

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia termasuk kedalam jajaran negara berkembang. Oleh sebab itu, pemerintah sampai saat ini masih berupaya untuk meningkatkan kualitas SDMnya, yang secara otomatis jika kualitas SDM baik, maka juga akan meningkatnya kualitas kehidupan masyarakat. Peningkatan kualitas ini dilakukan guna mewujudkan impian bersama untuk menjadikan Indonesia masuk ke dalam jajaran negara-negara maju, sehingga Indonesia dapat bersaing dengan negara-negara maju dalam kancah Internasional. Berbagai upaya sudah dilakukan pemerintah dalam peningkatan kualitas tersebut. Upaya-upaya ini sudah merambah ke berbagai sektor, agar masyarakat saling bekerjasama dalam sektornya masing-masing. Satu diantara banyak sektor yang akan dibahas disini adalah dalam sektor yang sangat penting, yaitu sektor pendidikan. Dikatakan sangat penting, karena sektor pendidikan ini merupakan awal dari upaya peningkatan kualitas SDM. Sebab di sektor pendidikan ini adalah awal pembentukan SDM yang berkualitas tersebut.

Menurut undang-undang dasar Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, membagi jalur pendidikan menjadi 3, yaitu: 1) Jalur Formal, [Pendidikan formal](#) merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah pada umumnya. Jalur pendidikan ini mempunyai jenjang pendidikan yang jelas, mulai dari pendidikan dasar,

pendidikan menengah, sampai pendidikan tinggi. 2) Jalur Nonformal, Pendidikan nonformal paling banyak terdapat pada usia dini, serta pendidikan dasar seperti TPA (Taman Pendidikan Al-Quran), yang banyak terdapat di setiap [mesjid](#). Dan ada juga yang disebut sekolah minggu, terdapat di semua [gereja](#). Selain itu, ada juga berbagai kursus, diantaranya kursus musik, bimbingan belajar dan sebagainya. 3) Jalur Informal, Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan berbentuk kegiatan belajar secara mandiri yang dilakukan secara sadar dan bertanggung jawab.

Pendidikan jalur formal memiliki jenjang mulai dari SD, SMP, SMA, hingga setelah itu masuk ke jenjang yang lebih tinggi lagi, yaitu universitas. Pemerintah dalam hal pendidikan di sekolah maupun universitas berupaya untuk terus memperbaiki kualitas pendidikan yang ada, agar peserta didik yang menimba ilmu di sekolah ataupun universitas dapat menjadi SDM yang berkualitas ketika peserta didik selesai mengenyam pendidikan.

Tapi ternyata, faktanya sampai sekarang upaya pemerintah tersebut masih belum cukup berhasil untuk membina peserta didik menjadi SDM yang berkualitas. Salah satu faktornya adalah kemalasan belajar yang sering menjangkiti peserta didik. Kemalasan belajar sendiri memiliki banyak faktor yang mempengaruhinya, satu diantaranya dapat dilihat dari sisi psikologis peserta didik tersebut, karena ada kemungkinan peserta didik mengalami stres belajar, sehingga kemalasan itu adalah akibat yang ditimbulkan dari sebab stres belajar tersebut.

Pengertian stres belajar itu sendiri menurut Sudiana (2007) 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.

Jika kita ingin mengetahui bagaimana melihat peserta didik yang mengalami stres belajar ialah dengan melihat gejala-gejala yang ditunjukkan peserta didik, baik dalam keadaan sadar atau tidak sadar dari peserta didik itu sendiri. Gejala-gejala stres belajar ini dikemukakan oleh Hardjana (dalam Sudiana, 2007). Beliau menyatakan, Seseorang yang tengah mengalami gangguan stress belajar memiliki gejala seperti: 1) Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. 2) Gejala emosional meliputi, cemas, lemas, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah. 3) Gejala intelektual, meliputi sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, rendahnya motivasi dan prestasi belajar. 4) Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain.

