

## **Studi Deskriptif Mengenai *Stress Appraisal* dan *Coping Stress* Terhadap Tuntutan Akademik Pada Siswa SMA X di Bandung**

RAHMAINI FATIMAH SABRA

### **ABSTRAK**

Stres adalah suatu keadaan yang timbul karena relasi antara individu dan lingkungannya yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya serta membahayakan kesejahteraannya (Lazarus dan Folkman, 1984). Pada penelitian ini ditemukan bahwa siswa SMA kelas 3 menilai bahwa tuntutan akademik yang sekolah berikan membuatnya merasa terbebani. Pada pengambilan data awal, didapatkan 22 tuntutan akademik/stressor yang kemudian digabungkan menjadi 9 stressor utama, diantaranya Standar Hasil Belajar, Kegiatan Akademik, Program Belajar, Ujian, Waktu Belajar, Fasilitas Belajar, Tugas/PR, Guru, serta Pandangan atas tuntutan akademik secara umum kepada sekolah. Stressor tersebut yang kemudian menjadi acuan dari pembuatan Alat Ukur *Stress Appraisal* dan *Coping Stress* yang telah diadaptasi dari Teori Stres Lazarus & Folkman. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 109 siswa kelas 3 SMA Alfa Centauri dengan teknik *simple random sampling*. Pengolahan data penelitian ini menggunakan perhitungan *z-score* dengan bantuan SPSS 13 *for Windows*.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 10,09% siswa menilai bahwa tuntutan akademik dapat menimbulkan stres yang tinggi, 88,99% siswa menilai stres secara sedang, sedangkan 0,92% menilai bahwa stres rendah. Adapun strategi *coping stress* yang kebanyakan digunakan siswa adalah *emotion focused coping*, khususnya dengan subdimensi tertinggi yaitu *escape avoidance* dan *seeking social support*.

**Kata Kunci :** *stress appraisal*, strategi *coping stress*, tuntutan akademik.

## PENDAHULUAN

Pendidikan pada masa SMA merupakan salah satu tahap pendidikan yang sangat penting, karena pada masa transisi ini siswa-siswi secara langsung akan segera melangkah pada sektor pendidikan yang akan ia perdalam di Perguruan Tinggi, yang dapat mempengaruhi kemajuan di berbagai bidang bagi bangsa kelak. Pentingnya tujuan tersebut memacu didirikannya sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta yang bersaing agar membentuk generasi bangsa yang unggul.

Salah satunya adalah SMA Alfa Centauri, adalah SMA swasta di Bandung yang didirikan pada tahun 2003, SMA ini terkenal dengan lulusannya yang berkualitas dan banyak pula siswanya yang telah masuk ke PTN (Perguruan Tinggi Negeri) yang terkenal, misalnya ITB, UNPAD, UPI, UI, dan lain-lain. Sekolah ini pada awalnya hanya menerima siswa dari kalangan yang tidak mampu, namun karena prestasinya yang terus meningkat maka tingkat kepercayaan masyarakat untuk menyekolahkan anaknya ke sekolah ini semakin meningkat pula. Sehingga daya tampung sekolah diperluas dari hanya 38 siswa pada angkatan pertama, sekarang sudah menjadi 320 siswa. Hal tersebut membawa banyak perubahan kepada sekolah terutama dalam aspek akademik, dimana terjadi penurunan pada jumlah kelulusan siswa ke PTN pada 4 tahun kebelakang. Maka dari itu sekolah mempergiat diri dalam melakukan perubahan sebagai upaya adaptif untuk meningkatkan performa siswa. Upaya tersebut dilakukan pada berbagai program belajar diantaranya program DLS (*Digital Learning System*), tambahan belajar yang bersifat wajib yaitu Bimbel SSC,

BIMBON (Bimbel Online), Tugas atau PR yang selalu disediakan, Standar hasil belajar, lain-lain.

