistematis dimana ilmuwan tidak dapat mengontrol situasi secara langsung variabel bebasnya. Dan variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu penilaian stres dan strategi penanggulangan stres.

PARTISIPAN

Sampel dalam penelitian ini ditentukan secara *cluster sampling*, karena obyek yang diteliti atau sumber data sangat luas. Jumlah sampel yang diambil adalah 187 orang. Setiap sekolah diwakili oleh satu kelas IPA dan satu kelas IPS. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 12 yang merupakan peserta Ujian Nasional di SMAN Kabupaten Deli Serdang tahun 2013/2014.

PENGUKURAN

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Nuniya Dwiwastie pada tahun 2010. Yang pertama adalah alat ukur yang disusun berdasarkan pengertian stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) yang bertujuan untuk melihat gambaran kuantitas peserta Ujian Nasional yang mengalami stres. Sedangkan, alat ukur kedua adalah alat ukur yang diadaptasi dari alat ukur strategi penanggulangan stres (*ways of coping*) dari Lazarus dan Folkman (1984).

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai penilaian stres dan strategi penanggulangan stres pada siswa SMAN di Kabupaten Deli Serdang, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Penilaian stres siswa SMAN di Kabupaten Deli Serdang terhadap Ujian Nasional terbesar pada kategori stres sedang. Lalu diikuti oleh kategori stres rendah. Artinya situasi Ujian Nasional cukup mempengaruhi kesejahteraan siswa, namun tidak sampai mengancamnya. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa kegiatan Ujian Nasional, adanya nilai standar kelulusan, dan seluruh kegiatan persiapan menghadapi Ujian Nasional dianggap sebagai tuntutan yang dinilai membebani, mengancam, dan melampaui kemampuan individu, namun individu masih dapat mengatasinya. Terdapat beberapa faktor yang menentukan penilaian stres responden, di antaranya jenis kelamin dan asal sekolah responden.
2. Bentuk penanggulangan stres yang dipilih para responden lebih cenderung bentuk penanggulangan stres yang berpusat pada masalah dibandingkan dengan bentuk penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Namun, perbedaan bentuk penanggulangan stres hanya sedikit. Beberapa faktor yang diteliti menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan dengan strategi penanggulangan stres, di antaranya jenis kelamin, asal sekolah dan jurusan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin, asal sekolah dan jurusan tidak berhubungan dengan strategi apa yang akan digunakan oleh responden.

