

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Program Akselerasi

1. Pengertian

Tokoh yang pertama kali merumuskan akselerasi adalah Pressy (dalam Gunarsa, 2003), mengemukakan bahwa program akselerasi sebagai kemajuan dalam program pendidikan dengan laju yang lebih cepat dari pada yang berlaku pada umumnya atau memulai suatu tingkat pendidikan pada usia yang lebih muda dari pada yang berlaku pada umumnya.

Colangelo (dalam Hawadi, 2004) menyebutkan bahwa istilah akselerasi menunjuk pada pelayanan yang diberikan (*service delivery*), dan kurikulum yang disampaikan (*curriculum delivery*).

Mendukung pengertian dari Pressy, Davis dan Rimm (dalam Gunarsa, 2003) menyatakan bahwa akselerasi adalah melaju lebih cepat dalam isi akademis, yang umumnya mencakup penawaran standar kepada siswa yang berusia lebih muda dan berbakat sehingga proses pembelajaran lebih sesuai dengan bakat dan potensi siswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka program akselerasi adalah sebagai kemajuan dan melaju lebih cepat dalam program pendidikan menunjukkan dalam pelayanan yang diberikan dan kurikulum yang disampaikan.

2. Ciri-Ciri Keberbakatan Program Akselerasi

Program kelas akselerasi dirintis dengan konsepsi keberbakatan yang dikemukakan oleh Renzulli, Reis & Smith (dalam Hawadi, 2004) bahwa keberbakatan menunjuk pada adanya keterkaitan antara kelompok ciri (*kluister*) yaitu;

1) Kemampuan diatas rata-rata

Kemampuan diatas rata-rata mencakup 2 hal yaitu; kemampuan umum dan spesifik. Kemampuan umum terdiri dari kapasitas untuk memproses info, untuk mengintegrasikan pengalaman, dan hal ini terlihat dalam proses yang cocok dan adaptif dalam situasi baru, serta kemampuan dalam berfikir abstrak. Kemampuan spesifik terlihat dalam ekspresikan pada situasi sehari-hari.

2) Kreativitas

Kelancaran, keluwesan dan orisinalitas dalam berfikir.

3) Tanggung jawab terhadap tugas

Ciri yang konsisten ditemukan pada orang yang tergolong kreatif produktif adalah memiliki tanggung jawab, suatu bentuk halus dari motivasi. Jika motivasi biasanya didefinisikan sebagai suatu proses energi umum yang merupakan faktor pemicu pada organisasi, tanggung jawab energi tersebut ditampilkan pada tugas tertentu yang spesifik (Hawadi, 2004).

Sementara itu menurut Treffinger (dalam Somantri, 2006) mengemukakan sejumlah karakteristik unik anak berbakat ialah bahwa anak berbakat memiliki karakteristik berikut;

- 1) Rasa ingin tahu yang tinggi (*Curiosity*).
- 2) Berimajinasi (*Imagination*)
- 3) Produktif (*Productivity*)
- 4) Independen dalam berfikir dan menilai (*Independence in thought and judgment*).
- 5) Mau mengeluarkan biaya lebih untuk mendapatkan informasi dan mewujudkan ide- ide (*Extensive foun of information and ideas*)
- 6) Memiliki ketekunan (*Presistence*)
- 7) Bersikukuh dalam menyelesaikan masalah (*Commitment to solving problems*)
- 8) Berkonsentrasi ke masa depan dan hal-hal yang belum diketahui (*Concern with the future and the unknown*), tidak hanyut pada masa lalu, terpaku hari ini, atau cepat puas pada hal-hal yang sudah diketahui (*not merely with the past, the present, or the known*) (Somantri, 2006).

3. Tujuan Akselerasi

Menurut Hawadi (2004) secara umum, penyelenggaraan program akselerasi bertujuan;

- 1) Memberikan pelayanan terhadap peserta didik yang memiliki karakteristik khusus dari aspek kognitif dan afektifnya
- 2) Memenuhi hak asasinya selaku peserta didik sesuai dengan kebutuhan pendidikan dirinya
- 3) Memenuhi minat intelektual dan prospektif masa depan peserta didik
- 4) Menyiapkan peserta didik menjadi pemimpin masa depan.

Sementara itu, program akselerasi memiliki tujuan khusus, yaitu;

- 1) Menghargai peserta didik yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa untuk menyelesaikan pendidikan lebih cepat
- 2) Memacu kualitas atau mutu siswa dalam meningkatkan kecerdasan spiritual, intelektual, dan emosional secara berimbang
- 3) Meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran peserta didik.

4. Macam-Macam Program Akselerasi

Menurut Southern dan Jones (dalam Hawadi, 2004) memberikan beberapa intervensi pengajaran yang kemungkinan tepat dengan definisi akselerasi. Diantaranya macam-macam program akselerasi antara lain:

1) *Early Entrance*

Siswa masuk sekolah dalam usia yang lebih mudah dari persyaratan yang ditentukan pada umumnya.