Namun disisi lain ternyata, program belajar tersebut tidak selamanya dinilai positif, melainkan menjadi tuntutan akademik bagi siswa. Seperti hasil pengambilan data awal yang peneliti lakukan, yaitu 9 dari 14 siswa memberikan penilaian negatif atas tuntutan akademik yang sekolah berikan, sedangkan 5 siswa lagi menganggap cukup positif, meskipun pada pertanyaan-pertanyaan berikutnya ke-lima siswa setuju bahwa tuntutan akademik sekolah dirasa membebani mereka.

Tuntutan-tuntutan akademik tersebut akan dinilai sebagai stres melalui beberapa proses, proses pertama yaitu *primary appraisal*, khususnya siswa memberikan *stress appraisal* kepada tuntutan akademik, dimana hal tersebut dinilai membebani mereka, karena dihayati sebagai suatu hal yang dapat melukai(*harm-loss*), mengancam(*threat*), atau menantang(*challenge*). Sedangkan pada proses selanjutnya yaitu *secondary appraisal*, yang bertujuan sebagai evaluasi sumber daya yang dimiliki individu untuk melakukan *coping* dan memilih strategi *coping* yang sesuai. *Coping stress* sendiri yaitu upaya perubahan kognitif dan behavioral secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus, 1984). Dalam kasus ini, *coping stress* berguna bagi siswa untuk menanggulangi stres terhadap tuntutan akademik yang dihadapinya.

Fenomena stres mengenai tuntutan akademik serta kesenjangan dari hasil performansi belajar siswa mengarahkan penelitian ini untuk menggali lebih

dalam lagi tentang *stress appraisal* dan *coping stress* siswa terhadap tuntutan akademik yang diberikan sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian mengenai *stress appraisal* dan *coping stress* terhadap tuntutan akademik pada Sekolah SMA X di Bandung ini menggunakan rancangan penelitian non-eksperimental, dengan menggunakan teknik atau metode analisis deskriptif yaitu teknik yang memberikan gambaran atau deskripsi dari situasi, kejadian atau kumpulan kejadian tertentu (Christensen, 1997). Melalui penelitian ini maka akan diketahui gambaran *stress appraisal* dan *coping stress* yang dilakukan siswa terhadap tuntutan akademik di SMA Alfa Centauri Bandung.

### *Partisipan*

Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Alfa Centauri kelas 3 angkatan 2014/2015 baik program studi IPA dan IPS. Dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, maka diperoleh sebanyak 109 siswa.

### *Pengukuran*

Pengukuran variabel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan sejumlah dua buah, dimana kuesioner pertama mengukur *Stress Appraisal* dan kuesioner kedua mengukur *Coping Stress*, keduanya diadaptasi dari konsep teori *Stress* dan *Coping Stress* Lazarus & Folkman, 1984. Kuesioner *Stress Appraisal* terdiri dari 30 pernyataan berupa stressor-stressor yang dapat dimaknakan sebagai *stress appraisal* oleh siswa, sedangkan kuesioner kedua yaitu *coping stress* terdiri dari 42 pernyataan

yang digunakan untuk mengetahui cara yang siswa lakukan untuk mengatasi stres terhadap tuntutan akademik.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai *stress appraisal* dan *coping stress* terhadap tuntutan akademik pada siswa SMAS Alfa Centauri Bandung, diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Gambaran *stress appraisal* yang dialami dan dirasakan siswa SMAS Alfa Centauri kelas 3 terhadap tuntutan belajar dari sekolah dengan proporsi terbesar adalah *stress appraisal* sedang, yaitu sebesar 88,99% atau sebanyak 97 siswa dari total subjek penelitian yang diambil 109 siswa. Artinya sebagian besar siswa merasa terbebani oleh adanya tuntutan akademik, namun mereka tetap menilai bahwa tuntutan yang dihadapi sebagai sesuatu yang wajar dan dapat diatasi meskipun dengan usaha yang besar.
2. Strategi *Coping Stress* yang sebagian besar digunakan oleh siswa adalah *emotion focused coping* yaitu sejumlah 76,14% dari total subjek penelitian. Sedangkan sisanya sebesar 23,85 % menggunakan strategi *Problem Focused Coping*. Artinya siswa lebih berfokus menyelesaikan tuntutan belajar dari sekolah dengan meregulasi respon emosi yang mereka rasakan.

