

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam zaman pembangunan di Indonesia dan globalisasi dunia seperti sekarang ini, tatkala persaingan semakin ketat, semakin dibutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Perkembangan masyarakat dengan kemajuan teknologi dan informasi pada masa sekarang ini membutuhkan individu yang mampu menangani berbagai masalah yang dihadapi dengan sebaik dan setepat mungkin. Dalam hal ini, maka yang menjadi perhatian dalam menghadapi kemajuan zaman, teknologi, dan informasi adalah faktor sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini dapat didukung salah satunya oleh pendidikan yang berkualitas pula.

Pada umumnya kurikulum atau program pendidikan yang digunakan di SMA adalah program pendidikan reguler yang ditempuh selama 3 tahun. Penyelenggaraan pendidikan secara reguler yang dilaksanakan selama ini masih bersifat masal, yaitu berorientasi pada kuantitas untuk dapat melayani sebanyak-banyaknya jumlah siswa. Kelemahan yang segera tampak adalah tidak terakomodasinya kebutuhan individual siswa. Siswa/i yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa tidak terlayani secara baik sehingga potensi yang dimilikinya tidak dapat tersalur dan berkembang secara optimal. Siswa/i yang mampu menangkap pelajaran lebih cepat daripada siswa lain kemungkinan akan merasa cepat bosan di kelas karena menurutnya penyampaian materi yang diberikan guru terlalu lambat, sehingga siswa/i berpotensi untuk santai

dan kurang memperhatikan pelajaran, bahkan mungkin saja siswa/i tersebut mengganggu teman-temannya yang lain. Siswa/i yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa perlu mendapatkan penanganan dan program khusus, sehingga potensi kecerdasan dapat berkembang secara optimal. Oleh karena itu hingga saat ini telah terjadi beberapa kali perubahan kurikulum nasional yaitu kurikulum 1962, 1968, 1975, 1984, 1994, KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi) dan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan). ([www.perpusonline.com/pustaka/pelajaran-sekolah/ktsp-sma/ktsp\\_sma](http://www.perpusonline.com/pustaka/pelajaran-sekolah/ktsp-sma/ktsp_sma)).

Berdasarkan UU No.20 tahun 2003 : Sistem Pendidikan Nasional, dan Bab IV Pasal 5 ayat 4 berbunyi: “Warga Negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus (Zuhdi, 2007)”. Hal tersebut juga sesuai dengan UUSPN (Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional) 1989 Pasal 24 ayat 7 yang menyatakan bahwa ”setiap peserta didik mempunyai hak untuk menyelesaikan program pendidikan lebih awal dari waktu yang ditentukan”. Banyaknya siswa/i dengan kapasitas intelektual di atas rata-rata yang membutuhkan kurikulum yang lebih dinamis, lebih cepat, serta tidak membosankan, maka dikembangkan program percepatan belajar atau yang sering disebut akselerasi.

Akselerasi pertama kali dikemukakan oleh Pressy yaitu kemajuan program pendidikan pada tingkat kecepatan (akselerasi) atau usia yang lebih muda dari yang sesuai dengan program pendidikan reguler. Program akselerasi yaitu suatu program dimana siswa/i diberi kesempatan menyelesaikan masa studinya lebih cepat dari program reguler dan diberi kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berpikir

dan bernalar secara komprehensif, optimal, dan mengoptimalkan kreativitasnya (<http://duniapendidikanindonesia.com>).

Pada dasarnya struktur kurikulum program akselerasi sama dengan program reguler, perbedaannya terletak pada penyusunan program pengajaran (program tahunan dan program semester) dengan alokasi waktu yang lebih cepat dari yang semula 3 tahun dipercepat menjadi 2 tahun serta perbedaan pada penyusunan silabus yang berupa penyusunan materi esensial dan materi kurang esensial. Dengan pembagian tetap dalam 6 semester hanya durasi waktu yang dibutuhkan lebih kurang 4 bulan untuk 1 semesternya. Diharapkan dengan program layanan percepatan belajar ini, siswa/i yang memiliki kemampuan untuk menerima pelajaran dengan cepat dapat menghemat waktu studi dan mereka tidak merasakan belajar sebagai sesuatu yang membosankan karena lambatnya penyampaian materi yang mereka dapat ([wikipedia.com](http://wikipedia.com)).