2) *Grade Skipping*

Siswa dipromosikan ke kelas yang lebih tinggi dari pada penempatan kelas yang normal pada akhir tahun pelajaran.

3) *Continous Progress*

Siswa diberi materi pelajaran yang dianggap sesuai dengan prestasi yang mampu dicapainya.

4) *Slef-Paced Instruction*

Siswa diperkenalkan pada materi pelajaran yang memungkinkan untuk mengatur sendiri kemajuan-kemajuan yang bisa diperolehnya sesuai tempo yang dimilikinya.

5) *Subject-Matter Acceleration*

Siswa ditempatkan dalam kelas yang lebih tinggi, khusus untuk satu atau beberapa mata pelajaran tertentu.

6) *Curriculum Compating*

Siswa melaju pesat melalui kurikulum yang dirancang dengan menggunakan sejumlah aktivitas, seperti *drill* dan *review*.

7) *Telscopng Curriculum*

Siswa menggunakan waktu yang kurang dari biasanya dengan menyelesaikan studi.

8) *Mentorship*

Siswa diperkenalkan pada seorang mentor yang telah memiliki pelatihan tingkat mahir dan berpengalaman pada satu bidang tertentu.

9) *Extra Curriculum Programs*

Siswa mengikuti suatu kegiatan kursus atau program dengan instruksi tingkat mahir dan kredit untuk suatu studi.

10) *Concurrent Enrollment*

Siswa mengambil suatu kursus untuk tingkat tertentu dan memperoleh kredit untuk keberhasilan dalam menyelesaikan suatu kursus yang parallel, yang diadakan dalam jenjang yang lebih tinggi.

11) *Advanced Placemen*

Siswa mengambil suatu kursus di sekolah menengah dan menyiapkannya untuk mengambil ujian untuk dapat diberi kredit.

12) *Credit by Examination*

Siswa memperoleh kredit atas keberhasilannya menyelesaikan satu tes.

13) *Correspondence Courses*

Siswa mengambil kursus tingkat SMU atau Universitas secara tertulis, baik melalui pos maupun vidio.

5. Kurikulum Program Akselerasi

Menurut Hawadi (2004) kurikulum mempercepat belajar menggunakan kurikulum nasional tahun 1994 dan lokal/pengayaan meteri dengan penekanan pada materi yang esensial dan dikembangkan melalui

sistem pembelajaran yang dapat memecu dan mewadai integrasi pengembangan spiritual, logia dan etika, dan estitika serta dapat mengembangkan kemampuan berfikir holistik, kreatif, sistemik, linear, dan konvergen untuk memenuhi tuntutan masa depan. Kurikulum program akselerasi dikembangkan secara diferensial yang mencakup empat dimensi dan salah satu tidak dapat dipisahkan. Dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

1) Dimensi umum

Merupakan kurikulum inti yang memberikan keterampilan dasar, pengetahuan, pengalaman, nilai, dan sikap.

2) Dimensi diferensiasi

Dimensi ini berkaitan erat dengan ciri khas perkembangan peserta didik yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa, yang merupakan program khusus dan pilihan terhadap studi tertentu.

B. Stress Akademik

1. Pengertian Stres

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan Stress sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock (2003) Stress merupakan respon

individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu Stress (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Stress adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

2. Jenis-Jenis Stress

Selye (dalam Rice, 1992) mengategorikan jenis Stress menjadi dua, yaitu:

a. *Distress* (Stress Negatif)

Selye (1992) menyebutkan *distress* merupakan Stress yang bersifat tidak menyenangkan. Stress dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustress* (Stress Positif)

Selye (1992) menyebutkan bahwa *euStress* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *EuStress* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu.

Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis Stress terbagi menjadi dua, yaitu *distress* (Stress negatif) dan *eustress* (Stress positif).

3. Pengertian Stress Akademik

Stress yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stress akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stress akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Stress akademik adalah Stress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Menurut Gusniarti (2002), stress akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Baumel (2000) menyatakan bahwa Stress di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Stress ini meningkat setiap tahunnya seiring dengan tuntutan zaman atas anak-anak yang berbakat dan berprestasi dan tidak akan pernah berhenti.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stress akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik secara fisik, ataupun psikologis.

4. Aspek-Aspek Stress Akademik

Menurut Sarafino (1994), ada 3 aspek stres:

a. Aspek kognitif atau pola pikir.

Ujian adalah salah satu hal yang dapat memicu terjadinya Stress para siswa. Kesulitan dalam menjawab soal ujian karena lupa atau sukar mengingat pelajarannya yang telah dipelajari semalam dapat membuat siswa stres. Tingkat Stress yang tinggi dapat mengakibatkan terganggunya ingatan (memori) dan perhatian pada saat sedang berlangsungnya proses kognitif.

b. Aspek emosi.