Pertanyaan yang kemudian sering muncul adalah mengapa peserta didik dapat mengalami stres belajar? Peserta didik dapat mengalami stres belajar dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya. Terdapat

dua faktor sebagai pemicu stres belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terjadi dari dalam dirinya sendiri sementara faktor eksternal dari lingkungan tempat peserta didik beraktivitas setiap hari.

Menurut Tad, dalam Sudiana (2007) menyebutkan [faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik](#), pertama dari faktor internal, yaitu [aspek kognitif](#), perkembangan kognitif remaja menurut Jean Piaget 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, berpikir negatif, berputus asa, menyalahkan diri sendiri, dan kebingungan.

Dan yang kedua faktor eksternal, yaitu: 1) [aspek lingkungan sekolah](#), terdiri atas: a) 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. b) 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. c) 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. 2) [Elemen Sekolah](#), terdiri atas: a) 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. b) Suasana atau kondisi di sekolah selalu diwarnai oleh kompetisi di antara 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. c) Kurikulum. Bahan pelajaran yang berstandar tinggi atau sulit, pemadatan materi, serta pelajaran tertentu seperti pelajaran eksakta, dapat menjadi sumber stres bagi siswa. d) Tugas-tugas Sekolah. Tugas-tugas yang terlalu banyak dan juga sulit, dapat memicu terjadinya stres di kalangan siswa, hal tersebut disebabkan tuntutan yang dihadapinya tidak didukung oleh sumber daya yang dimilikinya. e) 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. f) 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.

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.

Dan beberapa faktor-faktor yang dikemukakan oleh Tad (dalam Sudiana, 2007) ternyata terbukti di lapangan. faktor-faktor yang muncul tersebut adalah Faktor internal yang terdiri dari aspek kognitif. Faktor ini dialami oleh peserta didik yang berinisial I. Ia kesulitan menerima 2 mata pelajaran, yaitu mata pelajaran Matematika dan PPKN, sehingga setiap menerima pelajaran tersebut ia kurang bersemangat.

Kemudian faktor eksternal terdiri dari aspek lingkungan sekolah, yang terdiri dari kondisi sekolah. Peserta didik yang berinisial S dan I menyatakan hal yang sama bahwa ia merasa tidak nyaman dan sulit untuk berkonsentrasi belajar dikelas, hal ini dikarenakan tidak terkondisi dengan baiknya ruangan

kelas. Dimana keadaan kelas banyak peserta didik yang tidak tertib, sering ribut, sehingga menjadikan ia tidak dapat belajar dengan tenang.

Kemudian yang kedua adalah aspek lingkungan sekolah yang terdiri dari fasilitas sekolah, yaitu dimana AC sebagai fasilitas ruang kelas tidak dapat berfungsi dengan baik, artinya AC tidak dapat lagi mendinginkan ruangan kelas. Sehingga ia dan anak-anak lainnya merasakan kepanasan, hal ini juga dapat membuat sulitnya peserta didik untuk berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran, apalagi jika terjadinya pemadaman listrik, maka kelas menjadi pengap. Mungkin ini jugalah yang menyebabkan ruangan kelas menjadi tidak kondusif. Peserta didik menjadi ribut dan tidak tenang.

Ketiga adalah aspek elemen sekolah, yang terdiri dari tugas-tugas sekolah. peserta didik sering merasa kelelahan karena banyaknya beban-beban tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga terkadang munculnya kemalasan dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut.

Lalu yang keempat adalah aspek elemen sekolah yang terdiri dari ulangan. Peserta didik sering merasakan kecemasan setiap akan menghadapi ulangan. Dikarenakan nilai-nilai ulangan tersebut dapat mempengaruhi nilai ujian akhir semester (UAS) atau nilai ujian nasional (UN).

