

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, serta merupakan sarana untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa. Menurut UU No.20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Di Indonesia, semua penduduk wajib mengikuti pendidikan dasar selama sembilan tahun, enam tahun di Sekolah Dasar dan tiga tahun di Sekolah Menengah Pertama (<http://id.wikipedia.org>, diakses November 2010).

Sistem pendidikan nasional di Indonesia meliputi jalur pendidikan formal, informal, dan non-formal. Pendidikan formal di Indonesia dimulai dengan tingkat Sekolah Dasar (SD) selama 6 tahun, Sekolah Menengah Pertama (SMP) selama 3 tahun, dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) selama 3 tahun. Sekitar awal tahun 2000 sistem pendidikan Indonesia banyak mengalami perubahan, pemerintah mencari cara dan daya untuk memperbaiki mutu pendidikan yang ada di Indonesia, salah satunya adalah dengan mengadakan kelas unggulan atau kelas akselerasi. Menurut Dr. E. Mulyasa (2003), pembelajaran secara akselerasi berarti

siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata dapat menyelesaikan pelajarannya lebih cepat dari masa belajar yang ditentukan. Akselerasi tidak sama dengan “loncat kelas”, sebab dalam akselerasi setiap siswa tetap harus mempelajari seluruh bahan atau materi pelajaran. Melalui akselerasi, siswa yang berkemampuan tinggi dapat mempelajari seluruh bahan pelajaran dengan lebih cepat dibandingkan peserta didik pada kelas reguler.

SMAN ‘X’ Bekasi merupakan sekolah dengan akreditasi A dan mendapat predikat sekolah terbaik dan berstatus "Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (dari Angkatan 2008/2009 dan 2009/2010)" dan sudah distandarisasi ISO 9001:2000 (<http://id.wikipedia.org>, diakses Oktober 2011). Pada tahun 2011, SMAN ‘X’ Bekasi menduduki peringkat pertama sekolah dengan lulusan terbaik se-Jawa Barat, dan menduduki peringkat delapan tingkat nasional dengan kelulusan 100% (319 siswa), dengan nilai rata-rata Ujian Nasional 9,24. Selain itu SMAN ‘X’ Bekasi merupakan sekolah pertama di kota Bekasi yang mengadakan program akselerasi. Program kelas akselerasi tersebut telah berdiri sejak tahun 2005 dan sudah memiliki 8 angkatan.

SMAN ‘X’ Bekasi membatasi siswa yang akan mengikuti kelas akselerasi sebanyak 24 orang siswa setiap angkataannya. Keduapuluh empat siswa kelas akselerasi ini telah menjalani psikotest (test IQ, *Task Commitment*, dan tes kreativitas), Tes Potensi Akademis, dan wawancara mengenai motivasinya memilih kelas akselerasi. Siswa dengan nilai IQ minimal 130, *Task Commitment* diatas rata-rata (sesuai hasil psikotes), memperoleh nilai test akademik di atas rata-rata, dan memiliki motivasi yang kuat serta fisik yang sehat akan

dipertimbangkan untuk dapat masuk ke kelas akselerasi tersebut ([www.smanxbekasi.sch.id](http://www.smanxbekasi.sch.id), diakses April 2011).

Selain dengan persyaratan masuk yang berbeda dengan siswa kelas reguler, siswa kelas akselerasi SMAN 'X' Bekasi juga memiliki peraturan-peraturan yang berbeda dengan kelas reguler. Sebagai contoh jam belajar siswa akselerasi juga berbeda dengan siswa kelas reguler, siswa kelas reguler memulai pelajaran sejak pukul 07.00 dan berakhir pada pukul 15.00, sedangkan siswa kelas akselerasi memulai pelajaran sejak pukul 07.00 sampai dengan pukul 17.30. Nilai ketuntasan minimal (KKM) kelas akselerasi SMAN 'X' Bekasi berkisar antara 78-82, sedangkan untuk kelas reguler adalah 74-78. Selain itu jika ada siswa kelas akselerasi yang memiliki KKM di bawah nilai yang telah ditentukan selama dua semester, siswa tersebut akan dikeluarkan dari kelas akselerasi dan dimasukkan ke kelas reguler. Keadaan inilah yang kerap dapat menimbulkan beban bagi siswa akselerasi SMAN 'X' Bekasi sehingga dapat menimbulkan *stress* bagi diri mereka selama menjalankan tugas dan kewajibannya.

Berdasarkan wawancara dengan tujuh siswa akselerasi, masalah yang dipandang sebagai *stressor* (sumber *stress*) serta mengganggu proses pembelajaran mereka adalah jadwal waktu yang begitu padat dengan pemberian materi pembelajaran yang banyak untuk diserap dalam waktu satu hari, sehingga mereka mudah merasa jenuh, lelah dan kehilangan konsentrasi. Siswa merasa kurang memiliki kesempatan untuk bersosialisasi dengan rekan sebaya yang berada di luar kelas akselerasi dan merasa terisolasi dari siswa-siswa lainnya. Menurut guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN 'X' Bekasi, siswa kelas

akselerasi sering mengeluh merasa *stress* dan merasa bahwa kelas akselerasi merupakan beban pada tahun pertama mereka masuk. Guru BK tersebut menjelaskan bahwa *stress* yang dialami karena siswa akselerasi tahun pertama masih mengalami suatu proses adaptasi.

*Stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984), merupakan hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai sebagai tuntutan yang melebihi sumber dayanya serta membahayakan keberadaannya, atau dengan kata lain *stress* dapat muncul ketika terdapat suatu kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan. Berdasarkan wawancara dengan 7 orang siswa kelas akselerasi di SMAN 'X' Bekasi, siswa merasa bahwa tuntutan dan harapan yang diberikan oleh orang tua dan sekolah terlalu berat dan sulit untuk mereka realisasikan, seperti mereka harus selalu mendapat nilai ujian di atas rata-rata teman sekelasnya, bahkan mendapat nilai tertinggi atau sempurna, mereka harus mampu bersaing dengan teman-teman sekelas mereka dan mendapat rangking yang bagus di kelas.

Dalam menghadapi suatu situasi yang dapat menimbulkan *stress*, reaksi setiap individu berbeda-beda. Lazarus (1984) membagi reaksi *stress* kedalam empat bentuk reaksi yaitu reaksi kognitif (gangguan berpikir dan sulit berkonsentrasi), reaksi fisiologis (peningkatan irama detak jantung dan tekanan darah, serta penurunan metabolisme tubuh), reaksi emosi (mudah cemas, marah, takut, dan rasa tidak sabar), dan reaksi tingkah laku (menurunnya produktivitas dan meningkatnya rasa ketidakpuasan). Semakin lama dan semakin banyak variasi reaksi yang dihayati oleh seseorang, maka semakin tinggi derajat *stress* yang

dialaminya. Sedangkan semakin sebentar dan sedikit variasi reaksi yang dihayati maka derajat *stress* yang dialaminya semakin rendah.

Berdasarkan hasil wawancara pada 7 siswa kelas akselerasi SMAN 'X' Bekasi, diperoleh data bahwa seluruh siswa merasa menjalani proses pembelajaran di kelas akselerasi merupakan hal yang berat dan menjenuhkan. Lima dari tujuh orang siswa mengalami gangguan pola tidur (*insomnia*), sulit berkonsentrasi, merasa sangat mudah malas dan lemas, serta mudah sekali merasa marah, sedih dan cemas ketika waktu ujian sudah dekat. Selain itu, empat dari tujuh siswa mengalami gangguan pola makan seperti kehilangan nafsu makan dan ketidakteraturan jam makan. Seorang siswa yang memiliki asma mengaku lebih sering kambuh sejak masuk kelas akselerasi. Berdasarkan gambaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas akselerasi SMAN 'X' Bekasi mengalami indikasi gejala (reaksi) *stress*.

Ketika siswa berada dalam keadaan *stress*, proses belajar mereka akan terganggu, maka dari itu penting sekali untuk menanggulangi *stress* yang mereka rasakan. Lazarus dan Folkman (1984) memaparkan bahwa untuk mengatasi *stress* seseorang membutuhkan suatu cara penanggulangan yang disebut sebagai *coping stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa *coping stress* memiliki dua fungsi yaitu untuk mengatur respons emosional negatif (*emotion focus coping*) dan untuk mengelola atau mengubah keadaan yang menyebabkan perasaan *stress* (*problem focus coping*).

*Problem focus coping* merupakan strategi kognitif yang berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi sehingga dapat menghilangkan kondisi-

kondisi yang menimbulkan *stress*. *Emotion focus coping* merupakan strategi penanggulangan *stress* berfokus pada peregulasian emosi dengan cara mengatur emosinya agar menyesuaikan diri terhadap dampak dari hal-hal yang menimbulkan *stress*, biasanya menggunakan penilaian defensif atau mekanisme pertahanan tanpa menyelesaikan sumber dari masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil wawancara, tiga dari tujuh siswa kelas akselerasi SMAN 'X' Bekasi berusaha untuk belajar lebih keras bukan hanya saat ujian, berusaha mencari alternatif pada setiap pemecahan masalah dengan bertanya pada orang yang dianggap dapat membantu mereka, tetap menjalankan tugasnya sebagai siswa kelas akselerasi meskipun merasa jenuh dengan pelajaran sekolah, serta mengatur jadwal agar waktu istirahat dan bermain tidak mengganggu waktu belajar. Dengan kata lain ketiga siswa akselerasi tersebut menggunakan *coping stress* dengan strategi fokus pada penyelesaian masalah atau menggunakan *problem focus coping*. Sedangkan 4 siswa kelas akselerasi lainnya memilih untuk menfokuskan pada pengendalian emosi dan perasaan atau *emotion focus coping* dengan menceritakan masalah-masalahnya pada teman-temannya, orang tua, dan orang-orang terdekatnya untuk meredakan emosi yang mereka alami, memilih untuk melupakan atau menghindari perasaan *stress* yang dialami dengan melakukan hal-hal yang disukai seperti melakukan hobi; makan, tidur, atau menonton televisi.

Menurut Salovey (1993), *coping stress* memiliki hubungan dengan manajemen emosi yang merupakan bagian penting dalam komponen *emotional intelligence*. *Emotional intelligence* mampu mengarahkan siswa akselerasi untuk

dapat mengenali perasaan yang timbul, mengendalikan emosi, memotivasi mereka untuk tetap bekerja keras dalam belajar dan membantunya untuk lebih berkonsentrasi sehingga dapat bertahan dalam iklim kelas akselerasi yang berat dan cenderung menimbulkan stress (Goleman, 2005).

*Emotional intelligence* menurut Goleman (2005), merupakan kemampuan untuk memotivasi diri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban *stress* tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati. Goleman mengadaptasi lima aspek utama Salovey dan membagi *Emotional Intelligence* menjadi lima aspek utama yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain (berempati), dan membina hubungan dengan orang lain.