Emosi dapat hadir bersamaan dengan stres, dan orang sering menggunakan tingkat emosionalnya untuk mengevaluasi stresnya. Proses penilaian kognitif dapat berpengaruh sekaligus terhadap Stress dan pengalaman emosional. Ketakutan adalah reaksi emosional yang mengikuti ketika terjadinya stress, meliputi kombinasi antara ketidaknyamanan psikologis dan *physical arousal*. Stress juga dapat

menimbulkan perasaan sedih, depresi, marah dan tidak bahagia.

c. Aspek perilaku sosial

Stress dapat mengubah kepribadian seseorang. Orang yang mengalami Stress dapat kehilangan kemampuannya dalam bersosialisasi. Stress dapat mengakibatkan seseorang berperilaku agresif dan menjadi pemarah.

Dapat disimpulkan bahwa aspek Stress ada tiga, yaitu; aspek kognitif, aspek emosi dan aspek perilaku sosial.

5. Stressor Akademik

Stressor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Agolla dan Ongori, 2009). Selanjutnya, Olejnik dan Holschuh (2007) menyatakan sumber stress akademik atau stresor akademik yang umum antara lain:

a. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum

Beberapa siswa merasa Stress sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya siswa-siswi ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah di pelajari.

b. Prokrastinasi

Beberapa guru menganggap bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak siswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat Stress terhadap tugas mereka.

c. Standar akademik yang tinggi

Stress akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di tingkat yang lebih tinggi. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stresor akademik yang umum antara lain: ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi.

6. Gejala-Gejala Stress Akademik

Stress dapat memiliki pengaruh yang negatif maupun positif, dan keduanya dapat terjadi dalam waktu pendek maupun jangka panjang. Para ahli umumnya mengategorikan konsekuensi Stress ke dalam tiga kelompok, yaitu faktor fisik, faktor psikis dan faktor organisasional.

Cooper dan Straw (2004) mengemukakan gejala stres dari segi fisik, perilaku, dan dalam bentuk watak. Bentuk gejala fisik oleh Cooper dan Straw (2004) ditandai dengan adanya kerongkongan kering, tangan

lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.

Sementara dalam bentuk perilaku umumnya ditandai dengan perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain. Dalam bentuk gejala watak dan kepribadian biasanya tanda yang dapat dilihat adalah sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, dan kurang percaya diri menjadi rawan (Cooper dan Straw, 1995).

Menurut Robbin (2004), akibat dari Stress dicirikan dari timbulnya gejala- gejala sebagai berikut:

- a. Gejala fisiologis, Stress dapat menciptakan perubahan dan metabolisme tubuh, meningkatkan detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan darah dan mengakibatkan pusing.
- b. Gejala psikologis, dimana Stress dapat menyebabkan menurunnya kepuasan belajar, terjadinya depresi dan kesulitan untuk tidur/istirahat.
- c. Gejala perilaku, gejala Stress dapat dikaitkan dengan perilaku yang menunjukkan gejala Stress antara lain perubahan dalam produktifitas, absensi, *turn over*, cara bicara yang cepat, gelisah dan sulit tidur.

Sedangkan menurut Hardjana gejala Stress dibagi menjadi 4 bagian, yaitu;

a. Gejala fisik

Gejala fisik ini berupa: sakit kepala, insomnia, sakit punggung, diabetes, gatal-gatal pada kulit, urat tegang, tekanan darah tinggi, berkeringat, perubahan selera makan, mudah lelah dan tambah banyaknya melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.

b. Gejala emosional

Bila tidak ditangani dengan baik, Stress dapat membawa individu berurusan dengan psikiater. Gejala emosional Stress antara lain; gelisah, depresi, *badmood*, mudah marah, gugup, harga diri menurun, mudah tersinggung, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

c. Gejala intelektual

Stress juga berdampak pada kerja intelek, gejala-gejalanya adalah: susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor yang sehat, mutu kerja rendah.

d. Gejala interpersonal

Stress memengaruhi hubungan dengan orang lain baik di dalam maupun di luar rumah. Gejala-gejalanya antara lain: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain,

mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, dan “mendiamkan” orang lain.

7. Respon Terhadap Stress Akademik

Sarafino (2006) mengemukakan bahwa ada dua respon tubuh terhadap stress yaitu:

a. Respon biologis

Merupakan reaksi fisiologis terhadap *stressor* ataupun ketegangan, dimana diukur dengan melalui tingkat ketegangan. Canon (dalam Sarafino, 2006) menambahkan mengenai uraian dasar mengenai bagaimana tubuh bereaksi terhadap keadaan yang darurat. Reaksi ini disebut dengan respon *fight-or-flight*, yaitu suatu pilihan untuk menyerang ancaman atau melarikan diri dari ancaman. *Fight-or-flight* respon dapat mengerahkan individu untuk merespon secara cepat terhadap bahaya, akan tetapi level ketegangan yang tinggi dapat berbahaya bagi kesehatan jika berkepanjangan.

b. Respon psikologis

Reaksi psikologis terhadap stres dapat meliputi:

1) Kognitif

Stres dapat mempengaruhi fungsi dari cara berpikir seseorang, yaitu menjadi sering mengganggu perhatian dan mengakibatkan

sulit berkonsentrasi. Di sisi lain, stres dapat meningkatkan perhatian, khususnya terhadap stressor.

