

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Pengertian Siswa**

##### **1. Definisi Siswa**

Pengertian siswa/murid/peserta didik. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian murid berarti anak (orang yang sedang berguru/belajar, bersekolah). Sedangkan menurut Sinolungan (dalam Riska, dkk., 2013) peserta didik dalam arti luas adalah setiap orang yang terkait dengan proses pendidikan sepanjang hayat, sedangkan dalam arti sempit adalah setiap siswa yang belajar di sekolah.

Menurut Hamalik (2001) siswa atau murid adalah salah satu komponen dalam pengajaran, disamping faktor guru, tujuan dan metode pengajaran. Sebagai salah satu komponen maka dapat dikatakan bahwa murid adalah komponen yang terpenting diantara komponen lainnya. Murid atau anak didik menurut Djamarah (2011) adalah subjek utama dalam pendidikan setiap saat. Sedangkan menurut Daradjat (dalam Djamarah, 2011) murid atau anak adalah pribadi yang “unik” yang mempunyai potensi dan mengalami berkembang. Dalam proses berkembang itu anak atau murid membutuhkan bantuan yang sifat dan coraknya tidak ditentukan oleh guru tetapi oleh anak itu sendiri, dalam suatu kehidupan bersama dengan individu-individu yang lain.

Berdasarkan uraian diatas, murid atau anak didik anak adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-

mengajar yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal.

## **2. Kebutuhan-Kebutuhan Siswa**

Dalam tahap-tahap perkembangan individu siswa, dan satu aspek yang paling menonjol ialah adanya bermacam ragam kebutuhan yang meminta kepuasan

Beberapa ahli telah mengadakan analisis tentang jenis-jenis kebutuhan siswa (dalam Maisyarah, 2013), antara lain :

1. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis: bahan-bahan dan keadaan yang essensial, kegiatan dan istirahat, kegiatan seksual
2. Kebutuhan-kebutuhan sosial atau status: menerima dan diterima dan menyukai orang lain.
3. Kebutuhan-kebutuhan ego atau integratif: kontak dengan kenyataan, simbolisasi progresif, menambah kematangan diri sendiri, keseimbangan antara berhasil dan gagal, menemukan individualitasnya sendiri.

Maslow (dalam Azzahra, 2013) menyatakan bahwa kebutuhan-kebutuhan psikologis akan timbul setelah kebutuhan-kebutuhan psikologis terpenuhi. Ia mengadakan klasifikasi keutuhan dasar sebagai berikut:

1. Kebutuhan-kebutuhan akan keselamatan (safety needs)
2. Kebutuhan-kebutuhan memiliki dan mencintai (belongingness and love needs)
3. Kebutuhan-kebutuhan akan penghargaan (esteem needs)

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa kebutuhan siswa dapat dibedakan menjadi kebutuhan fisiologis, kebutuhan psikologis, kebutuhan sosial dan kebutuhan ego.

### **3. Tugas Perkembangan Siswa**

Dilihat dari perkembangannya, anak usia SMP berada pada tahap perkembangan masa remaja (13-18 tahun). Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menurut Havigurst (dalam Harlock, 1990) yaitu:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya
- f. Mempersiapkan karir ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi

## **B. Pengertian Sekolah**

### **1. Definisi Sekolah**

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, sekolah merupakan bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi

pelajaran. Sekolah dipimpin oleh seorang Kepala Sekolah. Kepala Sekolah dibantu oleh wakil kepala sekolah. Jumlah wakil kepala sekolah di setiap sekolah berbeda, tergantung dengan kebutuhannya.

Sedangkan sekolah menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 (2003) pasal 18, tentang Pendidikan Nasional, sekolah adalah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan jenjang pendidikan formal yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Sedangkan menurut Sudirman (dalam Isnaini, 2010) menjelaskan lembaga sekolah adalah pendidikan yang bertujuan untuk mencapai pembinaan inteligensi sehingga diharapkan memperoleh kualifikasi pengetahuan dan fungsional menurut tuntutan disiplin ilmu masing-masing.

Menurut Kasijan (dalam Isnaini, 2010) menyatakan belajar yang mempergunakan program terencana disebut pendidikan formal yang disebut juga pendidikan sekolah. Sekolah, baik yang umum ataupun khusus telah didirikan sebagai tempat yang formal untuk memperoleh kebutuhan-kebutuhan pendidikan di suatu tingkat umur. Masyarakat menerima tanggung jawab untuk mengorganisasikan bangunan-bangunan dan alat-alat, membuat hukum-hukum dan aturan-aturan pendidikan dan membimbing pendidikan para guru dengan memberikan pengetahuan standar minimum.

Maka dapat disimpulkan, sekolah adalah sebuah lembaga pendidikan formal yang bertujuan untuk pembinaan intelegensi seseorang yang sesuai dengan tingkat umurnya.

## 2. Fungsi Sekolah

Adapun fungsi sekolah menurut Mukhlison (2008), yaitu:

- a. Sekolah mempersiapkan anak untuk suatu pekerjaan, dan diharapkan anak telah menyelesaikan sekolahnya dapat melakukan suatu pekerjaan atau paling tidak sebagai dasar untuk mencari pekerjaan.
- b. Sekolah memberikan keterampilan dasar
- c. Sekolah membuka kesempatan untuk memperbaiki nasib
- d. Sekolah menyediakan tenaga pembangunan
- e. Sekolah membentuk manusia sosial.