Seseorang dikatakan memiliki *emotional intelligence* yang tinggi jika mampu menyadari perasaan saat itu terjadi dan mampu mengendalikan perasaan tersebut, serta menggunakan atau memanfaatkannya untuk mencapai tujuan. Selain itu, mampu mengenali perasaan orang lain atau berempati sehingga dapat menjalin relasi yang baik dengan orang lain. Sebaliknya, jika seseorang kurang mampu melakukan hal-hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki *emotional intelligence* yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh orang siswa kelas akselerasi SMAN 'X' Bekasi, lima siswa mampu mengenali jenis perasaan ketika hal itu terjadi, seperti mengetahui perasaan sedih, senang, dan marah. Mereka mampu mengendalikan perasaan jenuh dalam menghadapi tugas dan tuntutan di sekolah

sehingga tidak berkepanjangan dan tidak mengganggu mereka ketika belajar. Selain itu juga, mereka mampu mengenali perasaan orang-orang di sekitarnya baik di sekolah maupun di rumah, sehingga membantu mereka untuk menjaga relasi yang baik. Berdasarkan hal di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kelima siswa akselerasi tersebut memiliki *emotional intelligence* yang cenderung tinggi.

Sedangkan dua siswa lainnya kurang memiliki kemampuan untuk dapat mengenali perasaan mereka. Sulit bagi mereka untuk dapat mengendalikan perasaan tersebut dan membuat mereka kurang bersemangat dan mudah merasa jenuh untuk menjalani tugas mereka sebagai siswa akselerasi. Mereka juga kurang dapat merasakan dan memahami perasaan orang-orang di sekitarnya sehingga kesulitan untuk dapat menjaga relasi yang baik. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, kedua siswa akselerasi tersebut memiliki *emotional intelligence* yang cenderung rendah.

Berdasarkan uraian mengenai *coping stress* dan *emotional intelligence* di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemilihan *coping stress* maupun *emotional intelligence* siswa-siswi kelas akselerasi berbeda-beda. Lima orang siswa kelas akselerasi yang memiliki *emotional intelligence* yang tergolong tinggi, dua diantaranya menggunakan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada penyelesaian masalah yang sedang dihadapi atau *problem focus coping*, diantaranya dengan belajar lebih keras, mencari alternatif pemecahan masalah yang sedang dihadapi, mengatur jadwal kegiatan agar tidak mengganggu antara waktu bermain, istirahat dan belajar agar dapat tetap menjalankan tugas dan tuntutan sebagai siswa akselerasi. Sedangkan tiga siswa lainnya lebih

memfokuskan dirinya terhadap pengendalian emosi dan perasaan dalam menghadapi situasi *stress* yang dihadapi atau *emotional focus coping*. Ketiga siswa akselerasi ini memilih untuk menceritakan masalahnya pada orang terdekatnya untuk meredakan emosi mereka, selain itu mereka memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti melakukan hobi, tidur, atau menonton TV untuk melupakan dan menghindari dari perasaan stress tersebut.

Dua orang siswa akselerasi yang memiliki *emotional intelligence* yang tergolong rendah, seorang diantaranya menggunakan *problem focus coping* dengan menyelesaikan masalah dan menghadapi beban stress yang dirasakan secara langsung, sedangkan seorang lainnya memilih menghindari dan melupakan beban stress yang dirasakan dan memilih untuk menghilangkan perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan tersebut atau dengan kata lain menggunakan *emotional focus coping* dalam menghadapi beban stress yang dialami.

Dengan melihat hal tersebut, peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh apakah terdapat suatu hubungan antara derajat *emotional intelligence* dengan pemilihan *coping stress* terutama bentuk-bentuk dari *coping stress* yang dimiliki oleh para siswa kelas akselerasi itu sendiri.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian ini yang ingin diketahui ada tidaknya hubungan antara *emotional intelligence* dengan bentuk-bentuk *coping stress* pada siswa kelas akselerasi SMAN “X” Bekasi.

### **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai *emotional intelligence* dan bentuk-bentuk *coping stress* pada siswa kelas akselerasi SMAN “X” Bekasi.

#### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah melihat ada tidaknya hubungan antara *emotional intelligence* dengan pemilihan bentuk-bentuk *coping stress* pada siswa kelas akselerasi SMAN “X” Bekasi, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

#### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

Diharapkan dari penelitian ini didapat:

1. Memberikan informasi mengenai hubungan *emotional intelligence* dengan bentuk-bentuk *coping stress* yang dimiliki seseorang.
2. Memberikan masukan bagi ilmu psikologi khususnya bidang pendidikan mengenai hubungan *emotional intelligence* dengan bentuk-bentuk *coping stress*.
3. Memberikan masukan, bahan acuan dan mendorong peneliti-peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *emotional intelligence* dengan bentuk-bentuk coping stres.

### 1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan gambaran pada siswa kelas akselersi mengenai *emotional intelligence* dan hubungannya dengan bentuk-bentuk *coping stress*, sehingga dapat membantu mereka dalam pemanfaatan fungsi *emotional intelligence*.
2. Memberikan informasi kepada guru pengajar kelas akselerasi mengenai *emotional intelligence* yang dimiliki siswa kelas akselerasi dan hubungannya dengan bentuk-bentuk *coping stress*, sehingga dapat memberikan pemahaman atau pengajaran mengenai hubungan *emotional intelligence* terhadap pemilihan *coping stress* pada siswa akselerasi.

