

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja, anak tidak lepas dengan yang namanya sekolah. Sekolah mempunyai peran penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kehidupan mereka di masa mendatang. Namun, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah, yang dapat memicu terjadinya stres pada peserta didik (Desmita, 2009).

Salah satu pemicu terjadinya stres pada peserta didik adalah banyaknya tugas dan tambahan jam pelajaran yang harus ditempuh. Dengan demikian, peserta didik memerlukan lagi jam belajar di sekolah, belum lagi tugas yang di dapatnya yang harus di kerjakan di rumah.

Belajar merupakan suatu aktivitas mental maupun psikis yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan-pemahaman, ketrampilan, dan nilai-sikap. Perubahan tersebut relatif konstan dan berbekas. Perubahan tersebut dapat berupa pengetahuan baru maupun penyempurnaan terhadap hasil yang telah diperoleh. Proses belajar dapat berlangsung dengan kesadaran maupun tidak disadari (Winkel, 1999).

Belajar juga merupakan serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognisi, afeksi dan psikomotor (Djamarah, 2008).

Ketika membahas mengenai belajar, maka tidak lepas dari yang namanya kurikulum yang diterapkan oleh kebijakan sekolah masing-masing. Belakangan ini pemerintah telah menerapkan kurikulum 2013 yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Dari penerapan kurikulum 2013 tersebut, masih banyak peserta didik mengalami kesenjangan dan masih bingung dengan kurikulum yang baru tersebut.

Salah satu contoh penerapan dari kurikulum 2013 ini adalah adanya tambahan jam belajar di sekolah sehingga pulang hingga sore. Selain itu, proses belajar di kelas juga menggunakan presentasi yang dijelaskan oleh peserta didik itu sendiri sehingga mengakibatkan beberapa peserta didik yang masih merasa bingung dan belum faham di karenakan keterbatasan pengetahuan yang di miliki. Tidak hanya itu, pada saat presentasi di depan kelas juga peserta didik merasa khawatir pada saat di tanya oleh guru atau temannya sendiri. Akibatnya peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stres dalam belajarnya.

Desmita (2009), mengemukakan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentan waktu belajar yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (*agent of excellence*), dan sebagainya, telah menimbulkan stres di kalangan peserta didik.

Seperti yang diungkapkan oleh Barseli & Ifdil (2017) yang mengatakan bahwa kurikulum dalam sistem pendidikan yang semakin tinggi akan mengakibatkan waktu belajar bertambah, dan beban peserta didik menjadi semakin meningkat. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa kurikulum dapat menjadikan peserta didik menjadi stres.

Chan (dalam Aryahi, 2016), juga mengemukakan bahwa stres yang dialami oleh peserta didik terjadi bukan karena semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun juga faktor internal (persepsi mengenai tugas yang diberikan oleh guru kepada peserta didik) dari dalam diri peserta didik tersebut juga mempengaruhi timbulnya stres belajar.

Peserta didik yang mengalami stres akibat berangkat pagi, jam belajar bertambah sampai sore, presentasi di depan kelas, dan di berikan pertanyaan oleh guru biasanya akan melakukan sebuah upaya untuk menyelesaikan menurut cara mereka masing-masing. Upaya untuk menyelesaikan masalah atau menghadapi masalah yang dapat menekan disebut dengan *coping*. *Coping* merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seorang individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi stres (Sarafino & Smith, 2011).

Lazarus & Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2011) mengkategorikan strategi *coping* menjadi dua bentuk, yaitu yang pertama *problem focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada masalah yang dialami oleh seorang individu beserta cara untuk pencegahan masalah. Yang kedua *emotion focused*

coping, yaitu *coping* yang berfokus pada emosi terhadap stres yang dialami oleh seorang individu.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Suriani dan Suriani (dalam Balan & Ismail, 2009) menyatakan bahwa pelajar yang diteliti sebanyak 96 orang mengalami stres akibat dari tuntutan akademik, guru, masalah pribadi, dan masalah sekolah. Sebanyak 70-90% sumber stres berkaitan dengan kurikulum, rekan, dan keluarga yang dialami oleh 60-70 pelajar. Pada penelitian tersebut membuktikan bahwa 70-90% sumber stres atau *stressor* berkaitan dengan aktivitas kurikulum, dengan demikian adanya pengembangan kurikulum 2013 peserta didik dapat mengalami stres dalam belajarnya.