Selain itu, ada juga beberapa fungsi sekolah yang dituliskan oleh Nasution, S. (2004), yaitu:

- a. Sekolah mempersiapkan anak untuk suatu pekerjaan
- b. Sekolah memberikan keterampilan dasar
- c. Sekolah membuka kesempatan memperbaiki nasib
- d. Sekolah menyediakan tenaga pembangunan
- e. Sekolah membantu memecahkan masalah-masalah sosial
- f. Sekolah mentransmisi kebudayaan
- g. Sekolah membentuk manusia yang sosial
- h. Sekolah merupakan alat mentransformasi kebudayaan; dan
- i. Fungsi-fungsi laten lainnya seperti sebagai tempat menitipkan anak, mendapatkan jodoh, dan sebagainya.

Sedangkan fungsi sekolah menurut Kasijan (dalam Junita, 2009) adalah menanamkan dasar-dasar yang penting untuk penguasaan pengetahuan-

pengetahuan, kecakapan-kecakapan dan sikap-sikap yang telah mulai dibina dalam rumah tangga selama permulaan masa kanak-kanak.

Maka dapat disimpulkan, fungsi sekolah adalah untuk mempersiapkan anak dengan memberikan ilmu-ilmu dan keterampilan-keterampilan guna untuk agar anak bisa berkerja nantinya dengan memanfaatkan ilmu dan keterampilan yang didapatkannya sehingga dengan bekerja itulah ia dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya.

### **3. Sekolah *full days***

Menurut Yustanto (dalam Junita, 2009) model sekolah *full days school* artinya sekolah yang menerapkan waktu belajar sejak pagi hingga sore hari. Berbasis pada kurikulum departemen pendidikan nasional (Depdiknas) dan departemen agama (Depag) dengan penambahan muatan lokal 3-4 jam lebih lama dari waktu sekolah menengah pertama biasa (pagi-sore). Total jam belajar efektif kelas 1 (satu) sampai ke kelas 3 (tiga) adalah 7 jam 30 menit dari pukul 07.00 hingga 14.30. hari belajar selama 6 (enam) hari, yaitu senin hingga sabtu.

Menurut etimologi, kata *full day school* berasal dari Bahasa Inggris. Terdiri dari kata *full* mengandung arti penuh, dan *day* artinya hari. Maka *full day* mengandung arti sehari penuh. *Full day* juga berarti hari sibuk. Sedangkan *school* artinya sekolah. Jadi, arti dari *full day school* jika dilihat dari segi etimologinya berarti sekolah atau kegiatan belajar yang dilakukan sehari penuh.

Sedangkan menurut terminologi atau arti secara luas, *Full day school* mengandung arti sistem pendidikan yang menerapkan pembelajaran atau kegiatan belajar mengajar sehari penuh dengan memadukan sistem pengajaran yang intensif yakni dengan menambah jam pelajaran untuk pendalaman materi pelajaran serta pengembangan diri dan kreativitas. Pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah mulai pagi hingga sore hari, secara rutin sesuai dengan program pada tiap jenjang pendidikannya. Dalam *full day school*, lembaga bebas mengatur jadwal mata pelajaran sendiri dengan tetap mengacu pada standar nasional. Alokasi waktu sebagai standar minimal dan sesuai bobot mata pelajaran, ditambah dengan model-model pendalamannya. Jadi, yang terpenting dalam *full day school* adalah pengaturan jadwal mata pelajaran. Program ini banyak ditemukan pada sekolah tingkat dasar SD/MI swasta yang berstatus unggulan. Biasanya, sekolah tersebut tarifnya mahal dan FDS bagian dari program favorit yang “dijual” pihak sekolah ([www.hasanawwie.blogspot.com](http://www.hasanawwie.blogspot.com))

Sekolah *full days* merupakan model sekolah umum yang memadukan sistem pengajaran secara intensif, yaitu dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman siswa. Biasanya jam tambahan tersebut dialokasikan pada jam setelah shalat zuhur sampai shalat ashar, sehingga praktis sekolah model ini masuk pukul 07.15 WIB dan pulang pukul 15.20 WIB yang pelaksanaannya dilakukan dari hari senin sampai hari jumat ([www.kabarindonesia.com](http://www.kabarindonesia.com), dalam junita, 2009)

Maka dapat disimpulkan, sekolah *full day* merupakan model sekolah yang menerapkan sistem belajar mengajar sehari penuh dengan memadukan sistem pengajaran secara intensif yaitu dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman materi pelajaran serta pengembangan diri dan kreativitas anak. Sekolah dimulai dari pukul 07.15 s/d 15.20.

### **C. Stress Belajar**

#### **1. Pengertian Stress**

##### **a. Definisi Stress**

Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk.

Definisi stres yang paling sering digunakan adalah definisi Lazarus (dalam Santoso, 2008) yang mendefinisikan stres bersifat psikologis yaitu sebuah hubungan khusus seseorang dengan lingkungannya yang dianggap melampaui kemampuannya dan membahayakan kesejahteraannya

Menurut Selye (dalam Santoso, 2008) stres adalah tanggapan yang menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang atasnya. Stres juga merupakan kelelahan berat yang disebabkan oleh kehidupan; stres juga merupakan suatu keadaan yang dinyatakan dengan adanya gejala-gejala biologis tertentu dan keadaan ini dapat menyenangkan atau tidak menyenangkan. Stres merupakan pengerahan daya tahan tubuh yang

memungkinkan manusia untuk menyesuaikan diri terhadap peristiwa-peistiwa yang tidak enak atau yang mengancam.