### 1.5 Kerangka Pemikiran

Remaja banyak menghabiskan waktu bertahun-tahun bersekolah sebagai anggota dari suatu masyarakat kecil dimana terdapat beberapa tugas untuk diselesaikan; orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal diri mereka; serta peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan, dan sikap. Remaja dituntut untuk melakukan fungsinya di lingkungan yang lebih asing dan besar dengan banyak dan beragam guru. Diperlukan usaha yang lebih keras dan inisiatif serta tanggung jawab yang lebih besar harus ditunjukkan untuk bisa berhasil beradaptasi. Henderson & Dweck (dalam Santrock, 2002) berpendapat bahwa remaja adalah masa yang paling penting dalam hal prestasi. Tekanan sosial dan akademis mendorong remaja kepada beragam peran yang harus mereka bawakan, peran yang seringkali menuntut tanggung jawab yang lebih besar. Prestasi menjadi hal yang sangat penting bagi remaja, dan remaja mulai menyadari bahwa

pada saat inilah mereka dituntut untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya. Dengan meningkatnya tekanan tersebut pada remaja, terjadi konflik antara beberapa area kehidupan mereka. Apakah remaja dapat menyesuaikan diri dengan efektif atau tidak pada dunia akademis dan tekanan dari lingkungan, banyak ditentukan faktor psikologis.

Pada saat memasuki masa remaja, terjadi proses transisi yang pada umumnya menimbulkan stress karena terjadi secara bersamaan dengan transisi-transisi lainnya dalam diri individu, keluarga dan di sekolah (Santrock, 2002). Proses transisi tersebut antara lain mencakup meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian yang berhubungan dengan menurunnya tingkat ketergantungan diri terhadap orangtua; perubahan dari suatu struktur kelas yang kecil menjadi lebih besar dan struktur sekolah yang lebih tidak personal; perubahan dari sistem satu guru menjadi banyak guru dan dari kelompok teman sebaya yang homogen dan kecil menjadi kelompok yang lebih besar dan heterogen; serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi dan unjuk kerja tertentu.

Pemerintah memegang salah satu peran penting dalam pemberian tekanan akademis bagi para remaja dengan banyaknya perubahan pada sistem pendidikan, sekitar awal tahun 2000 untuk memperbaiki mutu pendidikan yang ada di Indonesia pemerintah mencari cara dan daya salah satunya adalah dengan mengadakan kelas unggulan atau kelas akselerasi. Menurut Dr. E. Mulyasa (2003), pembelajaran secara akselerasi berarti siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata dapat menyelesaikan pelajarannya lebih cepat dari masa belajar yang ditentukan. Kelas akselerasi tidak sama dengan loncat kelas sebab dalam

akselerasi belajar setiap siswa tetap harus mempelajari seluruh bahan yang seharusnya dipelajari. Siswa akselerasi mengalami suatu tuntutan akademis karena menjalani suatu program percepatan kelas atau akselerasi. Para siswa akselerasi dituntut untuk dapat menyerap pelajaran-pelajaran yang diberikan dengan baik dan menyelesaikan masa studi tiga tahun dalam kurun waktu dua tahun.

Dengan tuntutan tersebut para siswa akselerasi dapat mengalami *stress*. *Stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984), merupakan hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu itu sendiri sebagai tuntutan yang melebihi sumber dayanya serta membahayakan keberadaannya, atau dengan kata lain *stress* dapat muncul ketika terdapat suatu kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan. Penghayatan setiap siswa akselerasi akan *stressor* (sumber *stress*) yang dihadapi berbeda-beda. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) cara mereka menilai *stressor* tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, tantangan, atau sesuatu yang tidak penting yang disebut sebagai *cognitive appraisal* (penilaian kognitif). *Cognitive appraisal* memiliki tiga tahapan, yaitu *primary appraisal* (penilaian primer), *secondary appraisal* (penilaian sekunder), dan *reappraisal* (penilaian kembali). Pada *primary appraisal* siswa akselerasi akan melakukan evaluasi terhadap tuntutan dan tugas selama menjalankan proses pembelajaran akselerasi dan menentukan kedalam tiga kategori yaitu *Irrelevant*, *benign positive appraisal*, dan *stressful appraisal*.

Siswa kelas akselerasi yang mengevaluasi tuntutan dan tugasnya sebagai sesuatu yang *irrelevant* akan beranggapan bahwa tugas dan tuntutan yang

diberikan merupakan suatu hal yang tidak penting dan cenderung memiliki derajat *stress* yang rendah. Siswa yang mengevaluasi tugas dan tuntutan kelas akselerasi sebagai *benign positive appraisal* akan menganggap bahwa tugas dan tuntutan yang diberikan merupakan hal yang positif yaitu sebagai suatu tantangan yang harus dihadapinya dan cenderung memiliki derajat *stress* yang moderate. Sedangkan siswa akselerasi yang mengevaluasi sebagai *stressful appraisal* menganggap tugas dan tuntutan kelas akselerasi sebagai suatu gangguan atau ancaman bagi kehidupannya. Siswa akselerasi yang mengevaluasi tugas dan tuntutan sebagai sesuatu yang *stressful appraisal* cenderung memiliki derajat *stress* yang tinggi.

Siswa akselerasi yang mengevaluasi tugas dan tuntutannya sebagai ancaman (*stressful appraisal*) akan melakukan *secondary appraisal*. *Secondary appraisal* dilakukan untuk menentukan apa yang harus dilakukan untuk meredakan *stress* yang sedang dihadapi. Siswa akselerasi akan memilih cara yang menurutnya paling efektif untuk meredakan situasi *stress* yang dialaminya. Baik pada *primary appraisal* maupun *secondary appraisal*, lebih didasari pada penilaian subjektif dari siswa akselerasi terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap situasi yang sedang mereka hadapi. Hasil yang diperoleh dari penilaian-penilaian siswa akselerasi inilah yang nantinya dapat menentukan *coping stress* yang akan mereka gunakan.