Terdapat lebih dari 100 SMA di Indonesia yang menyelenggarakan program kelas akselerasi ([www.kompas.com](http://www.kompas.com) 10/3/07). Dalam keputusan BAN S/M (Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah) setiap sekolah yang memiliki program akselerasi, harus memiliki akreditasi A. Terdapat 2 Sekolah Menengah Atas di kota Bandung yang membuka program akselerasi. Setiap SMA yang memiliki program akselerasi telah mendapat akreditasi A sesuai dengan keputusan BAN S/M provinsi Jawa Barat. ([www.ban-sm.or.id](http://www.ban-sm.or.id)). Sekolah yang membuka program akselerasi memang memiliki siswa/i yang memiliki kecerdasan lebih dari 120. Program akselerasi ini dibuat agar para siswa/i yang memiliki kecerdasan lebih dari 120 dan

nilai diatas 80 dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam menerima dan menyerap suatu pelajaran lebih cepat (apa-adanya.blogspot.com, 2007). Dengan persetujuan pemerintah dan keputusan pemerintah dalam peningkatan pendidikan Indonesia, sekolah yang memiliki minimal 10 siswa/i yang memiliki IQ lebih dari 120, maka sekolah tersebut dapat membuka program akselerasi agar para siswa/i yang memiliki kecerdasan lebih tersebut dapat mengoptimalkan kemampuan dalam proses pembelajaran (cibibinainsani.blogspot.com/2010/02).

Walaupun memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi, keistimewaan, dan daya tangkap yang dianggap lebih baik dibandingkan siswa reguler, siswa/i akselerasi juga diberikan tugas dan tuntutan akademik yang lebih berat dari siswa reguler. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa akselerasi di SMA Kota Bandung didapatkan informasi bahwa siswa/i akselerasi merasa terbebani belajar di program akselerasi. Hal tersebut dikarenakan dengan kurikulum yang dipadatkan membuat siswa/i akselerasi harus mampu menguasainya dalam waktu yang singkat. Selain itu, tugas yang diberikan kepada siswa/i akselerasi pun lebih banyak, bila untuk satu bab pelajaran siswa reguler hanya ditugaskan untuk membuat makalah saja, maka siswa akselerasi ditugaskan untuk membuat makalah, penelitian, dan presentasi. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk tekanan yang dirasakan oleh siswa/i akselerasi.

Tekanan yang dirasakan oleh siswa akselerasi bukan hanya karena kurikulum yang lebih padat dan tugas yang lebih banyak, tekanan lain juga datang dari orangtua para guru, lingkungan dan tekanan dari diri siswa/i akselerasi sendiri. Orangtua

siswa/i akselerasi mengharapkan agar anaknya mampu menjadi yang paling baik dari siswa/i akselerasi yang lain. Guru-guru juga menuntut agar siswa/i akselerasi mampu menguasai materi pembelajaran dengan cepat dan dapat menjadi contoh bagi siswa reguler. Siswa/i akselerasi juga diberi label “anak-anak unggulan”. Pelabelan tersebut membuat siswa/i akselerasi harus belajar lebih giat agar mereka bisa lebih unggul dari siswa/i reguler. Pelabelan “anak unggulan” tersebut membuat siswa/i akselerasi menjadi bangga sehingga mereka menetapkan standard belajarnya, tetapi pelabelan tersebut juga dapat membuat siswa/i menjadi ingin menjadi nomor satu sehingga mereka harus berusaha keras untuk bersaing dengan ketat untuk menjadi lebih unggul diantara siswa/i akselerasi lainnya ([arfinurul.blog.uns.ac.id/2010/05/10/program-percepatan-belajar/](http://arfinurul.blog.uns.ac.id/2010/05/10/program-percepatan-belajar/)). Tekanan lain juga datang dari adanya Ujian Akhir Nasional. Siswa/i akselerasi harus mengikuti Ujian Akhir Nasional di tahun kedua untuk merampungkan masa studinya di Sekolah Menengah Atas ([alamedia.com](http://alamedia.com) 10/02/10).

UAN adalah singkatan dari Ujian Akhir Nasional. Ujian Akhir Nasional bertujuan menguji kemampuan siswa, apakah siswa peserta ujian mampu memenuhi kriteria standar nasional yang telah ditentukan oleh negara. Para peserta harus lulus dari semua materi yang diberikan untuk mendapat Ijazah. UAN hanya difokuskan pada fungsi kemasyarakatan, yaitu pemberian sertifikat standar mutu untuk masuk ke jenjang pendidikan selanjutnya atau dunia kerja ([www.kabarindonesia.com](http://www.kabarindonesia.com)).

Hampir setiap tahunnya standard kelulusan Ujian Akhir Nasional selalu berubah. Standard kelulusan semakin meningkat dan soal-soal yang telah dibuat dirasa semakin sulit. Perbedaan standard kelulusan setiap tahunnya tersebut yang

selalu dirasakan berat oleh banyak kalangan yaitu orang tua siswa yang merasa cemas apabila anaknya tidak lulus Ujian Akhir Nasional, pihak sekolah yang akan malu bila siswa/i tidak lulus karena bisa dianggap kurang berkompeten dalam mengajar, dan siswa itu sendiri yang tidak bisa melanjutkan ke jenjang berikutnya ( detikforum.com 10/5/10).