Menurut Pervin (dalam Santoso, 2008) stres diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap keadaan yang melebihi kemampuannya atau sumber-sumber yang dianggap membahayakan atau mengancam kesejahteraan dirinya (*well-being*). Stres akan melibatkan tahapan penilaian kognitif yang dimiliki seseorang terhadap hal yang dianggap tidak sesuai dengan dirinya.

Kemudian menurut Slamet dan Markam (dalam Christyanti, dkk., 2010) mengemukakan bahwa stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu.

Dari beberapa kajian teori di atas maka dapat disimpulkan, stres adalah suatu keadaan tegang secara fisik dan psikis yang terjadi karena ketidakseimbangan antara tuntutan-tuntutan dari luar dirinya dengan sumber daya yang dimiliki seseorang tersebut.

## **b. Efek-Efek Stress**

Menurut Hans Selye, ahli endokrinologi terkenal di awal 1930 tidak semua jenis stres bersifat merugikan. Berikut adalah beberapa efek dari stress:

### 1. *Local Adaptation Stres.*

*Local Adaptation Stress* adalah ketika tubuh menghasilkan banyak respon setempat terhadap stres. Respon setempat ini contohnya seperti pembekuan darah, penyembuhan luka, akomodasi cahaya, dan masih banyak lagi. Responnya berlangsung dalam jangka yang sangat pendek. Karakteristik dari LAS adalah respon yang terjadi hanya setempat dan tidak melibatkan semua system, respon bersifat adaptif sehingga diperlukan stresor untuk menstimulasinya, respon bersifat jangka pendek dan tidak terus menerus, dan respon bersifat restorative.

## 2. *General Adaptation Syndrome*

*General Adaptation Syndrome* adalah istilah penting dari Hans Selye yang ditemukan saat membahas tentang stress. Menurutnya ketika organisme berhadapan dengan stressor, dia akan mendorong dirinya sendiri untuk melakukan tindakan. Usaha ini diatur oleh kelenjar adrenal yang menaikkan aktivitas sistem syaraf simpatetik. Reaksi fisiologis tubuh terhadap perubahan-perubahan akibat stress itulah yang disebut sebagai *General Adaption Syndrome*. GAS terdiri dalam tiga fase :

- a) *Alarm reaction* (reaksi peringatan) pada fase ini tubuh dapat mengatasi stressor dengan baik. Apabila ada rasa takut atau cemas atau khawatir tubuh akan mengeluarkan adrenalin, yaitu hormon yang mempercepat katabolisme untuk menghasilkan energi untuk persiapan menghadapi bahaya mengancam ditandai dengan denyut jantung bertambah dan otot berkontraksi.

- b) *The stage of resistance* (reaksi pertahanan). Reaksi terhadap stressor sudah mencapai atau melebihi tahap kemampuan tubuh. Pada keadaan ini, mulai timbul gejala-gejala psikis dan somatis. Respon ini disebut juga coping mechanism. Coping berarti kegiatan menghadapi masalah, misalnya kecewa diatasi dengan humor.
- c) *Stage of exhaustion* (reaksi kelelahan). Pada fase ini gejala-gejala psikosomatik tampak dengan jelas. Gejala psikosomatis antara lain gangguan pencernaan, mual, diare, gatal-gatal, impotensi, exim, dan berbagai bentuk gangguan lainnya.

Maka dapat diambil kesimpulan, beberapa efek stress, yaitu *local adaptation stress* dan *general adaptation syndrome* dimana *general adaptation syndrome* terdiri atas 3 fase yaitu, *alarm reaction*, *The stage of resistance*, dan *stage of exhaustion*.

### c. Aspek-Aspek Stress

Menurut Crider (dalam Andarini, 2013), *distress* terbagi atas tiga, yaitu:

- a) *Disrupsi emosional*, biasanya berwujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan dan perasaan bersalah.
- b) *Disrupsi kognitif*, fungsi kognitif adalah faktor kedua dari aktifitas psikologis yang mengalami gangguan akibat reaksi terhadap stres. Gejala yang nampak adalah pada fungsi berpikir, imajinasi mental, konsentrasi, dan ingatan.

c) *Disrupsi fisiologis*, komponen ketiga reaksi terhadap *distress* adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologis. Gejala yang timbul biasanya sakit kepala/nyeri otot, menurunnya gairah belajar dan cepat lelah.

Menurut Gibson (dalam Andarini, 2013) aspek-aspek pengukuran *distress* dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

- a. Aspek emosional, yaitu perasaan yang dapat dirasakan oleh individu yang mengalami, misalnya perasaan gelisah, kecewa, dan frustrasi
- b. Aspek kognitif, menyangkut aktivitas kognitif seperti sulit konsentrasi, pikiran yang meloncat-loncat
- c. Aspek fisiologis, menyangkut masalah-masalah fisik seperti: denyut jantung yang tidak teratur, meningkatnya kadar gula dalam tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek *distress* meliputi aspek emosional, aspek kognitif, aspek fisiologis. Aspek emosional yaitu perasaan yang dapat dirasakan oleh individu yang mengalami, misalnya perasaan gelisah, kecewa, frustrasi, tegang, khawatir, marah, tertekan, dan perasaan bersalah. Aspek kognitif, menyangkut aktivitas kognitif, gejala yang nampak adalah pada fungsi berpikir, imajinasi mental, konsentrasi, ingatan, serta pikiran yang meloncat-loncat. Aspek fisiologis menyangkut masalah-masalah fisik seperti denyut jantung yang tidak teratur, meningkatnya kadar gula dalam tubuh, sakit kepala/nyeri otot, menurunnya gairah belajar dan cepat lelah.