Lazarus (1984) memaparkan bahwa untuk mengatasi *stress* yang dialami oleh seseorang, dibutuhkan suatu cara penanggulangan yang disebut sebagai *coping stress*. *Coping stress* merupakan suatu perubahan kognitif dan tingkah laku

yang berlangsung secara terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban yang melebihi sumberdayanya serta membahayakan keberadaannya.

Lazarus (1984) membagi *coping stress* sesuai dengan jenis tujuannya yaitu untuk mengatur respons emosional negatif (*emotion focus coping*) dan untuk mengelola atau mengubah keadaan yang menyebabkan *stress* (*problem focus coping*). *Problem focus coping* merupakan coping yang berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi berupa strategi kognitif sehingga dapat menghilangkan kondisi-kondisi yang menimbulkan *stress*. Terdapat dua bentuk *problem focus coping*, yang pertama yaitu *planful problem solving* dimana siswa akselerasi berusaha untuk mengubah keadaan secara hati-hati dengan menganalisis masalah yang dihadapi, membuat perencanaan pemecahan masalah, lalu memilih alternatif pemecahan masalah tersebut. Bentuk yang kedua adalah *confrontative coping*, yaitu strategi dimana siswa akselerasi akan secara aktif atau agresif mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya. Siswa akselerasi yang menggunakan *problem focus coping* akan berusaha untuk belajar lebih keras, berusaha mencari alternatif pemecahan masalah, dan tetap menjalankan tugasnya sebagai siswa kelas akselerasi, serta mengatur jadwal sehingga lebih teratur dan tertata agar masalah yang dimilikinya terselesaikan.

*Coping stress* yang kedua adalah *emotion focus coping*, dimana strategi penanggulangan *stress* berfokus pada peregulasian emosi dengan cara mengatur emosinya agar menyesuaikan diri terhadap dampak dari hal-hal yang menimbulkan *stress*, biasanya menggunakan penilaian defensif atau mekanisme

pertahanan tanpa menyelesaikan sumber dari masalah yang dihadapinya. *Emotional focus coping* memiliki enam bentuk, yang pertama adalah *distancing*. *Distancing* yaitu strategi dimana siswa akselerasi berusaha melepaskan diri dan mengambil jarak dengan masalah yang dihadapi dengan menganggap ringan permasalahan yang dihadapinya. Sebagai contoh, ketika memiliki masalah dengan teman sekelasnya, siswa akselerasi tersebut akan mencoba untuk mengambil jarak dan menjauhi temannya tersebut. Bentuk yang kedua yaitu *escape-avoidance* yang berupa strategi dimana siswa akselerasi berusaha menghindari atau melarikan diri dari permasalahannya dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan yang disukanya seperti melakukan hobi, makan, tidur, atau bahkan meminum obat penenang. Bentuk ketiga yaitu *positive appraisal* berupa strategi dimana siswa akselerasi akan berusaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditujukan untuk pengembangan pribadi, juga melibatkan hal-hal yang religius seperti berdoa.

Bentuk keempat *self-control* yaitu strategi dimana siswa akselerasi berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan yang akan diambil dengan cara menahan diri dan tidak terbawa perasaan. Bentuk kelima *seeking social support*, yaitu strategi dimana siswa akselerasi berusaha mencari dukungan dari pihak-pihak diluar dirinya seperti teman, guru, atau orangtua berupa nasehat ataupun informasi. Bentuk yang terakhir *accepting responsibility*, yaitu strategi dimana siswa akselerasi sadar akan perannya dan bertanggungjawab dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba memperjelas dan menerima masalahnya secara objektif dengan tetap menjalankan tugasnya sebagai siswa akselerasi. Siswa yang menggunakan *emotion focus coping* menfokuskan pada

pengendalian emosi dan penghayatan *stress* mereka dengan menceritakan masalah-masalahnya pada teman-temannya, orang tua, dan orang-orang terdekatnya, memilih untuk menghilangkan *stress* yang dialami dengan melakukan hal-hal yang disukai seperti melakukan hobi, makan, tidur, atau menonton televisi, dan barulah mereka berusaha menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

Tuntutan serta tugas yang dapat memicu *stress* (*stressor*) yang dihadapi oleh siswa akselerasi SMAN 'X' Bekasi perlu segera diatasi dengan berbagai strategi coping, baik dengan menggunakan *problem focus coping* ataupun *emotional focus coping* agar tidak menimbulkan *stress* yang berkepanjangan. Salovey (1993) juga mengatakan bahwa *coping stress* memiliki hubungan dengan manajemen emosi yang merupakan bagian penting dalam komponen *emotional intelligence*. Dengan *emotional intelligence* yang tinggi seseorang diharapkan untuk dapat memotivasi dirinya dan bertahan dalam menghadapi frustrasi, serta dapat mengatur suasana hati dan menjaganya agar beban *stress* yang dihadapinya sehingga tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati mereka (Goleman, 2005).

*Emotional intelligence* menurut Goleman (2005) merupakan kemampuan untuk memotivasi diri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban *stress* tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati. Goleman mengadaptasi lima aspek utama berdasarkan teori Salovey mengenai *emotional intelligence* yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi

diri, mengenali emosi orang lain (berempati), dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2005).