2) Emosi

Emosi cenderung menyertai stres saat menilai kondisi stres yang dialami. Rasa takut adalah salah satu reaksi emosi umum yang sering dialami individu meliputi ketidaknyaman psikologis dan keterbangkitan fisik ketika dihadapkan pada situasi yang mengancam. Reaksi emosi lainnya adalah rasa marah yang menghasilkan perilaku agresif atau perasaan sedih atau depresi.

3) Perilaku sosial

Stres dapat merubah tingkah laku seseorang ke arah yang lain. Dalam suatu situasi yang penuh dengan stres seperti bencana alam, situasi darurat, ataupun situasi lainnya, banyak orang yang akan saling bekerja sama untuk menolong orang lain agar bisa bertahan. Namun dalam situasi stres lainnya, individu mungkin akan menjadi kurang bergaul, kurang peduli dan lebih bermusuhan, serta kurang sensitif terhadap individu lainnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, ada dua respon terhadap stres yaitu aspek biologis dan psikologis (kognitif, emosi, dan perilaku sosial).

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari:

a. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat empat respon terhadap stresor akademik yaitu pemikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku.

8. Faktor- Faktor Yang Memengaruhi Stress Akademik

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stress akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stress akademik, yaitu:

1. Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami Stress lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan Stress yang akan siswa alami.

2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat Stress siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat Stress siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa Stress secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stress akademik

1. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat Stress yang dihadapi siswa meningkat pula.

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

Menurut Suldo (2009) ada 7 faktor yang mempengaruhi stres akademik:

a. Kebutuhan akademik

Meliputi stressor-stressor yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan akademis seperti 1) pemenuhan tugas (contoh: pekerjaan rumah/PR, ujian besar, proyek sekolah), 2) manajemen waktu yang berkaitan dengan pengaturan sejumlah tantangan akademik, 3) harapan yang tinggi dari diri sendiri, teman sebaya, dan guru, untuk mencapai perfomansi akademik yang baik/*superior*.

b. Hubungan orang tua-anak

Berisi stressor-stressor yang berhubungan dengan hubungan antara orang tua dan anak yang berkaitan dengan akademis seperti 1) konflik dengan orang tua, 2) manajemen waktu yang berhubungan dengan tanggung jawab di rumah.

c. Kejadian yang menekan remaja

Stressor-stressor yang menyinggung perubahan-perubahan dalam hidup yang menonjol selama perkembangan remaja yang terkait dengan akademik meliputi 1) rasa aman, 2) transisi (seperti persiapan kuliah, kehilangan anggota keluarga), 3) kesadaran akan suatu masalah yang sistemik dalam lingkungan yang lebih besar (seperti sekolah, masyarakat), dan 4) komunitas yang mengalami kejadian stres.

d. Hubungan sebaya

Stressor yang berhubungan dengan hubungan sebaya seperti 1) konflik dengan teman sekelas dan partner romantis, 2) merasa tidak cocok dengan teman, dan 3) tekanan sebaya.

e. Masalah didalam keluarga

Stressor yang berhubungan dengan masalah dalam keluarga yang mempengaruhi kemampuan anak untuk belajar seperti 1) perceraian orang tua, 2) konflik antar orangtua, dan 3) ketidakhadiran orang tua di rumah.

f. Aktivitas ekstrakurikuler

Stressor yang berhubungan dengan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti 1) kekhawatiran yang berhubungan dengan performansi dalam bidang olahraga, 2) manajemen waktu antara hambatan dari aktivitas ekstrakurikuler dan tanggung jawab (dalam sekolah), dan kebutuhan pribadi (seperti tidur).

g. Perjuangan akademik

Stressor yang berhubungan dengan perjuangan akademik seperti 1) keterampilan belajar yang kurang, 2) ketidakikutsertaan dalam belajar (seperti karena tidak tertarik pada materi dan kurang baiknya hubungan antara guru dan murid), dan 3) masalah kesehatan yang dapat berdampak pada prestasi di sekolah.

C. *Sense of Humor*

1. Pengertian *Sense of Humor*

Sense of humor menurut Simpson & Weiner (dalam Rahmawati, 2013) diartikan sebagai kualitas aksi, bicara, ataupun menulis yang memunculkan kesenangan; kelucuan, keriang, lawakan, mimik dan komikal.

