

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Powell setiap individu yang hidup di dunia tidak pernah terlepas dari stres. Setiap hari dan setiap saat, selalu saja ada kejadian yang membuat diri kita merasakan stres. Adanya tuntutan yang berlebihan dari orang lain terhadap diri seseorang, dapat membuat individu merasa pusing atau sakit kepala (migran). Kemacetan lalu lintas, ketinggalan bus, dan mobil yang mesinnya tidak mau menyala membuat diri seseorang merasa tekanan darah kita naik dan menjadi mudah marah. Semua gejala-gejala tersebut yang menandakan diri kita mengalami stres (Fausiah & Widury, 2014).

Stres adalah fakta kehidupan sehari-hari yang tidak terhindarkan, dan banyak hal diinginkan. Akan tetapi, beberapa *stressor* begitu katastrofik dan menakutkan sehingga dapat mengakibatkan kerugian psikologis (Thomas & Robert, 2013).

Hal yang cenderung dilakukan seseorang dalam lingkungan kehidupan terlalu mengedepankan egonya sehingga banyak diantara kita yang menerima suatu pekerjaan dalam satu waktu. Kalau dipikir secara logika, seseorang banyak menerima tugas tetapi dia tidak mengerjakan satu persatu tugasnya maka stres jika dia tugas dibiarkan menumpuk. Akibat seseorang mengalami stress karena banyaknya opsi dari dalam diri individu yang tidak dapat diselesaikan sehingga respon yang muncul hanya di dapat dipikirkan tanpa melakukan suatu tindakan.

Beberapa orang meyakini bahwa tidak mungkin mendefinisikan secara objektif peristiwa atau situasi. Untuk dikategorikan sebagai *stressor* psikologis (Lazarus, 1966). Mereka menekankan aspek kognitif stres yaitu mereka meyakini bahwa cara yang menerima atau menilai lingkungan menentukan apakah terdapat suatu *stressor*. Misalnya seseorang yang

beranggapan bahwa tuntutan dalam suatu situasi melebihi kemampuannya. Ujian akhir dapat sekadar sebuah tantangan bagi mahasiswa. Namun, sangat stres bagi mahasiswa yang lain yang merasa tidak siap menghadapinya (terlepas dari apakah ketakutannya tersebut realistis atau tidak (Davison & John, 2006)).

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres dapat terjadi jika seseorang yang diberikan tuntutan kepercayaan kepadanya dan seorang yakin bahwa dia dapat bertanggung jawab sehingga berada dalam situasi yang menantang dirinya untuk melakukan tugas yang diberikan. Di sadari atau tidak stres ini dapat mengancam diri seseorang dalam melakukan tugas yang diberikan yang melebihi batas kemampuannya sehingga hal ini menjadi ketakutan seseorang untuk lebih mengekspresikan dirinya.

Ketidaknyaman yang di alami sehari-hari misalnya kemacetan, cuaca buruk, kehilangan kunci, atau komputer yang rusak menjelang tenggat waktu memang menyebalkan, namun hal-hal tersebut tidak mengancam kesehatan. Meskipun demikian, pengalaman atau situasi yang penuh dengan tekanan disebut *stressor* (Wade & Tavis, 2007). Memang meningkatkan resiko penyakit saat hal-hal tersebut benar-benar mengganggu kehidupan seseorang, saat hal-hal tersebut tidak dapat dikendalikan atau kronis, berlangsung tidaknya selama enam bulan. Stress kronis yang berlangsung selama enam bulam atau lebih meningkatkan risiko terkena flu. Risiko meningkat pada orang yang menghadapi masalah dengan teman-teman atau orang-orang yang mereka sayangi, dan paling tinggi pada orang yang tidak memiliki pekerjaan (Cohen, 1998).

Stres adalah bagian dari kehidupan. Faktanya, stress adalah suatu respons adaptif terhadap banyak aspek kehidupan. Fisiolog Amerika terkenal Walter Cannon (1871-1945), salah seorang peneliti stres yang pertama dan terkemuka, mengakui aspek evolusioner adaptif stres. Cannon (1935) melihat stres

sebagai aktivisasi Flight-or-flight response (respons menghindar atau melawan), reaksi yang anda saksikan ketika seekor kucing dikejutkan oleh gonggongan seekor anjing. Kucing itu mencakar si anjing atau lari menyelamatkan diri. Respons melawan atau lari memiliki (Jeffrey, 2003).

Semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa stres membuat kita rentan terhadap penyakit karena melemahnya sistem kekebalan tubuh (Adler, 1999; Dougall & Baum, 2011; Sternberg, 2000). Melemahnya sistem demam dan flu, dan meningkatkan resiko berkembangnya penyakit kronis dan kanker. Adanya sumber stres fisik seperti udara dingin atau udara keras, apalagi bila secara intens dan dalam jangka waktu lama, akan dapat mengurangi fungsi kekebalan. Demikian juga berbagai stresor psikologis mulai dari susah tidur sampai ujian akhir (Maier, Watkins, & Fleshner, 1994).