Aspek yang pertama adalah mengenali emosi diri. Mengenali emosi diri berarti siswa akselerasi diharapkan untuk mampu menyadari dan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi atau muncul. Mengenali emosi diri merupakan dasar bagi kecerdasan emosi yang dimiliki siswa akselerasi dan menjadi patokan akan pemahaman diri mereka. Dengan kesadaran mengenai perasaan tersebut, siswa akselerasi dapat memahami perasaan dan penyebab emosi ketika sedang merasa tertekan dengan segala tuntutan dari lingkungan, dan perasaan berbeda dengan teman-teman lainnya yang berada di kelas reguler.

Aspek yang kedua adalah mengelola emosi. Mengelola emosi berarti siswa akselerasi dapat menangani perasaan yang muncul agar dapat terungkap dengan pas, kemampuan ini bergantung pada kesadaran diri yang dimiliki siswa akselerasi tersebut. Dengan mampu mengelola emosi, siswa akselerasi mampu menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, serta akibat-akibat yang muncul karena kegagalan pada keterampilan emosional dasarnya selama menjalani tuntutan sebagai siswa akselerasi. Siswa yang sulit mengelola emosinya, akan terus menerus berusaha mengontrol perasaan-perasaan negatif dalam menghadapi tuntutan yang diberikan lingkungan. Mereka yang dapat mengelola emosi dengan baik, dapat kembali dengan cepat dari kejatuhan dalam menghadapi tuntutan kelas akselerasi.

Aspek ketiga yaitu memotivasi diri. Meregulasi emosi diri sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang erat hubungannya dengan memotivasi diri.

Dengan memotivasi diri Siswa akselerasi diharapkan dapat mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk membantunya menjalankan tuntutan yang diberikan lingkungan agar terhindar dari kegagalan dan frustrasi. Kunci dari motivasi adalah memanfaatkan emosi sehingga dapat mendukung kesuksesan hidup. Hal tersebut berarti bahwa antara motivasi dengan emosi memiliki suatu hubungan yang erat, motivasi dan emosi pada dasarnya sama-sama bertujuan untuk menggerakkan.

Motivasi menggerakkan para siswa akselerasi untuk mencapai sasaran mereka sebagai siswa, sementara emosi digunakan sebagai bahan bakar untuk menjalankan motivasi tersebut. Emosi yang dimiliki mereka digunakan sebagai motivasi itu sendiri dengan membentuk suatu persepsi yang nantinya akan menjadi suatu tindakan. Siswa akselerasi menggunakan emosinya untuk membentuk persepsi mengenai *image* “siswa akselerasi” yang nantinya menentukan tindakan mereka, seperti belajar lebih giat untuk merealisasikan *image* yang sudah mereka persepsikan tersebut.

Aspek yang keempat adalah mengenali emosi orang lain atau berempati. Empati merupakan kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, dan merupakan keterampilan bergaul yang dasar untuk dimiliki siswa akselerasi. Dengan mampu berempati berarti siswa akselerasi mampu merasakan emosi orang lain, merasakan apa yang dirasakan mereka, serta mampu memahami perspektif mereka serta menumbuhkan rasa saling percaya. Siswa akselerasi yang memiliki sifat empatik akan jauh lebih mampu memahami isyarat akan apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang di sekitarnya.

Aspek yang terakhir adalah membina hubungan dengan orang lain. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain berarti siswa akselerasi mampu mengendalikan dan mengolah emosinya dengan baik dalam berinteraksi dengan orang lain, mampu bersikap cermat dalam membaca situasi sosial di sekitarnya, mampu berinteraksi dengan baik dan lancar dengan setiap kalangan, serta mampu bertindak bijaksana dalam hubungannya dengan orang lain. Seni membina hubungan dengan orang lain ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kemampuan memimpin, dan keberhasilan antar pribadi yang dimiliki oleh siswa akselerasi.

*Emotional intelligence* setiap siswa akselerasi berbeda-beda, beberapa di antara siswa akselerasi mungkin merasa mudah dan terampil dalam mengolah emosinya sendiri namun merasa sulit untuk meredam emosi orang lain, atau sebaliknya. Seiring bertambahnya usia, siswa akselerasi mulai memasuki dunia di luar keluarganya dan memasuki masa sekolah, pada saat itulah sekolah menjadi sarana baru untuk mengembangkan kemampuan mereka mengenai emosi. Dengan membina hubungan dengan anak-anak lainnya, siswa akselerasi akan semakin menguasai, mengendalikan, dan berusaha untuk menyeimbangkan perasaannya dengan perasaan teman sebayanya atau orang lain.

Siswa akselerasi yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi ditandai dengan kecerdasan intrapribadi dan antarpribadi yang baik. Kecerdasan intrapribadi disini meliputi kemampuan siswa akselerasi untuk menyadari emosi diri, mengolah emosi, dan kemampuannya memotivasi diri. Sedangkan kecerdasan antarpribadi meliputi kemampuan siswa akselerasi dalam mengenali

emosi orang lain atau berempati dan kemampuannya dalam membina hubungan dengan orang lain (Goleman 2001). Siswa akselerasi yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi akan mampu mengungkapkan perasaan yang dimilikinya dengan takaran yang wajar atau tidak berlebihan, mereka juga memandang diri mereka positif, dan berpikiran bahwa kehidupan memberikan makna kepada mereka. Selain itu, siswa akselerasi yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi juga akan bersikap ramah serta mampu menyesuaikan diri dengan sekitarnya, dan mereka juga mampu untuk bersikap tegas, inovatif, bertanggung jawab dan memiliki pandangan moral yang baik, dan mampu menyesuaikan perasaan yang mereka miliki dengan beban *stress* yang dihadapi sebagai siswa kelas akselerasi.