Eysenck (dalam Johana, 2005) menyatakan bahwa ada tiga makna saat seseorang dikatakan memiliki *Sense of humor*:

- a. Orang yang tertawa seperti halnya kita tertawa biasa.
- b. Orang yang riang dan mudah sekali tertawa
- c. Orang yang memiliki kehidupan meriah atau orang yang selalu menjadi jiwa dan pusat sebuah keramaian/pesta, membuat cerita lucu dan menyenangkan orang lain.

Berdasarkan kamus Inggris-Indonesia, *Sense of humor* diartikan sebagai suatu kemampuan untuk melihat segi dari kehidupan atau suatu sikap yang menghargai kejenakaan. *Sense of humor* adalah suatu sikap

yang membuat kita mampu mengadopsi sudut pandang yang mengandung rasa humor, yang di bedakan dari sikap serius atau realistis. Sikap yang sesuai ini sangat penting untuk semua tawa dan pemahaman suatu yang lucu. *Sense of humor* adalah kemampuan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan menciptakan humor, kemampuan menghargai atau menanggapi humor (Hartanti, 2003).

Menurut Baughman (dalam Rahmawati, 2013) bahwa *Sense of Humor* merupakan kualitas manusia yang sangat berharga untuk membantu dan memahami ketidaksesuaian. Menurut O'Connell (dalam Rahmawati, 2013) *Sense of Humor* adalah kemampuan untuk mengubah perseptual kognitif secara cepat pada kerangka berpikir.

Berdasarkan berbagai definisi diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *Sense of Humor* itu adalah kemampuan seseorang utk memandang rasa humor, menggunakan humor dalam menyelesaikan masalah, membantu dan memahami ketidaksesuaian, mengubah perseptual kognitif secara cepat pada kerangka berpikir.

2. Aspek-Aspek *Sense of Humor*

Aspek-aspek *Sense of Humor* menurut Thornson, Powel, dan Brdar (dalam Rahmawati, 2013) antara lain:

- a. Menciptakan humor, membuat, menghasilkan humor dari buah pikiran sendiri, bukan sekedar mencontoh atau meniru.
- b. Mengatasi masalah dengan humor, yaitu penggunaan humor sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah yang menimpa diri seorang individu.
- c. Penghargaan terhadap humor, yaitu memberikan perhatian lebih terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan humor.
- d. Sikap menyenangkan humor, menerima segala sesuatu yang berhubungan dengan humor.

Menurut Martin (seperti dikutip Latifa, 2006) *Sense of humor* merupakan multi dimensional yang terdiri dari enam elemen sebagai berikut:

- a. *Humor production* (penciptaan humor), yaitu berupa kemampuan kreatif menjadi humoris, membuat lelucon, mengidentifikasi hal yang lucu dalam sebuah situasi serta mengkreasikan dan menghubungkan situasi tersebut dengan cara-cara yang dapat menyenangkan orang lain.
- b. *Humor appreciation* (penghargaan terhadap humor), yaitu berupa apresiasi atau merespon terhadap orang-orang yang humoris dan situasi yang penuh humor. Respon yang diberikan dapat berupa tertawa atau paling tidak tersenyum jika ada orang yang melucu.

- c. *Sense of playfulness*, yakni kemampuan berada dalam kondisi yang senantiasa baik, menyenangkan, *in a good mood*.
- d. *Personal recognition of humor*, berupa penggunaan humor dalam memandang absurditas hidup dan melihat diri sendiri sebagai orang yang humoris.
- e. Penggunaan humor sebagai mekanisme dalam beradaptasi, yakni kemampuan ‘mentertawakan situasi’ atau mengatasi situasi sulit dengan menggunakan humor.
- f. Kemampuan menggunakan humor dalam hubungan sosial, meredakan situasi sosial yang tegang atau kaku, meningkatkan solidaritas dalam kelompok.

Thorson & Powell (seperti dikutip Latifa, 2006), mendefinisikan *sense of humor* sebagai konstruk yang multidimensi yang terdiri dari:

- a. *Humor production*, berupa kemampuan kreatif menjadi humoris, membuat lelucon, mengidentifikasi hal yang lucu dalam sebuah situasi serta mengkreasikan dan menghubungkan situasi tersebut dengan cara-cara yang dapat menyenangkan orang lain.
- b. *Uses of humor for coping*, yakni penggunaan humor dalam menghadapi masalah atau mengatasi situasi sulit dengan menggunakan humor.
- c. *Social uses of humor* yakni bagaimana penggunaan humor yang digunakan individu untuk tujuan sosialisasinya.
- d. *Attitudes toward humor*, berupa sejauhmana sikap-sikap individu

terhadap humor dan terhadap orang-orang yang humoris.