Lebih rinci lagi, Pada jenis *coping stress Emotion Focused Coping* yang paling banyak digunakan adalah jenis *escape avoidance* yaitu sebuah

reaksi/usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi. Jenis strategi *coping stres* selanjutnya yang sebagian besar digunakan adalah *seeking social support* yaitu upaya pengatasan stres dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, dukungan nyata ataupun dukungan emosional, dalam konteks belajar kebanyakan siswa mencari saran dari teman bagaimana agar ia dapat meningkatkan nilainya, atau melakukan kegiatan belajar bersama.

3. Strategi *Coping Stress* yang paling banyak digunakan pada siswa dengan *stress appraisal* tinggi adalah *escape avoidance*. Sedangkan pada *stress appraisal* sedang adalah *seeking social support*, dan *stress appraisal* rendah yaitu *planful problem solving*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lazarus R. S, & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company
- Monat, Alan., & Lazarus R. S. 1991. *Stress and Coping*. New York : Columbia University Press
- Taylor, Shelley E. (2006). *Health Psychology* :6th ed. New York : McGraw-Hill Companies, Inc.
- Santrock, J. W. 2010. *Adolescence 13<sup>th</sup> Edition*. New York : The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Duvall, E & Miller, C. M. 1977. *Marriage and Family Development* 5<sup>th</sup>ed. New York: Harper & Row Publisher.
- Hurlock, E. B. 1999. *Perkembangan Anak* Jilid 2. Terj. Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Erlangga

Nazir, Ph.D, Moh. 2005. Metode Penelitian. Bogor : Ghalia Indonesia.

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Jurnal :

Elliot, Katie Ann., Daley, David. 2012. *Stress, Coping, and Psychological well-being among forensic health care professionals*. Nottingham : University of Nottingham

Centre for Studies on Human Stress. 2007. *How to Measure Stress in Humans?*. Canada : Lanfontaine Hospital

Sumber lainnya dari internet:

\_\_\_\_\_. 2014. SMA Alfa Centauri. [Online] Available at: <http://www.smaalfacentauri.com/v2/>(diakses pada Rabu, 5 Februari 2014 Pukul 21.00)

\_\_\_\_\_. 2008. Aritonang, Keke T. Minat dan Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa.[Online] Available at: <http://www.p07jkt.bpkpenabur.or.id/files/Hal.%20121%20Minat%20dan%20motivasi%20belajar.pdf>(diakses pada Minggu, 9 Maret 2014 Pukul 8.15)

\_\_\_\_\_. 2012. Dwi, M Nur Sya'ban Ratri. Pengembangan Media Bimbingan Berbasis Komputer Tentang Strategi Mengatasi Stres Dalam Belajar Untuk Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta.[Online] Available at: <http://eprints.uny.ac.id/9570/> (diakses pada Senin, 10 Februari 2014 Pukul 12.15 Pukul 12.15)

\_\_\_\_\_. 2010. Wisantyo, N Indah. Stres Pada Siswa SMAN 3 Semarang Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Jenis Kelas.[Online] Available at: <http://eprints.undip.ac.id/10959/1/ringkasan.pdf> (diakses pada Kamis, 5 Juni 2014).

\_\_\_\_\_. 2012. Admnsidiknas. Sekolah Menengah Atas. Sekolah Menengah Atas. [Online] Available at: <http://www.kemdiknas.go.id/kemdikbud/peserta-didik-sekolah-menengah-atas> (diakses pada Rabu, 4 Juni 2014).