Sementara siswa akselerasi yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah akan ditandai dengan kurangnya kemampuan akan kecerdasan intrapribadi dan antarpribadi (Goleman, 2001). Siswa akselerasi yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah akan sulit untuk mengungkapkan perasaan yang dimilikinya dengan takaran yang normal, mereka juga memiliki kecenderungan untuk memandang diri mereka negatif dan berpikiran bahwa kehidupan kurang memberikan makna apapun kepada mereka. Selain itu, siswa akselerasi yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah akan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan sekitarnya sehingga akan kesulitan dalam menyesuaikan dirinya beban *stress* yang dihadapi sebagai siswa kelas akselerasi.

Dengan *emotional intelligence* yang berbeda-beda, masing-masing siswa kelas akselerasi akan membentuk strategi coping yang berbeda-beda pula. Mereka

akan memilih *coping stress* yang sesuai untuk mengatasi setiap situasi *stress* yang dihadapinya apakah itu dengan menggunakan *Problem focus coping* atau menggunakan *emotional focus coping*.

Palfai dan Salovey (1993) berpendapat bahwa sebagian orang yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi mungkin cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi stress mereka terutama dengan menggunakan *planful problem solving*, dan sebagian lainnya menggunakan *emotional focused coping* terutama bentuk *distancing* yang dianggap sangat berhasil untuk membantu seseorang mengatasi stress interpersonal yang mereka hadapi. Selain bentuk *distancing*, bentuk *emotional focused coping* lainnya yang berkorelasi positif dengan *emotional intelligence* adalah *positive appraisal* yang berkorelasi dengan tiga aspek *emotional intelligence* yaitu mengenali emosi diri, mengenali emosi orang lain dan pengendalian atau peregulasian emosi, serta bentuk *self control* yang berkorelasi dengan peregulasian emosi. Menurut Mayer dan Salovey (1995) bentuk coping yang memiliki korelasi negatif dengan *emotional intelligence* adalah bentuk *escape-avoidance*, Menurut Mayer dan Salovey (1995), kemampuan regulasi emosi yang tinggi beroperasi pada tingkat reflektif, dimana hal ini melibatkan pengamatan diri yang luas, kemampuan memperhatikan yang baik, serta penilaian diri yang baik. Sebagai salah satu bentuk coping, *escape-avoidance* merupakan hal yang berkebalikan dari proses ini, oleh karena itu mereka berkorelasi negatif dengan satu sama lain.

Siswa akselerasi dengan *emotional intelligence* tinggi yang bersikap tegas, inovatif, bertanggungjawab dan mampu mengungkapkan perasaan yang

dimilikinya dengan takaran yang wajar dan tidak berlebihan, memandang diri mereka positif, serta berpikiran bahwa kehidupan memberikan makna kepada mereka, dan mampu menyesuaikan diri dengan sekitarnya menyelesaikan masalah yang dihadapi secara langsung sehingga dapat menghilangkan kondisi-kondisi yang menimbulkan *stress* atau dengan kata lain akan cenderung menggunakan *problem focus coping*.

Sementara itu, siswa akselerasi dengan *emotional intelligence* yang rendah yang memiliki kesulitan untuk mengungkapkan perasaan yang dimilikinya dengan takaran yang normal, memiliki kecenderungan untuk memandang diri mereka negatif dan berpikiran bahwa kehidupan kurang memberikan makna apapun, serta kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan sekitarnya, akan cenderung menggunakan *emotional focus coping* dengan memfokuskan diri pada peregulasian emosi dengan cara mengatur emosinya agar menyesuaikan diri terhadap dampak dari hal-hal yang menimbulkan *stress*.

Keberhasilan siswa akselerasi dalam menerapkan *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984) juga dipengaruhi juga oleh faktor-faktor seperti kesehatan dan energi, keterampilan dalam memecahkan masalah, keyakinan diri yang positif, serta dukungan sosial dan sumber daya material. Kesehatan merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah, individu lebih mudah menanggulangi upaya jika ia memiliki kondisi tubuh yang sehat. Maka dari itu semakin baik kesehatan seseorang maka orang tersebut akan memiliki kecenderungan untuk memilih menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban *stress* yang