Eysenk (dalam Johana, 2005) menyatakan bahwa batasan-batasan yang digunakan dalam *Sense of Humor* terdiri dari tiga cara, yaitu:

- a. *The Conformist Sens*, yaitu tingkat kesamaan antara individu satu dengan lainnya dalam mengapresiasi materi-materi humor. Hal ini menunjukkan kemampuan individu dalam menanggapi ataupun memberikan penghargaan terhadap humor.
- b. *The Quantitative Sense*, yaitu: seberapa sering individu tersenyum dan tertawa, serta seberapa mudah individu merasa gembira. Hal ini menunjukkan kemampuan individu dalam menggunakan humor sebagai cara dalam menyelesaikan masalah, karena efek senyum dan tertawa akan dapat mengurangi ketegangan atau kekakuan.
- c. *The product sense*, yaitu seberapa banyak individu menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat individu lain gembira. Dalam hal ini menunjukkan kemampuan atau keterampilan individu dalam menciptakan suatu humor.

3. Fungsi *Sense of Humor*

Nelsen (dalam Johana, 2005) membagi fungsi *Sense of Humor* menjadi empat fungsi, yaitu;

- a. Fungsi fisiologis

Sebagai fungsi fisiologis, Klein menunjukkan bahwa *sense of humor* dan bermain dapat mengalihkan suasana kimia internal seseorang dan

memiliki akibat yang sangat besar terhadap system tubuh seseorang dan memiliki akibat yang sangat besar terhadap system tubuh seseorang, termasuk system syaraf, peredaran darah, endrokrin, dan sistem kekebalan.

b. Fungsi psikologis

Sebagai fungsi psikologis, humor efektif untuk menolong seseorang menghadapi kesukaran.

c. Fungsi pendidikan

Sebagai fungsi pendidikan, *sense of humor* dan tertawa dapat menyebabkan seseorang lebih waspada, otak digunakan, dan mata bersinar. Menurut Nilsen (dalam Johana, 2005), *sense of humor* dan tertawa merupakan alat belajar yang penting, selain itu *sense of humor* juga merupakan alat yang sangat efektif untuk membawa seseorang agar mendengarkan pembicaraan dan merupakan alat persuasi yang baik.

d. Fungsi sosial

Sebagai fungsi sosial, *sense of humor* bukan saja dapat digunakan untuk mengingat seseorang atau kelompok yang disukai, tetapi juga dapat menjauhkan seseorang dari orang atau kelompok yang tidak disukai (Johana, 2005).

Respon fisiologis atau hasil dari *sense of humor* adalah tertawa. Menurut Kataria (2006) tertawa memiliki dampak psikologis terhadap tubuh, yaitu:

a. Anti stress

Tawa adalah penangkal Stress yang amat baik, murah dan mudah. Tertawa memperlebar pembuluh darah dan mengirim lebih banyak darah hingga ke ujung-ujung dan ke semua otot diseluruh tubuh.

b. Meningkatkan kekebalan

Tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan karena tertawa pada dasarnya membawa keseimbangan pada semua komponen dalam sistem tubuh.

c. Menurunkan tekanan darah

Tertawa dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen darah yang dapat membantu pernafasan.

d. Mencegah penyakit.

Tertawa dipercaya mampu mencegah penyakit, seperti penyakit jantung, karena marah dan takut yang merupakan emosi penyebab serangan jantung dan dapat ditangani stres.

Meskipun mungkin tampak tidak serius dan sembrono, *sense of humor* tampaknya memiliki beberapa fungsi psikososial yang penting (Hughes, 2008):

a. Muncul emosi positif

Fredericson telah mengusulkan untuk memperluas dan membangun model psikologis fungsi emosi positif, termasuk *sense of humor* yang berhubungan dengan kegembiraan. Tidak seperti emosi negatif seperti marah atau takut, yang cenderung mempersempit fokus individu.

Emosi positif dalam hal ini berfungsi untuk memperluas lingkup fokus perhatian individu, memungkinkan untuk lebih kreatif dalam pemecahan masalah dan berbagai peningkatan respon perilaku, membangun sumber daya fisik, intelektual dan sosial yang tersedia bagi individu untuk menghadapi tantangan hidup. Manfaat psikologis lainnya dari *sense of humor* yakni dapat menginduksikan emosi positif dalam suatu masyarakat yang cenderung individual dan membangun hubungan sosial yang efektif.

b. Membangun komunikasi interpersonal

Fungsi lain dari humor yakni berkaitan dengan peran pentingnya dalam komunikasi interpersonal dan pembentukan, pemeliharaan, dan pengaturan hubungan sosial. Pengalaman tertawa bersama dapat meningkatkan perasaan tertarik antara masyarakat dan memperluas ikatan interpersonal dan kohesi kelompok.

c. Mengatasi Stress dan kesulitan

Fungsi selanjutnya dari *sense of humor* adalah dalam mengatasi Stress dan kesulitan. Kemampuan untuk menemukan *sense of humor*, bahkan dalam situasi kehidupan yang paling sulit sering dilihat sebagai mekanisme *coping*.