Siswa/i akselerasi mempersiapkan diri untuk mengikuti Ujian Akhir Nasional lebih awal dari siswa/i reguler. Hal tersebut dilakukan agar siswa/i akselerasi dapat lulus Ujian Akhir Nasional. Selain persiapan yang lebih cepat untuk menghadapi Ujian nasional, persaingan yang ketat antar siswa/i akselerasi agar lulus menjadi siswa/i terbaik, pelabelan yang diberikan oleh lingkungan, dan tuntutan yang berasal dari orang tua guru dan isu-isu siswa/i yang tidak lulus Ujian Akhir Nasional membuat beban yang dirasakan siswa/i akselerasi semakin besar sehingga membuat siswa/i akselerasi menjadi sangat stres (<http://m.suaramerdeka.com/17/05/10/> Bukan Semata Menyingkat Studi).

Menurut Lazarus (1984), salah satu hal yang dapat memunculkan stres adalah tekanan. Dengan adanya tekanan-tekanan tersebut maka akan muncul simptom-simptom stres pada siswa/i akselerasi. Dari hasil survey dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 12 siswa/i akselerasi kelas XI di SMA Kota Bandung dengan menggunakan kuesioner mengenai derajat stres yang diambil dari skripsi Cindy Aryani tahun 2009 dan wawancara, diketahui bahwa 8 siswa/i, yaitu 66,67% memiliki derajat stres yang tergolong tinggi. Simptom stres yang muncul adalah kerap kali menjadi sakit kepala atau pusing pada saat diadakan jam tambahan belajar

menghadapi Ujian Nasional. Sebanyak 3 siswa/i, yaitu 25% memiliki derajat stres yang tergolong moderat. Simptom stres yang muncul adalah seluruh siswa merasa kondisi tubuh menjadi kurang *fit* pada saat mengikuti pemantapan Ujian Nasional. Sebanyak 1 siswa, yaitu 8.33% memiliki derajat stres yang tergolong rendah. Siswa/i tersebut merasa mudah mengantuk pada saat mengikuti pemantapan yang diadakan oleh sekolah.

Ketika individu mengalami stres maka mereka akan berusaha untuk menanggulangi stresnya tersebut, atau yang diistilahkan oleh Lazarus (1984) sebagai *coping stress*. *Coping stress* adalah perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus-menerus sebagai usaha siswa untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya atau membahayakan keberadaan dan kesejahteraannya. *Coping stress* penting dilakukan agar masalah yang dihadapi oleh siswa/i dapat berakhir, sehingga siswa/i dapat merasa tenang dan dapat melanjutkan kehidupannya tanpa merasa terbebani.

Menurut Richard Lazarus (1984) ada dua macam strategi *coping stress*, yaitu yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) dan yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). *Coping stress* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) adalah strategi kognitif dalam penanganan stres yang digunakan oleh siswa akselerasi untuk mencari penyelesaian dari masalahnya dan menghilangkan kondisi yang menimbulkan stres. Sedangkan *coping stress* yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*) adalah strategi penanggulangan stres ketika siswa akselerasi

menyesuaikan diri terhadap dampak yang berkaitan dengan situasi yang menimbulkan stres, terutama dengan menggunakan penilaian defensif atau mekanisme pertahanan tanpa mengubah ataupun menyelesaikan sumber stres.

Dari hasil wawancara singkat peneliti dengan 12 siswa/i akselerasi kelas XI di SMA kota Bandung, diketahui untuk mengatasi keadaan tertekannya akibat Ujian Akhir Nasional, 4 siswa/i (33,33%) memilih untuk bercerita kepada teman, berkonsultasi dengan guru BP ketika dihadapkan pada tugas yang menumpuk atau ketika kecewa akan nilai yang mereka peroleh, dan juga mengeluh kepada orangtua, hal tersebut merupakan salah satu bentuk dari *seeking social support*. Sebanyak 2 siswa/i (16,67%) memilih untuk bermain *game* ketika mengalami stres, tingkah laku tersebut merupakan bentuk dari *distancing*. Sebanyak 1 orang siswa (8,33%) memilih untuk tidur atau makan sebagaimana biasanya, dan tidak ingin memikirkan Ujian Akhir Nasional yang sebentar lagi akan dihadapi, hal tersebut merupakan bentuk dari *escape avoidance*. Sedangkan 3 siswa (25%) memilih untuk mengikuti tambahan bimbingan belajar untuk menghadapi Ujian Akhir Nasional, dan sebanyak 2 siswa (16,67%) membuat jadwal belajar lebih padat untuk menghadapi Ujian Akhir Nasional, tingkah laku tersebut merupakan bentuk dari *planful problem solving*.