#### **d. Gejala Stress**

Menurut Crider (dalam Santoso, 2008) membedakan dua komponen reaksi stres menjadi dua bagian. Gejala psikologi dibedakan atas guncangan emosional (*emotional disruption*) dan guncangan kognitif (*cognitive disruption*). Pada guncangan emosional terkandung dua jenis gangguan, yaitu depresi (tanda-tandanya adalah perasaan gelisah, lesu, sedih, lelah, pesimis, tidak bergairah, perada, tidak berguna, dan lain-lain) dan kecemasan (tanda-tandanya ada perasaan tegang, takut, ketakutan yang tidak rasional, gemetar, khawatir, dan sebagainya).

Pada guncangan kognitif menurut Gibson (dalam Santoso, 2008) ditunjukkan dengan ketidakmampuan mengambil keputusan yang sehat, kurang bisa berkonsentrasi, sangat peka terhadap kecaman, sering lupa dan bingung. Sedangkan gejala stres menurut Miner (dalam Santoso, 2008) yaitu:

- a. Gejala individual, misalnya sakit kepala, gangguan perut, gejala depresi
- b. Gejala emosional, misalnya sedih, bosan, malas berbicara, sinis, cemas, apatis, ekspresi, frustrasi, merasa tanpa harapan
- c. Gejala perilaku, meliputi menurunnya produktivitas, sering bolos, menarik diri dari lingkungan pergaulan, bekerja berlebihan, merokok berlebihan, ketergantungan obat.

Menurut Harjana (dalam Santoso, 2008) berpendapat bahwa ada beberapa gejala stres, yaitu:

1. Gejala Fisikal : Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, sakit punggung, mencret-mencret, sulit buang air besar, terganggunya

pencernaan, tekanan darah tinggi, berkeringat, berubah selera makan, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup

2. Gejala Emosional : gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah cepat, mudah marah, gugup, harga diri menurun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerang orang dan bermusuhan.
3. Gejala Intelektual : susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun, prestasi menurun
4. Gejala Interpersonal : kehilangan kepercayaan pada orang, mudah mempersalahkan orang, mudah membatalkan janji, suka mencari kesalahan orang, dan menyerang orang dengan kata-kata.

Berdasarkan teori-teori diatas maka secara umum gejala stres dapat disimpulkan sebagai berikut, yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, gejala interpersonal dan gejala perilaku.

#### **e. Faktor-Faktor Penyebab Stress**

Adapun faktor-faktor penyebab stress menurut Brecht (dalam Santoso, 2008) yaitu:

1. Pekerjaan atau pelajaran, kecenderungan tanggung jawab yang besar dan pekerjaan yang banyak
2. Keluarga, dukungan sosial terutama dari keluarga dapat membantu mengurangi tekanan dan beban yang dialami seseorang

3. Masyarakat, teman dan komunitas, adanya pengakuan dan penghargaan diri dan harga diri seseorang.
4. Karakteristik personal, karakteristik seseorang dapat mempengaruhi bagaimana orang tersebut menghadapi masalah dan reaksinya terhadap masalah tersebut

Menurut doelhadi (dalam Santoso, 2008) Penilaian terhadap situasi atau hal yang mengandung stres, sangat dipengaruhi oleh faktor pribadi dan faktor situasi, yaitu:

1. Faktor Pribadi, faktor ini mencakup aspek intelektual, motivasi dan personality (kepribadian). Individu yang memiliki cara pikir yang subyektif, pesimis, negatif dan tidak rasional cenderung lebih mudah mengalami stres yang berat, bila dibandingkan dengan mereka yang memiliki pikiran yang rasional, objektif dan optimistik
2. Faktor situasi, faktor ini dapat berupa:
  - a. Keadaan yang mengandung tuntutan yang berat dan mendesak
  - b. Perubahan hidup yang terlalu cepat atau terlalu lambat, yang biasanya dianggap aneh dan tidak wajar oleh individu sehingga menyebabkan suatu krisis psikologik
  - c. Situasi yang tidak jelas

Dari beberapa pendapat tokoh diatas maka dapat disimpulkan faktor-faktor penyebab stres dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor situasi dan faktor pribadi.

## **f. Tahapan Terjadinya Stress**

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Amberg (dalam Sari, 2013) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

### *1. Tahap pertama*

Merupakan tahap dari stres yang ditandai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.

### *2. Tahap kedua*

Pada tahap ini stres yang disertai keluhan seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah setelah makan, tidak dapat rileks, perut tidak nyaman, jantung berdebar dan punggung berdebar. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.

### *3. Tahap ketiga*

Tahapan dengan keluhan seperti defekasi tidak lancar, otot semakin tegang, emosional, insomnia, koordinasi tubuh terganggu dan mau jatuh pingsan

### *4. Tahap keempat*

Tahapan stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktifitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat,

kegiatan rutin terganggu, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.

#### 5. Tahap kelima

Tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan mengerjakan pekerjaan sedang dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.