Karena inheren melibatkan keganjilan dan multi tafsir, *sense of humor* menyediakan cara bagi individu untuk menggeserkan perspektif tentang situasi stres, menilai kembali dari sebuah titik yang baru. Selain itu, emosi positif kegembiraan yang menyertai *sense of humor*

menggantikan perasaan kecemasan, depresi, atau kemarahan yang seharusnya terjadi.

Fungsi humor menurut Rahmanadji (dalam [http:// sastra. um. ac. Id/ wp- content/ uploads/ 2009/ 10/ Sejarah-Teori-Jenis-dan-Fungsi-Humor. pdf](http://sastra.um.ac.id/wp-content/uploads/2009/10/Sejarah-Teori-Jenis-dan-Fungsi-Humor.pdf)) yaitu:

- a. Melaksanakan segala keinginan dan segala tujuan gagasan atau pesan, misalnya komunikasi yang sifatnya serius, pesan-pesan atau gagasan yang akan disampaikan biasanya tidak mudah terjalin antara kedua belah pihak, apalagi pertemuan merupakan pertemuan baru, maka medium humor dalam tahap komunikasi akan mempercepat terbukanya pintu keakraban.
- b. Menyadarkan orang bahwa dirinya tidak selalu benar maksudnya biasanya mengkritik seseorang karena tidak dapat menyampaikan secara langsung maka disampaikan melalui media humor.
- c. Mengajar orang melihat persoalan dari berbagai sudut; artinya mengajarkan orang melihat persolan dari sudut politik, sosial, ekonomi maupun pendidikan.
- d. Menghibur maksudnya menghibur yaitu untuk menghilangkan kejenuhan dalam hidup sehari-hari yang bersifat rutin.
- e. Melancarkan pikiran artinya dengan humor maka stres akibat tekanan jiwa akan mudah hilang dan pikiran akan kembali lancar.
- f. Membuat orang mentoleransi sesuatu. Dalam hal ini, banyak orang yang tidak ingin mendapat kritik secara langsung sehingga dengan

menggunakan media humor orang dapat menyampaikan kritikan dan orang yang mendapat kritikan dapat mentoleransi sesuatu atau kritikan yang disampaikan.



- g. Membuat orang memahami soal pelik. Maksudnya hal-hal yang jarang ada atau yang aneh atau tidak biasanya dapat diketahui melalui humor.

Berdasarkan ketujuh fungsi humor di atas, maka dapat disimpulkan bahwa humor dapat menghibur pendengar. Dengan humor kita dapat menuangkan kritik maupun pesan kepada orang lain dan mengajarkan orang untuk dapat melihat persoalan dari berbagai sudut. Humor juga dapat melancarkan pikiran yang dalam keadaan tegang untuk menjadi lebih baik.

Danandjaya (dalam Suhadi, 1989: 220), mengatakan sebagai berikut fungsi humor yang paling menonjol, yaitu sebagai sarana penyalur perasaan yang menekan diri seseorang. Perasaan itu bisa disebabkan oleh macam-macam hal, seperti ketidakadilan sosial, persaingan politik, ekonomi, suku bangsa atau golongan, dan kekangan dalam kebebasan gerak, seks, atau kebebasan mengeluarkan pendapat. Jika ada ketidakadilan biasanya timbul humor yang berupa protes sosial atau kekangan seks, biasanya menimbulkan humor mengenai seks .

D. Hubungan *Sense of Humor* dengan Stress Akademik

Stress akademik pada siswa yang terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik disebut dengan stress akademik. Menurut Gusniarti (2002), stress akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Ibung (2008)

menambahkan bahwa ketidaksesuaian kondisi individu dengan lingkungannya dapat terjadi dalam bentuk tuntutan lingkungan lebih tinggi daripada kemampuan individu atau tuntutan individu yang lebih tinggi dari kondisi lingkungan yang ia hadapi. Baumel (2000) menyatakan bahwa Stress di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Stress ini meningkat setiap tahunnya seiring dengan tuntutan zaman atas anak-anak yang berbakat dan berprestasi dan tidak akan pernah berhenti.