Hasil wawancara menunjukkan adanya perbedaan sikap dan perilaku sebagai bentuk *Coping Stress* yang digunakan oleh siswa-siswa akselerasi akan menghadapi Ujian Nasional. Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *coping stress* yang digunakan oleh siswa/i akselerasi kelas XI yang akan menghadapi Ujian Nasional di SMA Kota Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Ingin mengetahui jenis *coping stress* pada siswa/i akselerasi kelas XI yang akan menghadapi Ujian Nasional di SMA Kota Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran mengenai *coping stress* pada siswa/i akselerasi kelas XI yang akan menghadapi Ujian Nasional di SMA Kota Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui persentase jenis *coping stress* yang digunakan oleh siswa/i akselerasi kelas XI yang akan menghadapi Ujian Nasional di SMA Kota Bandung.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Ilmiah**

- Memberi informasi kepada peneliti lain untuk mengembangkan dan mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai *coping stress*.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- Memberikan informasi kepada siswa/i akselerasi mengenai *coping stress* yang digunakan sebagai bahan evaluasi diri sehingga dapat mengoptimalkan *coping stress* yang digunakan dalam menghadapi Ujian Nasional.
- Memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai *coping stress* yang banyak digunakan oleh siswa/i akselerasi sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan tindakan yang diperlukan oleh siswa dalam mengatasi stres pada

saat akan menghadapi Ujian Nasional.

- Memberi informasi kepada orang tua mengenai *coping stress* yang digunakan anak-anaknya sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan tindakan yang diperlukan anak-anaknya dalam meredakan stres yang dialami pada saat menghadapi Ujian.
- Memberi informasi kepada siswa/i akselerasi mengenai coping stress yang digunakan sebagai bahan evaluasi diri dalam menghadapi Ujian Nasional, sehingga dapat menggunakan coping stress secara optimal.

### **1.5 Kerangka Pikir**

Siswa/i dengan kapasitas intelektual di atas rata-rata membutuhkan kurikulum yang lebih dinamis, lebih cepat, serta tidak membosankan, maka dikembangkan program percepatan belajar atau yang sering disebut akselerasi. Program akselerasi mengalokasikan waktu yang lebih cepat dari yang semula 3 tahun menjadi 2 tahun. Diharapkan dengan program layanan percepatan belajar ini, siswa/i yang memiliki kecepatan belajar tinggi dapat menghemat waktu studi.

Walaupun dapat menghemat waktu studinya, siswa/i akselerasi memiliki beban yang lebih berat, seperti kurikulum yang lebih padat, tugas yang lebih banyak, tuntutan dari orangtua, dan tuntutan dari pihak sekolah agar siswa akselerasi dapat menjadi contoh bagi siswa reguler. Lebih banyak siswa akselerasi juga merasa takut gagal, merasa terbebani, merasa kaget, dan jenuh ketika menjalani program ini. Setiap

minggunya, siswa akselerasi rata-rata mendapatkan 2 hingga 5 tugas besar, seperti laporan penelitian, makalah, dan tugas presentasi yang harus dikumpulkan pada minggu berikutnya atau maksimal 2 minggu untuk mengerjakan. Tugas tersebut belum termasuk tugas harian, seperti PR (pekerjaan rumah), LKS (lembar kerja siswa), dan latihan soal untuk setiap mata pelajaran. Mereka harus mendapatkan nilai rata-rata 80 agar bisa tetap berada di kelas akselerasi. Siswa/i akselerasi yang duduk kelas XI mereka harus mengikuti Ujian Akhir Nasional yang merupakan salah satu persyaratan untuk lulus dari sekolah dan melanjutkan ke jenjang berikutnya. Tuntutan-tuntutan tersebut membuat siswa/i akselerasi kerap kali mengalami simptom-simptom stres, baik secara fisik maupun psikis, seperti sakit kepala atau pusing, mengantuk, tidak nafsu makan kondisi tubuh menjadi kurang *fit*, dan menjadi kurang berkonsentrasi di kelas.

Menurut Lazarus (1984), stres muncul apabila seseorang dihadapkan pada berbagai tuntutan lingkungan yang mengganggu juga membebani dan melebihi batas kemampuan dirinya. Adapun tuntutan dapat diklarifikasikan dalam empat bentuk yaitu; frustrasi, konflik, tekanan, dan ancaman. Siswa/i akselerasi akan merasa frustrasi saat terdapat hambatan ketika siswa/i akselerasi harus belajar dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. misalnya siswa/i akselerasi yang telah giat belajar secara terus-menerus saat akan menghadapi ulangan, tetapi ia tidak mendapatkan nilai yang diharapkan maka siswa/i tersebut dapat merasa frustrasi. Saat siswa/i akselerasi harus belajar saat menghadapi Ujian Akhir Nasional, tetapi pada saat yang sama ia diajak bermain dengan temannya, maka siswa/i tersebut akan

mengalami konflik. Siswa/i akselerasi sering mendapat tekanan baik dari guru, orang tua dan dirinya sendiri. tekanan-tekanan tersebut membuat siswa/i akselerasi menjadi stres. Stres yang dirasakan siswa/i akselerasi juga dapat diperoleh dari ancaman dari luar misalnya ancaman tidak lulus Ujian Akhir Nasional.