Kurikulum 2013 dalam pelaksanaannya, masih menimbulkan kesenjangan yang terjadi pada peserta didik. Hal tersebut terbukti dengan adanya ribuan peserta didik di Jakarta yang menuliskan surat kepada pak Presiden Susilo Bambang Yudhoyono yang di kutip dari harian Kompas pada tanggal 18 Agustus 2014 yang isinya demikian :

“Kami capek, Pak, dengan Kurikulum 2013 yang memaksa kami menguasai hampir 18 pelajaran. Kami ingin mengejar cita-cita sesuai bakat kami, Pak, bukan cuma mengejar nilai. Kurikulum 2013 kurang fasilitas, tapi siswa dipaksa masuk pukul 06.30, pulang pukul 15.30. Sekarang Sabtu juga masuk sekolah. Lelah fisik? Iya! Capek batin? Iya!” demikian isi surat itu.”
(Kamil, 2014).

Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan salah satu cabang penjurusan yang ada di Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial ini, terdapat mata pelajaran khusus yang harus di kuasai oleh peserta didik, antara lain Geografi, Sosiologi, Ekonomi, dan Sejarah. Dalam mata pelajaran tersebut, peserta didik di tuntut untuk memahami materi-materi yang

tidak sedikit, mulai dari teori yang harus di pahami, sampai materi yang perlu di hafalkan. Dengan di terapkannya kurikulum 2013 ini, maka waktu belajar peserta didik di sekolah akan menjadi semakin lama dan akan semakin banyak pula materi yang akan di dapat sehingga mengakibatkan, peserta didik menjadi stres.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Muhajirin (2016) yang meneliti perbedaan stres pada peserta didik IPA dengan IPS menyatakan bahwa responden dari jurusan IPA sebanyak 27 responden mengalami stres atau 58,70%, sedangkan pada responden dari jurusan IPS yang mengalami stres sebanyak 34 responden atau sebanyak 73,91%. Penelitian tersebut membuktikan bahwa tingkat stres pada peserta didik IPS lebih tinggi daripada tingkat stres pada peserta didik IPA.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, pada subjek 1, 3, 4, 6, dan 9 ketika mereka mendapatkan penerapan kurikulum 2013 yang dianggap itu terlalu menuntut, mereka biasanya melampiaskannya dengan cara bermain media sosial seperti *Whatsapp*, *BBM*, *Instagram*, dan *facebook* untuk memposting status apa yang sedang mereka rasakan. Dengan cara seperti itu, mereka merasa sedikit lebih lega dari sebelumnya.

Berbeda halnya dengan subjek 2, 7, dan 5 mereka pada saat mendapatkan penerapan kurikulum 2013 seperti presentasi, diskusi, maupun ada guru yang mereka tidak sukai mengajar di dalam kelas, mereka biasanya melampiaskannya dengan cara pergi ke kantin untuk membeli jajan, maupun

ada juga sebagian yang bercerita mengenai masalah pacar. Dengan seperti itu peserta didik merasa bebannya sedikit berkurang.

Hanya ada dua subjek yang ditemui oleh peneliti pada saat wawancara yaitu subjek 8 dan subjek 10 yang apabila mereka mendapatkan penerapan kurikulum 2013 yang mereka anggap sebagai tuntutan untuk belajar, mereka biasanya mencari solusi dengan cara mencari referensi yang membantu mereka dalam belajarnya, seperti mencari buku di perpustakaan, maupun mencari referensi di internet ketika ada tugas yang materinya harus mencari sendiri.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa cara menangani stres akibat penerapan kurikulum 2013 bagi peserta didik bermacam-macam caranya dan berbeda-beda satu sama lain. Ada peserta didik yang melampiaskannya dengan bermain sosial media, membicarakan pacar, dan bahkan ada yang ke kantin. Selain itu bagi peserta didik yang aktif menanganinya dengan cara pergi ke perpustakaan atau mencari materi di internet untuk tambahan materi yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di atas, tidak dipungkiri bahwa hal tersebut dapat memicu timbulnya stres pada peserta didik di sekolah. Stres tersebut timbul karena kurikulum dan metode belajar yang digunakan di sekolah. Berdasarkan dari hasil penelitian dan fenomena yang telah ada, maka peneliti ingin menguji hubungan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik kelas x program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti ingin menguji apakah ada hubungan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan sebuah sumbangan bagi kajian ilmu psikologi pendidikan khususnya mengenai strategi *coping* dalam menangani stres akibat terbebani oleh banyaknya tugas pada peserta didik.

b. Manfaat Praktis

Manfaat Praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kepada Pihak Sekolah

Memberikan informasi dan wawasan kepada pihak sekolah mengenai strategi *coping* yang dipakai oleh peserta didik dalam menghadapi stres akibat penerapan kurikulum 2013.

2. Kepada Peserta Didik

Memberikan gambaran kepada peserta didik strategi *coping* yang dipakai oleh peserta didik dalam menghadapi stres akibat penerapan kurikulum 2013.