#### 6. Tahap keenam

Stres tahap ini ditandai dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan bergetar, dingin, dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau *collapse*.

#### g. Akibat Stress

Menurut Cox (dalam Gaffar, 2012) ada lima macam konsekuensi dari stres, meliputi:

1. Dampak Subyektif seperti, kekhawatiran/keelisahan, kelesuhan, kebosanan, depresi, kelelahan, frustrasi, kehilangan kesabaran, perasaan terkucil, dan merasa kesepian.
2. Dampak Prilaku seperti, kibat stres yang berdampak pada prilaku diantaranya peledakan emosi dan prilaku implusif
3. Dampak Kognitif seperti, ketidakmampuan mengambil keputusan yang sehat, daya konsentrasi menurun, kurang perhatian/rentang perhatian pendek, sangat peka terhadap kritik/kecaman dan hambatan mental.

4. Dampak Fisiologis, seperti kecanduan glukosa darah meninggi, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, mulut kering, berkeringat, bola mata melebar dan tubuh panas dingin.
5. Dampak Kesehatan, seperti sakit kepala dan migran, mimpi buruk, sulit tidur, gangguan psikosomatis
6. Dampak Organisasi, seperti produktivitas menurun/rendah, terasing dari lingkungan, ketidakpuasan kerja, menurunnya kekuatan kerja dan loyalitas.

Keenam jenis tersebut tidak mencakup seluruhnya, juga tetapi tidak terbatas ada dampak-dampak dimana ada kesepakatan universal dan untuk hal itu ada bukti ilmiah yang jelas. Kesemuanya hanya mewakili beberapa dampak potensial yang sering dikaitkan dengan stres. Akan tetapi, jangan diartikan bahwa stres selalu menyebabkan dampak seperti yang disebutkan diatas.

#### **h. Jenis-Jenis Stres**

Quick dan quick (dalam [www.Academia.edu/6953873/stres\\_kerja](http://www.Academia.edu/6953873/stres_kerja)) mengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

1. Eustres, yaitu hasil respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang di asosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
2. Distres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk

konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (absenteeism) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

## **2. Pengertian Belajar**

### **a. Definisi Belajar**

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.

Menurut Skinner, seperti yang dikutip Barlow (dalam Syah, 2011) dalam bukunya *Educational Psychology: The Teaching-Leaching Process*, berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif. Berdasarkan eksperimennya, B.F. Skinner percaya bahwa proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguat (reinforce).

Sementara menurut Chaplin (dalam Syah, 2011) membatasi belajar dengan dua macam rumusan. Rumusan pertama berbunyi: "... *acquisition of any experience*" (belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman). Rumusan keduanya adalah

*process of acquiring responses as a result of special practice* (belajar ialah proses memperoleh respons-respons sebagai akibat adanya latihan khusus).

Definisi yang hampir sama dengan Chaplin, yaitu menurut James O. Whittaker (dalam, Ahmadi dan Supriyono, 2008) belajar dapat didefinisikan sebagai proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Dan kemudian diperkuat lagi oleh Howard L. Kingsley, yaitu belajar adalah proses dimana tingkah laku (dalam arti luas) ditimbulkan atau diubah melalui praktik atau latihan.

Maka dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan belajar adalah sebuah proses perubahan tingkah laku yang memerlukan latihan serta pengalaman, yang kemudian proses tersebut diharapkan mendatangkan sebuah hasil yang optimal.

## **b. Beberapa aktivitas belajar**

Sebelum dikemukakan beberapa aktivitas belajar, maka terlebih dahulu akan dijelaskan tentang gambaran set belajar menurut Ahmadi dan Supriyono (2008).

### **1. Gambaran tentang set belajar**

Suatu set adalah arah atau sikap terhadap pekerjaan. Di dalam suatu set terdapat berbagai alternatif objek dan materi. Terhadap beberapa alternatif objek atau materi set ditolak atau dihindari, sedangkan beberapa objek atau materi yang lainnya dipilih sebagai set yang akan direalisasikan dalam belajar.

Apabila tidak ada set belajar, maka tidak akan banyak yang diperoleh dari belajar.

Selanjutnya Manfaat set belajar adalah membuat si pelajar mempunyai kepekaan terhadap ketepatan berbagai alternatif tindakan mencapai tujuan.

## 2. Beberapa aktivitas belajar

Beberapa aktivitas belajar menurut Ahmadi dan Supriyono (2008), yaitu:

### a. Mendengarkan

Situasi ini memberikan kesempatan kepada seseorang untuk belajar. Seseorang menjadi belajar atau tidak dalam situasi ini, tergantung ada atau tidaknya kebutuhan, motivasi, dan set seseorang itu. Dengan adanya kondisi pribadi seperti itu memungkinkan seseorang tidak hanya mendengar, melainkan mendengarkan secara aktif dan bertujuan. Mendengarkan yang demikian akan memberikan manfaat bagi perkembangan pribadi seseorang.

### b. Memandang

Setiap stimuli visual memberi kesempatan bagi seseorang untuk belajar. Dalam kehidupan sehari-hari banyak hal yang dapat kita pandang, akan tetapi tidak semua pandangan atau penglihatan kita adalah belajar. Meskipun pandangan kita tertuju kepada suatu objek visual, apabila dalam diri kita tidak terdapat kebutuhan, motivasi, serta set tertentu untuk mencapai suatu tujuan, maka pandangan yang demikian tidak termasuk belajar.