Hubungan antar siswa/i dengan sumber stres tergantung pada bagaimana siswa/i akselerasi menilai sumber stres, apakah sumber stres merupakan suatu yang mengancam atau tidak. Penilaian ini disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal*).

Dalam melaksanakan tugas, kewajiban, dan tanggung jawabnya, siswa/i akselerasi akan melakukan penilaian kognitif. Penilaian kognitif akan menentukan apakah ada atau tidaknya keseimbangan antara tuntutan UAN dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa siswa/i akselerasi, sehingga tuntutan tersebut dapat membuat siswa/i tersebut stres ataupun tidak. Penilaian ini juga membedakan penghayatan siswa/i terhadap kondisi stres walaupun *stressor* yang dihadapi adalah sama. Ada yang merasa terganggu dan yang lain tidak merasa demikian. Apabila hal ini dikaitkan dengan para siswa yang harus mengikuti UAN, maka sebagian siswa menganggap UAN adalah sesuatu yang mengancam, maka hal tersebut akan menimbulkan stres. Sebaliknya apabila UAN dianggap tidak terlalu mengancam, maka tingkat stres yang ditimbulkannya juga lebih rendah. Selanjutnya penilaian ini juga yang akan mempengaruhi siswa siswa/i akselerasi untuk menanggulangi stresnya, sehingga tindakan yang dilakukan untuk menanggulangi stresnya antara satu siswa/i dengan siswa/i lainnya dapat berbeda-beda. Penilaian memiliki beberapa

tahap, yaitu proses penilaian primer (*primary appraisal*), proses penilaian sekunder (*secondary appraisal*), dan penilaian kembali (*reappraisal*).

Pada penilaian *primer*, siswa/i akselerasi akan mengevaluasi apakah syarat dan tuntutan UAN relevan atau tidak dengan keadaan dirinya, atau apakah hal itu dirasakan sebagai hal yang mengancam dirinya atau tidak. Folkman (1984) menyatakan bahwa individu akan mengalami tekanan emosi apabila situasi yang dihadapi dirasa mengancam dirinya sendiri atau apabila tuntutan dirasa melebihi kemampuan yang dimilikinya (Lazarus, 1984). Apabila pada siswa/i akselerasi tidak dapat menyesuaikan dirinya dalam menghadapi tekanan emosi atau tuntutan UAN, maka siswa/i tersebut akan merasa stres sehingga melakukan penilaian *sekunder*.

Pada penilaian *sekunder* siswa/i akselerasi akan mengevaluasi seberapa besar sumber daya dirinya sendiri apakah sudah cukup memiliki kemampuan untuk menghadapi tuntutan UAN. Pada tahap ini siswa/i akselerasi mencoba untuk lebih memahami potensi-potensi yang dimilikinya baik fisik, psikis, dan material. Siswa yang akan menghadapi UAN akan menilai kelebihan dan kekurangan yang ia miliki dalam memenuhi tuntutan UAN agar mereka dapat lulus UAN. Apabila dalam tahap penilaian sekunder ini siswa merasa bahwa mereka tidak memiliki sumber daya dalam diri yang cukup, maka tingkat stres siswa akan meningkat.

Penilaian *primer* dan *sekunder* lebih didasarkan pada penilaian subjektif individu terhadap dirinya dan terhadap situasi yang dihadapinya. Hasil dari penilaian ini menyebabkan individu akan mengalami stress dengan derajat yang berbeda, walaupun situasi dan *stressor* yang dihadapi sama. Setelah melakukan penilaian

*primer* dan *sekunder*, siswa akan menentukan *coping stress* yang akan digunakan, karena pada dasarnya siswa akan berusaha menyesuaikan *coping stress* yang digunakan dengan situasi yang dihadapinya. Jika penggunaan suatu strategi dirasakan tidak sesuai atau mengalami kegagalan, maka siswa akan melakukan penilaian kembali (*reappraisal*) terhadap situasi dan *coping* lain yang lebih sesuai dan tepat.

Strategi penanggulangan stres oleh Lazarus (1984) diistilahkan sebagai *coping stress*. *Coping stress* merujuk pada cara berpikir dan tingkah laku yang terus menerus sebagai usaha dari siswa/i akselerasi untuk mengatasi tuntutan eksternal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya dirinya. *Coping stress* merupakan faktor penyeimbang yang membantu siswa/i akselerasi untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan yang telah dialami. Pada dasarnya, *coping stress* ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dapat ditimbulkan oleh suatu masalah, sehingga dapat dikatakan bahwa setiap kali seseorang mengalami stres maka mereka akan berusaha untuk mengatasi stres tersebut