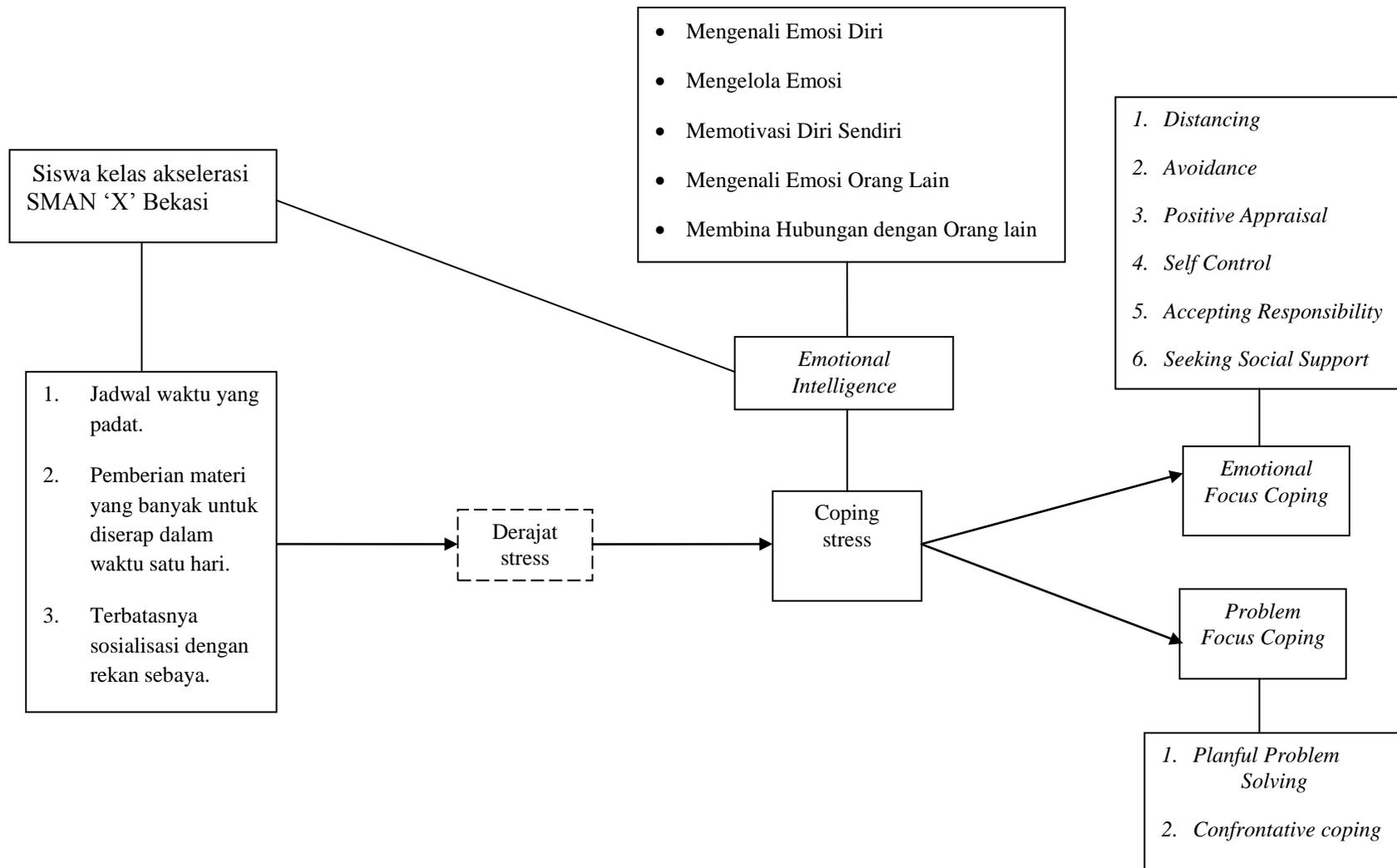
mereka hadapi. Sedangkan saat siswa akselerasi sakit atau dalam keadaan lemah, maka ia akan memiliki energi yang kurang memadai untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan memilih untuk menyelesaikan emosi yang muncul (*emotional focused coping*) dari beban *stress* yang dirasakan.

Keyakinan diri yang positif merupakan suatu keyakinan bahwa siswa akselerasi mampu mengontrol tuntutan tugas dan pembelajaran yang lebih cepat dibanding dengan kelas reguler. Keyakinan diri yang positif akan menimbulkan pemikiran yang positif sehingga siswa akselerasi merasa yakin untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang di hadapi tanpa terpengaruh oleh emosi yang diakibatkan oleh masalah tersebut dan memilih untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban *stress* yang mereka hadapi.

Keterampilan memecahkan masalah atau *problem solving* merupakan kemampuan siswa akselerasi untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan untuk mengidentifikasi masalah, dan mengembangkan alternatif pemecahan masalah. Siswa yang memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik akan secara efektif mencari alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga membantu mengurangi beban *stress* yang dirasakan dan dapat memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi atau menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban *stress* mereka.

Dukungan sosial mengacu pada sejauh mana siswa akselerasi mendapatkan dukungan (berupa dukungan emosional, informasi, maupun saran) dari orang lain disekitarnya. Dengan dukungan sosial, siswa akselerasi akan dimudahkan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dapat menimbulkan

stress baginya. Sedangkan sumber daya material merupakan ketersediaan uang untuk memperoleh barang ataupun jasa, dengan sumber material yang baik maka siswa akselerasi semakin efektif dan dimudahkan dalam mencari akses bantuan legal (yang berhubungan dengan hukum), profesional, maupun hal yang berhubungan dengan medis dalam mengatasi masalahnya dibandingkan dengan siswa akselerasi yang memiliki kekurangan sumber material. Siswa akselerasi yang memiliki dukungan sosial dan sumber daya materi yang sudah terpenuhi akan cenderung memilih menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban *stress* yang mereka hadapi.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

## 1.6 Asumsi

1. Tugas dan tuntutan sebagai siswa kelas akselerasi di SMAN 'X' Bekasi dapat menimbulkan *stress* pada diri siswanya.
2. Untuk meredakan *stress* yang dialami, siswa kelas akselerasi SMAN 'X' Bekasi melakukan coping.
3. *Coping stress* yang dilakukan oleh siswa kelas akselerasi di SMAN 'X' Bekasi dibagi menjadi dua jenis yaitu *problem focus coping* dan *emotional focus coping*.
4. *Coping stress* dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesehatan dan energi yang dimiliki siswa akselerasi SMAN 'X' Bekasi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan diri yang positif, dan keterampilan sosial yang adekuat, selain itu juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan sumber material.

## 1.7 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional intelligence* dengan bentuk-bentuk *coping stress* pada siswa kelas akselerasi tahun pertama SMAN 'X' Bekasi.