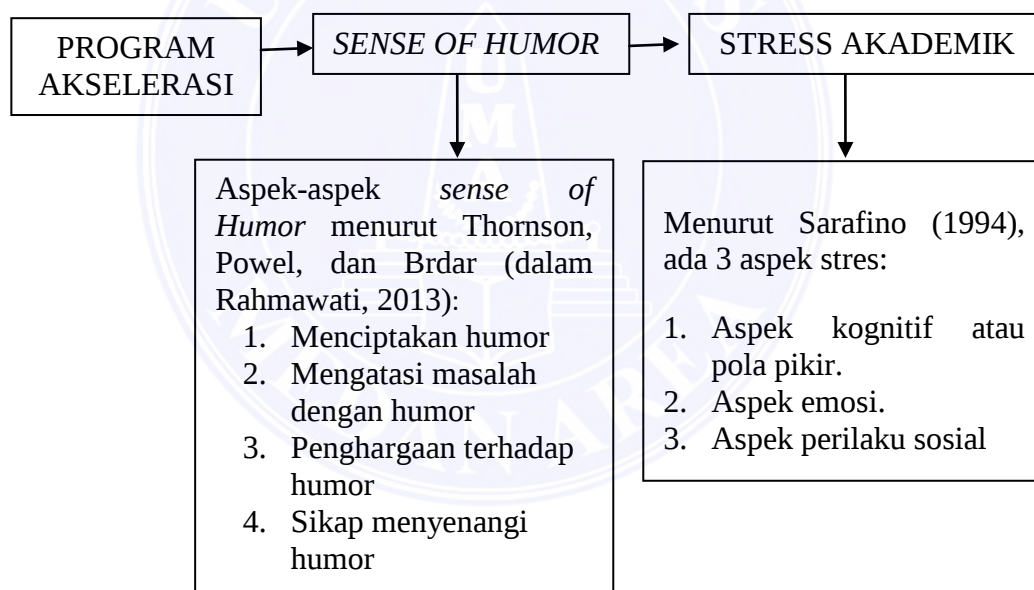
Stress merupakan suatu tekanan pada diri individu yang biasanya diikuti dengan adanya gejala-gejala fisiologis, seperti otot mengencang, denyut jantung meningkat, pernafasan menjadi cepat dan dangkal serta beberapa gejala lain yang bersifat somatis. Hal ini biasanya terjadi karena adanya keinginan atau kebutuhan yang kurang atau tidak terpenuhi (Hawari, dalam Susilowati, 2010). Hutabarat (2009) menjelaskan efek negatif dari terjadinya Stress yaitu memengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, dapat menyebabkan *burnout*, menyebabkan masalah, gangguan psikologis dan fisik. Keadaan ini berpotensi menurunkan prestasi siswa dalam bidang akademik. Stress di sekolah biasanya disebabkan oleh suasana sekolah, cara guru mengajar, bahan pelajaran yang dianggap sulit, dan beban tugas juga dapat mengakibatkan siswa mengalami Stress (Aryani, 2010).

Stress dapat dicoping dengan dua cara, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Dalam mengatasi stress akademik, *Problem focused* dilakukan siswa dengan cara belajar lebih banyak dengan membahas berbagai materi, mendapatkan dukungan sosial dari teman, keluarga atau guru dan mencari cara untuk menemukan strategi atau tehnik khusus dalam belajar agar mampu berpikir dan bertindak dengan lebih efektif. Sedangkan untuk *emotion focused*, siswa menggunakan beberapa aktivitas atau perilaku seperti bermain, katarsis, melakukan hobi, dan melemparkan joke/lawakan tertentu atau disebut dengan humor. Dari keseluruhan *coping* di atas, *sense of humor* adalah yang paling jarang dibahas namun sering dilakukan oleh para siswa didik.

Sense of humor menurut Simpson & Weiner (dalam Rahmawati, 2013) diartikan sebagai kualitas aksi, bicara, ataupun menulis yang memnculkan kesenangan; kelucuan, keriangn, lawakan, mimik dan komikal. *Sense of humor* memancing tawa dan tawa sangat penting dalam menenangkan situasi yang tegang atau kondisi stress. Hal ini dikarenakan *sense of humor* memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar endorfin dan kortisol dalam tubuh sehingga menimbulkan rasa tenang dan senang. *Sense of humor* bagaikan obat yang mempercepat proses penyembuhan. Dengan adanya *Sense of Humor*, maka siswa akan mampu mengadopsi dari sudut pandang yang mengandung *sense of humor* yang mengidentifikasikan bahwa individu tersebut memiliki pandangan yang luas, mampu menerima pendapat orang lain, serta mampu memandang diri secara objektif, baik

mengenai kelemahan maupun kelebihan. Apabila ia mampu menghadapi sikap ini maka dalam kehidupannya ia akan lebih mampu untuk mentolerir segala tekanan yang dirasakannya, bersikap optimis dalam menghadapi segala permasalahan yang telah dihadapinya. Jadi *Sense of humor* memang sangat penting untuk melepas ketegangan-ketegangan atau Stress dalam suasana sekolah, dengan begitu prestasi belajar tetap ada atau bisa juga akan mengalami peningkatan.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan diatas maka diajukan hipotesis sebagai berikut: ada hubungan negatif antara *Sense of Humor* dengan stress akademik pada siswa akselerasi SMA Negeri 1 Bireuen. Semakin tinggi *Sense of Humor*, semakin rendah stress akademik yang dialami. Sebaliknya semakin rendah *Sense of Humor*, semakin tinggi Stress yang dialami siswa akselerasi SMA Negeri 1 Bireuen.