Lazarus dan Folkman (1984) membagi fungsi strategi *coping stress* menjadi dua yaitu *coping stress* yang berpusat pada masalah (*problem focus coping*) dan *coping stress* yang berpusat pada emosi (*emotion focus coping*). *Coping stress* yang berpusat pada masalah yaitu cara siswa/i akselerasi secara aktif mencari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, menghilangkan kondisi/situasi yang menimbulkan stres. Tingkah laku yang termasuk kedalamnya adalah *Planfull problem solving* dan *Confrontative coping*. Dalam *planfull problem solving* siswa/i akselerasi berusaha untuk menganalisa masalah, membuat rencana pemecahan

masalah kemudian memilih alternatif pemecahan masalah. Misalnya siswa/i akselerasi membuat jadwal belajar rutin untuk menghadapi Ujian Akhir Nasional dan siswa/i akselerasi mempelajari persoalan Ujian Akhir Nasional dari jauh hari. Dalam *Confrontative coping* siswa/i akselerasi aktif mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menekan dirinya. Misalnya siswa/i akselerasi langsung bertanya pada guru, saat mereka tidak bisa mengerjakan latihan soal UAN yang ada di dalam buku.

*Coping stress* kedua adalah *Coping stress* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) yaitu cara siswa/i akselerasi melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh *stressor* atau situasi yang penuh tekanan yaitu tekanan Ujian Nasional. Tingkah laku yang termasuk kedalam *emotional focused coping* adalah *Seeking social support, Distancing, Positive Apraisal, Self control, Avoidance escape,* dan *Accepting responsibility.*

Tingkah laku yang dilakukan siswa/i akselerasi dalam *Seeking social support* adalah mencari informasi dan nasehat dari seseorang untuk mendapatkan dukungan/sekedar simpati dari orang lain. Misalnya siswa/i akselerasi meminta orang tua selalu mendukung dan mendoakan dirinya agar dapat lulus Ujian Nasional. Dalam *Distancing*, siswa/i akselerasi menjaga jarak dari masalah agar dirinya tidak mengalami situasi yang muncul, siswa cenderung menjauhi. Misalnya siswa/i akselerasi pergi jalan-jalan dan tidak memikirkan Ujian Nasional ataupun mencoba untuk belajar saat akan menghadapi Ujian Nasional. Dalam *Positive Apraisal*, siswa/i akselerasi berusaha untuk menciptakan makna positif yang lebih ditunjukkan

untuk pengembangan pribadi kadang-kadang juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Misalnya siswa/i akselerasi menjadi lebih rajin beribadah pada saat menjelang Ujian Akhir Nasional. Dalam *Self control*, siswa/i akselerasi berusaha untuk mengatur perasaan diri sendiri atau melakukan tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Misalnya siswa/i akselerasi mencoba untuk menenangkan perasaan takutnya menjelang Ujian Akhir Nasional dengan cara relaksasi. *Avoidance escape* yaitu siswa akselerasi melakukan tindakan untuk menjauhi atau menghindar dari keadaan yang tidak menyenangkan atau berkhayal. Misalnya siswa/i akselerasi berkhayal lulus Ujian Nasional tanpa melakukan persiapan khusus menjelang Ujian Nasional. *Accepting responsibility* siswa/i akselerasi menerima dan pasrah untuk menjalankan masalah yang dihadapi juga mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. Misalnya siswa/i pasrah dengan persoalan yang akan keluar dalam UN.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan *coping stress* yaitu Kesehatan, Keterampilan Memecahkan Masalah, Keyakinan Diri, Keterampilan Sosial, Dukungan Sosial, Sumber-Sumber Material. Faktor pertama adalah Kesehatan merupakan sumber fisik yang sangat mempengaruhi upaya menanggulangi dan mengurangi masalah. Siswa/i akselerasi yang menggunakan *coping stress* yang berpusat pada masalah akan terus belajar, terkadang mereka belajar sampai melupakan waktu makan dan waktu istirahat. Hal tersebut dapat membuat kesehatan siswa/i akselerasi menjadi menurun. Jadi siswa/i yang menggunakan *coping stress* yang berpusat pada masalah cenderung akan memiliki kesehatan yang kurang.

Sedangkan siswa/i yang menggunakan *coping stress* yang berpusat pada emosi, cenderung memiliki kesehatan yang baik. Hal tersebut dikarenakan siswa/i lebih memiliki waktu luang untuk menjaga kesehatannya. Walaupun mereka harus belajar dengan giat, tetapi mereka masih meluangkan waktu untuk dirinya sendiri.

Faktor kedua adalah Keterampilan Memecahkan Masalah yaitu kemampuan siswa/i akselerasi untuk mencari informasi tentang Ujian Akhir Nasional, menganalisa situasi, dan mengidentifikasi Ujian Nasional sebagai upaya mencari alternatif tindakan, mempertimbangkan masalah, memilih dan menerapkan rencana untuk bertindak dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Siswa/i akselerasi yang menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah, maka siswa/i akselerasi tersebut cenderung akan membuat rencana yang akan dilakukan untuk mengurangi dampak stres dari Ujian Akhir Nasional, seperti membuat jadwal belajar atau, mengikuti beberapa bimbingan. Sedangkan siswa/i akselerasi yang menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi, maka siswa/i tersebut cenderung akan merencanakan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan agar dapat terhindar dari dampak stres Ujian Akhir Nasional.