Aspek yang kelima adalah elemen sekolah, terdiri dari ekstrakurikuler. Dalam hal ekstrakurikuler di sekolah, peserta didik diwajibkan untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, dikarenakan ekstrakurikuler mempengaruhi nilai rapor peserta didik. Dalam kondisi yang mungkin sudah kelelahan dalam menerima tugas-tugas sekolah inilah, terdapat peserta didik

yang terkadang bolos ekstrakurikuler, ia mengaku jika ia tidak *mood*, maka ia tidak akan datang untuk mengikuti ekstrakurikuler.

Aspek yang keenam masih dengan elemen sekolah, yang terdiri dari guru. faktor guru yang dikemukakan oleh salah satu peserta didik, yaitu adanya guru yang suka marah-marah, bahkan pernah memukulnya dengan menggunakan kayu berukuran kecil dan ia mengatakan pukulannya lumayan keras. Hal ini membuat peserta didik itu menjadi kesal kepada guru tersebut, sehingga karena kejadian seperti itu, ia menjadi kesulitan menerima pelajaran yang diajarkan guru tersebut.

Setelah ditinjau, ternyata peserta didik yang menunjukkan gejala-gejala stres belajar ini adalah peserta didik yang mengikuti sistem pendidikan *Full Days School*. Sistem pendidikan *Full Days School* lebih dominan digunakan pada sekolah-sekolah swasta, karena diharapkan dengan sistem seperti ini kualitas SDM yang dihasilkan akan semakin baik. Sistem pendidikan yang berbasis *Full Days School* 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 biasanya dilakukan dari hari senin sampai hari jumat ([www.kabarindonesia.com](http://www.kabarindonesia.com), dalam Junita, 2009).

Dilihat dari hal diatas. Maka kemungkinan besar, seluruhnya atau sebagian peserta didik mengalami gejala-gejala stres belajar, selain

dikarenakan faktor lingkungan tempat peserta didik setiap hari beraktivitas, juga dikarenakan di dalam diri peserta didik tersebut, yaitu seperti kelelahan dikarenakan banyaknya tugas serta lebih lamanya waktu belajar.

Oleh karena itulah peneliti ingin melihat faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar yang seperti apa yang lebih banyak dialami oleh peserta didik di sistem sekolah berbasis *Full Days School*. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian di salah satu *Full Days School*, yang berada di kota Medan. Maka peneliti mengangkat judul “Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar pada Siswa *Full Days School* di SMP Muhammadiyah 01 Medan”

## **B. Identifikasi Masalah**

Meninjau dari latar belakang permasalahan, maka dapat diidentifikasi masalah yang dihadapi siswa di SMP Muhammadiyah 01 Medan adalah mengenai stres belajar, yaitu 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).

Fenomena yang terjadi di sekolah Muhammadiyah 01 Medan ialah faktor internal yang terdiri dari aspek kognitif dialami oleh peserta didik yang berinisial I. Ia kesulitan menerima dua mata pelajaran, yaitu mata pelajaran

matematika dan PPKN, sehingga setiap menerima pelajaran tersebut ia kurang bersemangat.

Kemudian faktor eksternal dalam aspek lingkungan sekolah, yang terdiri dari kondisi sekolah juga di alami oleh peserta didik yang berinisial S dan I menyatakan hal yang sama bahwa ia merasa tidak nyaman dan sulit untuk berkonsentrasi belajar dikelas, hal ini dikarenakan tidak terkondisi dengan baiknya ruangan kelas. Adanya peserta didik yang tidak tertib, sering ribut, sehingga menjadikan ia tidak dapat belajar dengan tenang.

Kemudian aspek lingkungan sekolah yang terdiri dari fasilitas sekolah, yaitu dimana AC sebagai fasilitas ruang kelas tidak dapat berfungsi dengan baik. Artinya AC tidak dapat lagi mendinginkan ruangan kelas, sehingga ia dan anak-anak lainnya merasakan kepanasan, hal ini juga dapat membuat sulitnya peserta didik untuk berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran, apalagi jika terjadinya pemadaman listrik, maka kelas menjadi pengap. Mungkin ini jugalah yang menyebabkan ruangan kelas menjadi tidak kondusif. Peserta didik menjadi ribut dan tidak tenang.