### c. Meraba, membau, dan mencicipi/mengecap

Aktivitas meraba, membau, ataupun aktivitas mengecap dapat dikatakan belajar, apabila aktivitas-aktivitas itu didorong oleh kebutuhan, motivasi untuk mencapai tujuan dengan menggunakan set tertentu untuk memperoleh perubahan tingkah laku.

**d. Menulis dan mencatat**

Tidak semua aktivitas mencatat adalah belajar. Aktivitas belajar yang bersifat menurun, menjiplak, atau mengkopi adalah tidak dapat dikatakan sebagai aktivitas belajar. Mencatat yang termasuk sebagai belajar yaitu apabila dalam mencatat itu orang menyadari kebutuhan dan tujuannya, serta menggunakan set tertentu agar catatan itu nantinya berguna bagi pencapaian tujuan belajar. Catatan kita tidak hanya sekedar fakta-fakta melainkan terdiri atas materi apapun yang kita butuhkan untuk memahami dan memanfaatkan informasi bagi perkembangan pribadi kita.

**e. Membaca**

Belajar memerlukan set. Membaca untuk keperluan belajar harus pula menunjukkan set. Membaca dengan set misalnya dengan memulai memperhatikan judul-judul bab, topik-topik utama dengan berorientasi kepada kebutuhan dan tujuan. Kemudian memilih topik yang relevan dengan kebutuhan atau tujuan itu. Tujuan kita akan menentukan materi yang dipelajari. Disini kita menentukan set untuk membuat catatan-catatan yang perlu.

**f. Membuat ikhtisar atau ringkasan dan menggarisbawahi**

Ikhtisar atau ringkasan ini dapat membantu dalam hal mengingat atau mencari kembali materi dalam buku untuk masa-masa yang akan datang. Sementara membaca, pada hal-hal yang penting di beris garis bawah (underlining). Hal ini sangat membantu dalam usaha menemukan kembali materi di kemudian hari.

**g. Mengamati tabel-tabel, diagram-diagram, dan bagan-bagan**

Materi non-verbal seperti ini berguna dalam mempelajari materi yang relevan. Demikian pula gambar-gambar, peta-peta, dan lain-lain dapat menjadi bahan ilustratif yang membantu pemahaman tentang suatu hal.

**h. Menyusun paper atau kertas kerja**

Tidak semua aktivitas penyusunan paper merupakan aktivitas belajar. Sebab, paper yang baik memerlukan perencanaan yang matang dengan terlebih dahulu mengumpulkan ide-ide yang menunjang serta penyediaan sumber-sumber yang relevan.

**i. Mengingat**

Mengingat yang didasari atas kebutuhan serta kesadaran untuk mencapai tujuan belajar lebih lanjut adalah termasuk aktivitas belajar, apalagi jika mengingat itu berhubungan dengan aktivitas-aktivitas belajar lainnya.

**j. Berpikir**

Berpikir adalah termasuk aktivitas belajar. Dengan berpikir, orang memperoleh penemuan baru, setidaknya orang menjadi tahu tentang hubungan antar-sesuatu.

**k. Latihan atau praktek**

Latihan atau praktek adalah termasuk aktivitas belajar. Orang yang melaksanakan kegiatan berlatih tentunya sudah mempunyai dorongan untuk mencapai tujuan tertentu yang dapat mengembangkan sesuatu aspek pada dirinya. Orang yang berlatih atau berpraktek sesuatu tentunya menggunakan set tertentu sehingga setiap gerakam atau tindakannya terarah kepada suatu tujuan. Hasil latihan atau praktek itu sendiri akan berupa pengalaman yang dapat mengubah diri subjek serta mengubah lingkungannya. Lingkungan berubah dalam diri anak.

Dari uraian diatas, maka dapat diambil kesimpulan, beberapa aktivitas belajar terdiri dari mendengarkan, memandang, Meraba, membau, dan mencicipi/mengecap, menulis dan mencatat, membaca, Membuat ikhtisar atau ringkasan dan menggarisbawahi, mengamati tabel-tabel, diagram-diagram, dan bagan-bagan, Menyusun paper atau kertas kerja, berpikir, mengingat, latihan atau praktek.

### **3. Pengertian Stress Belajar**

#### **a. Definisi Stres Belajar**

Stress belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (dalam Sudiana, 2007)

Gejala-gejala stress menurut Hardjana, (dalam christyanti, dkk., 2010)

antara lain:

- a. Gejala fisik, antara lain tidur tidak teratur (insomnia), mudah lelah, diare, urat tegang terutama pada leher dan bahu.
- b. Gejala emosional, antara lain gelisah, mudah marah, merasa harga diri menurun, dan *mood* yang berubah-ubah.
- c. Gejala intelektual, antara lain sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, rendahnya motivasi dan prestasi belajar.
- d. Gejala interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah mempersalahkan orang lain dan tidak peduli dengan orang lain.

Menurut berry (dalam Nasution, 2007) stress tidak dapat muncul begitu saja, akan tetapi ada sumber penyebab timbulnya reaksi psikologis tersebut. Situasi, kejadian, atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis ini disebut stresor.

Ada beberapa jenis stresor psikologis dirangkum dari Folkman, Coleman, dkk., serta Rice (dalam Nasution, 2007) yaitu: Tekanan (*pressures*) dan Frustrasi.