Faktor ketiga adalah Keyakinan Diri, yaitu sikap optimis, pandangan positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang sangat penting dalam upaya menanggulangi masalah. Siswa/i akselerasi yang memiliki sikap optimis, maka siswa tersebut percaya bahwa setiap persoalan yang dihadapi khususnya masalah Ujian Akhir Nasional akan selesai dan akan dapat dihadapi dengan baik. Sehingga hal tersebut dapat memotivasi diri siswa untuk menanggulangi dampak

stres yang siswa tersebut rasakan. Siswa/i akselerasi yang memiliki keyakinan diri maka siswa/I akselerasi tersebut akan menggunakan *coping stress* yang berfokus pada masalah karena siswa/i akselerasi yakin dapat menyelesaikan masalah sehingga ia akan mencoba untuk menyelesaikan masalahnya.

Faktor yang keempat adalah Keterampilan Sosial yaitu keterampilan untuk bekerja sama dengan orang lain. Dengan keterampilan sosial, siswa dapat memecahkan masalah bersama dengan orang lain, memberi kemungkinan untuk bekerjasama, memperoleh dukungan yang banyak, dan melalui interaksi sosial yang terjalin, dapat memberi kendali yang baik bagi individu. Siswa/i yang memiliki keterampilan sosial dapat mengurangi stres yang siswa/i tersebut rasakan saat akan menghadapi Ujian Akhir Nasional, karena dengan keterampilan sosial, siswa dapat melupakan sejenak masalah yang dialami siswa/i akselerasi tersebut. siswa/i akselerasi dapat menjernihkan pikirannya dengan bermain bersama teman-temannya atau menceritakan tuntutan yang dialaminya dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional pada orang lain. Hal tersebut membuat beban dan tuntutan yang dirasakan siswa/i akselerasi berkurang. Siswa/i akselerasi yang memiliki keterampilan sosial biasanya akan menggunakan *coping stress* yang berfokus pada emosi.

Faktor selanjutnya adalah Dukungan Sosial, yaitu melalui orang lain, individu dapat memperoleh informasi, bantuan atau dukungan emosional yang dapat membantu individu menanggulangi masalah. Pada saat siswa/i sedang merasa stres akibat Ujian Nasional, maka siswa/i tersebut akan mencari dukungan dari orang lain untuk meredakan stres yang dirasakan siswa/I akselerasi. Siswa/i yang memiliki

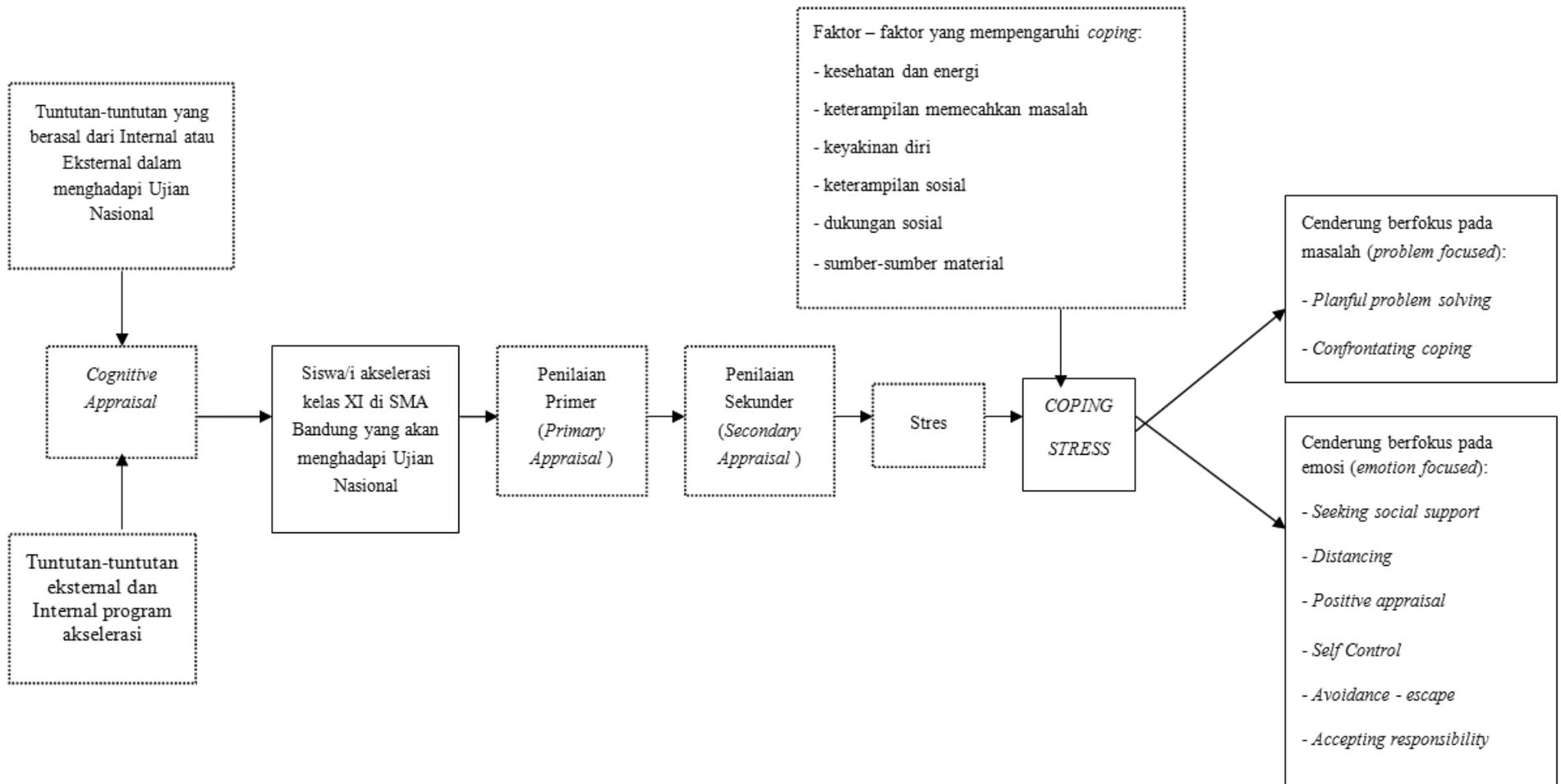
dukungan sosial cenderung menggunakan *coping stress* yang berfokus pada emosi. Apabila siswa/i akselerasi tidak memiliki dukungan, maka siswa/i tersebut cenderung akan menggunakan *coping stress* yang berfokus pada masalah, karena mereka merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang lain sehingga harus menyelesaikan masalahnya sendiri.