Kemudian faktor eksternal juga dalam aspek elemen sekolah, yang terdiri dari tugas-tugas sekolah. peserta didik sering merasa kelelahan karena banyaknya beban-beban tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga terkadang munculnya kemalasan dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut.

Lalu masih dalam aspek elemen sekolah yang terdiri dari ulangan. Peserta didik sering merasakan kecemasan setiap akan menghadapi ulangan.

Dikarenakan nilai-nilai ulangan tersebut dapat mempengaruhi nilai ujian akhir semester (UAS) atau nilai ujian nasional (UN).

Aspek elemen sekolah, yang terdiri dari ekstrakurikuler. Dalam hal ekstrakurikuler di sekolah, peserta didik diwajibkan untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, dikarenakan ekstrakurikuler mempengaruhi nilai rapor peserta didik. Dalam kondisi yang mungkin sudah kelelahan dalam menerima tugas-tugas sekolah inilah, terdapat peserta didik yang terkadang bolos ekstrakurikuler, ia mengaku jika ia tidak *mood*, maka ia tidak akan datang untuk mengikuti ekstrakurikuler.

Aspek elemen sekolah, yang terdiri dari guru. faktor guru yang dikemukakan oleh salah satu peserta didik, yaitu adanya guru yang suka marah-marah, bahkan pernah memukulnya dengan menggunakan kayu berukuran kecil dan ia mengatakan pukulannya lumayan keras. Hal ini membuat peserta didik itu menjadi kesal kepada guru tersebut, sehingga karena kejadian seperti itu, ia menjadi kesulitan menerima pelajaran yang diajarkan guru tersebut.

Fenomena yang telah diuraikan di atas sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Tad (dalam Sudiana, 2007), menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar terbagi atas dua, yaitu faktor internal yang terdiri atas aspek kognitif dan faktor eksternal yang terdiri atas aspek lingkungan sekolah (lokasi sekolah, kondisi sekolah, fasilitas sekolah) dan elemen sekolah (Guru, suasana atau kondisi sekolah, kurikulum, tugas-tugas sekolah, ulangan, kegiatan ekstrakurikuler).

Maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengaruh sistem pembelajaran ini pada sisi psikologis siswa, yang terkhusus pada faktor-faktor yang mempengaruhi stress belajar pada siswa *full days*.

### **C. Batasan Masalah**

Peneliti membatasi masalah yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stress belajar siswa *full days school* Muhammadiyah 01 Medan, antara lain terdiri dari faktor internal yaitu aspek kognitif dan kemudian faktor eksternal terdiri dari aspek lingkungan sekolah yang terbagi lagi menjadi lokasi sekolah, kondisi sekolah, dan fasilitas sekolah. kemudian aspek elemen sekolah, yang terbagi lagi menjadi guru, suasana atau kondisi sekolah, kurikulum, tugas-tugas sekolah, ulangan, dan kegiatan ekstrakurikuler.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apa saja faktor-faktor yang mana yang lebih mempengaruhi stress belajar siswa *full days school* Muhammadiyah 01 Medan ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti bertujuan ingin mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi stress belajar siswa *full days school* Muhammadiyah 01 Medan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun kedua manfaat tersebut dijelaskan sebagai berikut:

### a. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, akan memberikan sumbangsih bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan

### b. Manfaat Praktis

#### a. Lembaga pendidikan dan guru

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi lembaga pendidikan untuk dapat lebih memahami mengenai sisi psikologis anak yang terkait pada stress belajar anak yang menjalani sistem *full days school*.

#### b. Bagi orangtua

Melalui penelitian ini, dapat menambah wawasan orang tua dalam menyikapi anak yang menghadapi kegiatan/proses belajar mengajar *full days school*.