## **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar**

Menurut Kirkcaldy (dalam Christyanti, dkk., 2010) stres akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menantang, menekan, membebani, atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Menurut Lee (dalam Christyanti, dkk., 2010) faktor yang mempengaruhi stres adanya ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan.

Menurut Tyrer (dalam Christyanti, dkk., 2010) bahwa yang menentukan stres atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Stimulus yang menyebabkan stres yaitu stimulus yang terlalu kuat melebihi kemampuan adaptasi, stimulus yang menghasilkan respon yang bertentangan dan individu yang tidak dapat menguasai lingkungannya.

Sedangkan menurut Tad (Dalam Sudiana, 2007) menyebutkan [faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik](#), diantaranya adalah :

1. Faktor Internal

- a. [Aspek Kognitif](#)

Perkembangan kognitif remaja menurut Jean Piaget (dalam Sudiana, 2007) merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasional formal. Pada periode ini idealnya remaja sudah mampu mencapai tahap pemikiran abstrak dan sudah mampu terbiasa berpikir kritis dan mampu menganalisis masalah dan mencari solusi terbaik. Budi utomo dan Bracht menyatakan bahwa belum tercapainya perkembangan kognitif tersebut dapat memunculkan pemikiran-pemikiran yang negatif seperti : kebiasaan menunda, kelemahan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan lupa atau lemahnya

daya ingat, kesulitan untuk berkonsentrasi, kehilangan harapan, berfikir negatif, berputus asa, menyalahkan diri sendiri, dan kebingungan.

## 2. Faktor Eksternal

### a. [Aspek Lingkungan Sekolah](#)

1. Lokasi Sekolah. Lokasi sekolah yang menimbulkan stres pada siswanya antara lain : jarak yang jauh dengan tempat tinggal, dekat dengan pusat keramaian, sering terjebak kemacetan, dan rawan kejahatan.
2. Kondisi Sekolah. Kondisi ruangan yang kurang memadai, seperti ruangan yang terlalu sempit, penerangan yang kurang baik, ruangan yang kotor, ventilasi yang kurang dan suasana yang gaduh dapat menyebabkan stres pada siswa.
3. Fasilitas sekolah yang tidak lengkap, seperti tidak tersedianya lapangan untuk bermain, dapat menimbulkan stres pada siswa karena dengan bermain dapat melepaskan ketegangan yang dialami selama dikelas. Kondisi kelengkapan sarana umum seperti WC, telepon umum, dan fotokopi dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan saat berada di sekolah sehingga dapat memicu stres.

### b. [Elemen Sekolah](#)

1. Guru. Sifat pribadi guru yang dapat memicu stres pada siswanya antara lain kasar, suka marah, kurang senyum, suka membentak, sinis, atau sombong, acuh, dan tidak adil. Sifat pribadi guru yang demikian dapat

menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan antara guru dengan siswa.

2. Suasana atau kondisi di sekolah selalu diwarnai oleh kompetisi diantara siswa. Bagi yang mampu mengelola stres, ia akan selalu terpacu dan terdorong oleh keadaan demikian, namun bagi siswa yang kurang bisa mengatasi keadaan tersebut maka akan menjadi suatu tekanan. Hubungan antar siswa di kelas yang kurang harmonis dapat menimbulkan ketidaknyamanan misalnya seperti kekerasan, saling mengejek, suka mengganggu, pembuat onar, egois, sombong dan tidak adil.
3. Kurikulum. Bahan pelajaran yang berstandar tinggi atau sulit, pemadatan materi, serta pelajaran tertentu seperti pelajaran eksakta, dapat menjadi sumber stres bagi siswa.
4. Tugas-tugas Sekolah. Tugas-tugas yang terlalu banyak dan juga sulit, dapat memicu terjadinya stres dikalangan siswa, hal tersebut disebabkan tuntutan yang dihadapinya tidak didukung oleh sumber daya yang dimilikinya.
5. Ulangan. Stres sering diartikan lebih sempit sebagai perasaan terancam yang disertai usaha-usaha yang bertujuan untuk mengurangi ancaman ancaman yang datang. Bagi kebanyakan siswa, ulangan menimbulkan ancaman kegagalan yang berusaha diatasi dengan belajar. Pada situasi ujian, sebagian besar dari mereka lupa atas apa yang telah mereka

pelajari. Ketegangan dapat dijadikan salah satu alasannya karena siswa cemas akan kegagalan dalam ujian.

6. Kegiatan Ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang padat dan banyak dapat menjadi sumber stres, hal ini dikarenakan siswa tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat untuk melepaskan ketegangan fisik dan psikologisnya.

Sedangkan menurut Smet (dalam Gunawati, dkk., 2006) faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar yaitu:

- a. Variabel dalam diri individu, meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi
- b. Karakteristik kepribadian, meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan
- c. Variabel sosial-kognitif, meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal
- e. Strategi coping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab stres akademik siswa adalah adanya tuntutan pencapaian prestasi akademik yang lebih baik misalnya mendapatkan nilai tinggi, menyelesaikan semua tugas dengan baik dan dapat masuk perguruan tinggi nantinya. Sumber stres akademik siswa berasal dari ujian, persaingan nilai, jadwal sekolah yang padat, terlalu banyaknya pekerjaan rumah dan beban pelajaran yang harus di pelajari sementara sedikitnya waktu yang dimiliki. Namun stres ini tergantung bagaimana penilaian kognitif siswa tersebut dalam menilai dan menginterpretasikan *stresor*. Siswa yang menilai *stresor* sebagai tantangan akan memiliki semangat yang tinggi, karena merasa tertantang berarti merasa positif terhadap tuntutan yang dihadapi.