Sebagai contoh, penelitian terhadap sejumlah mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa fungsi kekebalan tubuh mereka menurun pada waktu musim ujian di bandingkan fungsi kekebalan pada waktu satu bulan sebelum ujian, pada saat hidup mereka lebih tidak stres (Glaser, 1987). Stres karena mengalami peristiwa traumatis seperti gempa bumi, angin badai, atau bencana alam dan bencana teknologi lainnya, ataupun kekerasan juga menurunkan fungsi kekebalan tubuh (Ironson, 1997; Solomon, 1997). Stresor kehidupan seperti perceraian dan tidak memiliki pekerjaan dalam waktu lama juga mempengaruhi sistem kekebalan (O' Leary, 1990). Stres yang kronis juga dapat memperlambat kesembuhan luka (Kiecolt-Glaser, 1995).

Menurut Walker belajar adalah perubahan perbuatan sebagai akibat pengalaman. Hal ini senada dengan Morgan yang menjelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang relative menetap dalam tingkah laku sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu (Sobur, 2011).

Belajar bukan hanyalah melatih kekuatan otot-otot dan urat saraf saja tetapi juga menjadi aktivitas baru yang

memperkuat pengetahuan dan kecakapan. Seperti menurut Crow & Crow belajar adalah usaha untuk menguasai atau memperoleh kebiasaan, pengetahuan, dan sikap-sikap (Ki Fudyartanta, 2011).

Siswa memiliki gaya belajar yang berbeda. Kalau pun ada kesamaan, dan memang banyak yang sama cara belajarnya, terjadinya hanya kebetulan. Kolb adalah seorang ilmuwan dan peneliti yang paling berpengaruh dalam penelitian mengenai belajar, menemukan bukti bahwa siswa umumnya mulai dengan gaya yang mereka sukai dalam siklus pengalaman belajar (Sudarwan & Khairil, 2010).

Dalam tinjauan psikologi islam, perbedaan individual tersebut dipandang sebagai realitas kehidupan manusia yang sengaja diciptakan Allah untuk dijadikan bukti kebesaran dan kesempurnaan ciptaan-Nya seperti yang terdapat dalam surat al mu'minun ayat 12-14 (Desmita, 2017).

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ

﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا

فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ﴿١٤﴾ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

Artinya:

12. Dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia suatu saripati (berasal) dari tanah.

13. kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim).

14. kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. kemudian Kami

jadikan Dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik.

Para ilmuwan pendidikan sains terlibat pemikiran dan perilaku sehingga menerapkan pengetahuan mereka untuk memecahkan masalah. menurut Bransford siswa yang memiliki kesalahpahaman yang tidak kompatibel dengan ilmu pengetahuan dan realitas. Sedangkan menurut miller mereka mungkin melewati senam mental yang mencoba tuk mendamaikan informasi baru yang tampaknya bertentangan dengan keyakinan yang ada pada mereka. Sebagai contoh setelah belajar tata surya, siswa kadang menyimpulkan bahwa ada dua bumi, dunia yang tampak nya datar saat mereka tinggal dan bola bundar melayang di angkasa yang baru saja guru mereka jelaskan (Santrok, 2014).

Ilmu sosial berupaya untuk mempromosikan kompetensi kewarganegaraan. tujuannya supaya siswa mendapatkan informasi dan keputusan beralasan untuk kepentingan publik sebagai warga Negara dari beragam budaya, masyarakat demokratisdi dunia yang saling tergantung. Di dalam ilmu sosial siswa di ajari mengenal tempat dan lingkungan sehingga membantu siswa mengembangkan geografis pada dunia (Santrok, 2014).

Menurut Sudrajat pengelompokan jurusan dalam kurikulum 2013 sudah dimulai sejak peserta didik di kelas X sekolah menengah atas (SMA). Jurusan dibagi menjadi kelas ilmu pengetahuan alam (IPA) dan ilmu pengetahuan sosial (IPS). Materi dan tujuan kompetensi tersebut dapat diserap dengan baik oleh peserta didik di kelas IPA dan IPS. Pemilihan model pembelajaran harus disesuaikan dengan kondisi kelas, pola kecerdasan, dan gaya belajar siswa IPA dan IPS. Siswa di kelas IPA memiliki kecenderungan kecerdasan berpikir linguistik (menulis), matelogis-logis. Sedangkan di kelas IPS menunjukan kuatnya kecerdasan interpersonal dan gerak (Yudha & Ajat, 2018).