Faktor yang terakhir adalah Sumber-Sumber Material, sumber material dapat berupa uang, barang atau fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksanakannya penanggulangan secara lebih efektif. Siswa/i yang memiliki sumber material yang cukup dapat mengikuti tambahan bimbingan belajar untuk menghadapi Ujian Akhir Nasional atau bermain dengan teman-temannya saat akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Sedangkan siswa yang memiliki sumber material yang kurang, maka siswa tersebut akan lebih sulit untuk menggunakan penanggulangan yang tepat karena siswa tersebut merasa kekurangan, hal tersebut dapat membuat siswa/i tidak mampu mengikuti les tambahan untuk menghadapi Ujian Nasional, sehingga siswa/i tersebut hanya dapat mengikuti pelajaran yang diselenggarakan oleh sekolah dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Siswa/i akselerasi yang memiliki sumber material yang cukup dapat menggunakan *coping stress* yang berfokus pada emosi atau masalah. Sedangkan siswa/i yang memiliki sumber material yang kurang cenderung akan menggunakan *coping stress* yang berpusat pada masalah.

Setiap siswa/i akselerasi akan menggunakan kedua bentuk *coping* tersebut untuk menanggulangi stres. Adapun yang membedakannya adalah perbandingan penggunaan kedua jenis *coping*. Ada yang cenderung berfokus pada masalah

(*problem focused*), yaitu dengan menyusun strategi untuk menghadapi Ujian Nasional seperti mengikuti bimbingan belajar dan membuat jadwal belajar rutin. Ada pula yang cenderung berfokus pada emosi (*emotional focused*) yaitu dengan menenangkan perasaan takutnya saat menjelang Ujian Nasional dengan melakukan aktifitas lain seperti bermain, jalan-jalan, lebih banyak beribadah, tidak belajar serta tidak membuat strategi untuk menghadapi Ujian Nasional. Perbedaan tersebut tergantung pada kapasitas kemampuan siswa/i akselerasi dalam bagaimana siswa/i tersebut menilai sumber stres.

Untuk memperjelas uraian-uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat dilihat melalui bagan berikut :



Bagan 1.5 Bagan Kerangka pikir

### 1.6 Asumsi Penelitian

1. Tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal pada siswa/i akselerasi dalam menghadapi Ujian Nasional dapat membuat siswa/i akselerasi menjadi stres.
2. Siswa/i akselerasi yang mengalami stres, maka mereka akan melakukan *coping stress*
3. Strategi *coping stress* yang dilakukan oleh siswa akselerasi berbeda-beda, yaitu *coping stress* yang berpusat pada masalah (*Problem Focused Coping*) dan *coping stress* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*).
4. *Coping stress* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kesehatan, keyakinan diri, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber-sumber material.