### **c. Cara Mengatasi Stres Belajar**

Cara mengatasi stres belajar menurut Ellis (dalam Sari, 2013) terbagi atas dua, yaitu:

#### **1. Konseling kelompok**

Konseling kelompok merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling melalui wawancara konseling dengan konselor profesional yang memungkinkan beberapa orang bermasalah untuk memusatkan kepada keadaran pikiran dan perilaku, serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, memahami dan mendukung guna membahas dan

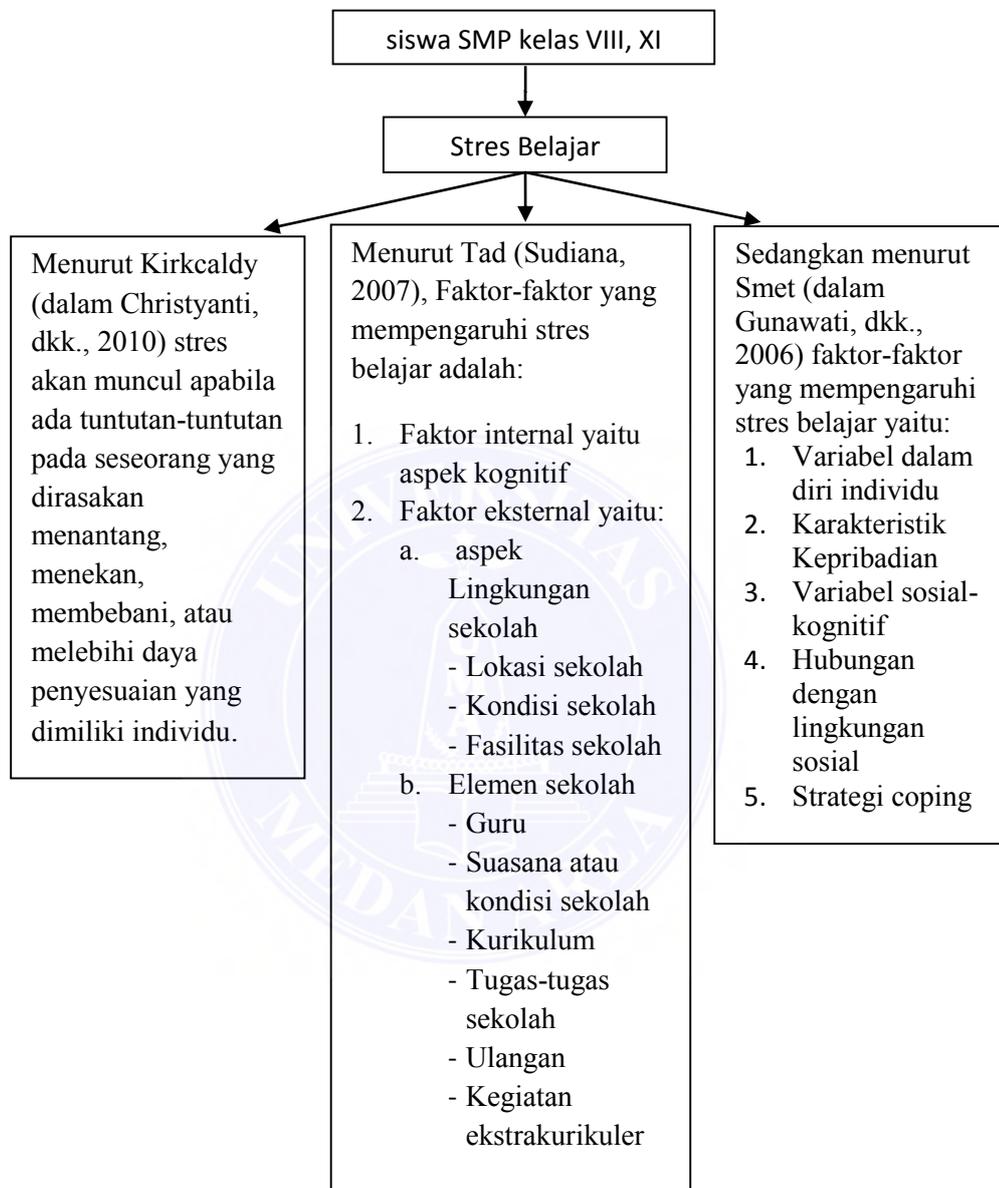
mengentaskan permasalahan pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok melaluidinamika kelompok.

## 2. Konseling kelompok rasional-emotif-prilaku

Sesuai dengan penjelasan Ellis (dalam sari, 2013) Konseling Kelompok Rasional-Emotif-prilaku ialah model terapi kelompok yang semua anggotanya diajari untuk menerapkan prinsip-prinsip terapi Rasional-Emotif-Prilaku pada rekan-rekannya dalam setting kelompok.



#### D. Kerangka Konseptual



Dari ketiga teori diatas, maka teori yang diambil dalam penelitian ini adalah teori dari Tad (dalam Sudiana, 2007), dikarenakan teori tersebut yang paling sesuai dengan fenomena yang terjadi di SMP Muhammadiyah 01 Medan.