Fenomena yang dapat membuat siswa mengalami stres belajar di sekolah karena tuntutan dan perubahan cepat sehingga mereka di hadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung batas waktu dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karir dan program pendidikan Injutan, membagi waktu untuk mengerjakan PR, olahraga, hobi, kehidupan sosial (Desmita, 2017).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 juni 2019, pukul 11.00-1400 jl. Kapten abdullah di plaju Palembang sebagai siswa SMA jurusan Ipa. Sebagaimana yang diungkapkan oleh subjek ST yang menyatakan:

Alasan aku tu yuk masuk ipa karena di suruh mama. Kato mama kalu di ipa tu mudah nak kerjo walaupun idak kuliah. Aku stres masuk ipa ni olehnyo mengurus tenaga belajarnya yuk banyak hitung-hitungan. mano pulok jurusan ipa ni banyak prakteknyo.

Hal ini senada juga di MF:

Aku mb kalu pelajaran ipa galak stres dewek oleh dak ngerti belajarnya dan di sekelas itu mb yang ngerti belajar ipa Cuma beberapa wong, jadi kami yang dak ngerti nyontek dengan dio sehingga jawaban kami samo galo.

Begitupun yang disampaikan oleh NS sebagai siswa ips:

Mb aku lebih memilih ips di banding ipa olehnyo ips tu pelajaran yang aku sukai. Mulai dari ekonomi, geografi, sosiologi dan akuntansi. Awalnya aku sempat stres bingung mb belajar akuntansi laba rugi tapi setelah aku temui ibunya dan diskusi ternyata lancer dan dapat di pahami.

Selanjutnya subjek DW sebagai siswa ips:

Yuk kalau aku masuk ips karena aku tidak senang sama pelajaran ipa, olehnya kalau aku masuk ips aku senang sama gurunya, dan kawan aku juga banyak masuk ips. Dari pada aku tambah pening, Lemak aku belajar ips..

Hasil wawancara yang dilakukan pada siswa ips dan siswa ipa empat orang siswa sebagai sampelnya yaitu mereka dengan inisial ST, MF, NS dan DW, peneliti menyimpulkan bahwa *stres belajar* akan terjadi jika mereka tidak mengerti pelajaran maka mereka akan menemui gurunya dan berdiskusi. (Wawancara yang dilakukan pada tanggal 21 juni 2019).

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan berdasarkan teori yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai: Perbedaan stres belajar siswa kelas XI jurusan IPA dan IPS di SMA unggul negeri 4 Palembang (*full day school*).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dari penjelasan latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada perbedaan stres belajar siswa XI jurusan IPA dan IPS di SMA unggul negeri 4 Palembang (*full day school*).

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan stres belajar siswa XI jurusan IPA dan IPS di SMA unggul negeri 4 Palembang (*full day school*).

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan dan kontribusi keilmuan peserta didik sehingga siswa dapat mengurangi stres belajar.

- b. Di harapkan dapat memberikan analisis baru terhadap kajian mengenai stres
2. Manfaat praktis
- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran/ide bagi siswa dalam mengatasi stres belajar di sekolah.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat di jadikan acuan sebagai kerangka dasar yang lebih konsen terhadap masalah peserta didik.
 - c. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian yaitu membahas mengenai hasil penelitian terdahulu, baik yang dilakukan pada mahasiswa maupun masyarakat untuk mengetahui bahwasannya ada penelitian terdahulu mengenai tema yang sama dengan penelitian ini.

Pertama penelitian dilakukan oleh Astry Safiany dan Anastasia Sri Maryatmi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I mengenai hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA negeri 4 Jakarta pusat. hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy*, maka akan semakin rendah stres akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres akademik siswa. Kemudian diperoleh juga adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa siswi SMA Negeri 4 Jakarta Pusat (Safiany & Anastasia, 2018).

Kedua penelitian yang dilakukan Aminullah, M. Ramli, Nur Hidayah yang berjudul teknik restrukturisasi kognitif dan problem based coping untuk menurunkan stres akademik siswa studi komparatif Universitas Negeri Malang. Stres akademik kelompok

siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif didapati mengalami penurunan dari nilai rata-rata 66,900 menjadi 37,000. Besarnya penurunan nilai rata-rata stres akademik ini tidak bisa menguatkan dugaan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan stres akademik siswa. Sehingga dilakukan analisis Wilcoxon Signed Rank Test dengan hasil yang diperoleh dari 10 data, terdapat 10 data mempunyai nilai beda negatif (*negative ranks*) atau terdapat 10 orang siswa yang memiliki nilai stres akademik yang mengalami penurunan (Aminulla & Hidayah, 2018).

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas masing-masing memiliki perbedaan dengan penelitian ini, yang membedakannya adalah pada subjek penelitian, teori, dan metodologi penelitian, maka penelitian dengan perbedaan stres belajar siswa kelas XI jurusan IPA dan IPS di SMA unggul negeri 4 Palembang (*full day school*) belum pernah di teliti.