

# STRES SEKOLAH DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA (TINJAUAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN)

Halimatus Sakdiah\*

## ABSTRAK

The quality and the excellent of an education is a hope and a step to reach in order to make come true the national education goal, especially in creating the quality and the competitively human resources. But, subconsciously, the educational program developed by the government and private through the quality of school education institution had a high demand and hope toward their student as their school label. A higher demand and hope may affect a stress for the student, and so it needs a serious treatment in order the quality of education as the goal did not impact in contrary. Therefore, this writing purposely to discuss about school stress and the strategy to solution for it.

*Kata kunci: pendidikan berkualitas, stres sekolah, psikologi pendidikan*

## PENDAHULUAN

Tantangan global dalam persaingan dunia kerja saat ini serta kebutuhan hidup yang semakin kompleks menuntut sumber daya manusia yang berkualitas unggul yang mampu bersaing dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, peningkatan mutu pendidikan perlu mendapat perhatian yang besar. Salah satu strategi pemerintah terutama Departemen Pendidikan Nasional dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan adalah dengan mendorong dan mengembangkan berdirinya sekolah-sekolah plus yang dikenal juga dengan sekolah unggulan, dengan kurikulum yang selalu berubah-ubah (diperkaya).

Sekolah unggulan ini tentunya berbeda dengan sekolah biasanya. Sesuai dengan namanya unggul/plus tentu ada nilai tambahnya. Diantaranya ciri-ciri plus itu yaitu dengan melaksanakan kurikulum yang diperkaya. Kurikulum yang digunakan sekarang dikenal dengan istilah kurikulum nasional berbasis internasional. Di samping menyelenggarakan pendidikan setiap hari seperti halnya sekolah umum lainnya, sekolah ini juga memberikan tambahan jam pelajaran atau bimbingan belajar yang diasuh

---

\*Penulis adalah dosen tetap Fakultas Dakwah IAIN Antasari Banjarmasin.

oleh guru dan alumni, sebagai contoh SMUN 8 Jakarta melakukan kegiatan pengayaan pembelajaran yang dimaksudkan untuk perluasan dan pendalaman bahan kajian atau pelajaran bagi siswa yang telah mencapai tingkat penguasaan minimal atau lebih awal dari pada rata-rata siswa lainnya

Kemudian sekolah unggulan harus setingkat lebih maju dalam prestasi belajar dibandingkan dengan sekolah-sekolah lainnya, memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi untuk masuk PTN ternama, memiliki kelebihan dalam pengelolaan sekolah khususnya dalam pengelolaan kegiatan ekstra kurikuler yang menunjang potensi siswa dengan bakat khusus, misalnya; komputer, kelompok ilmiah, olah raga, pencita alam, kegiatan kerohanian, dan kegiatan yang dikelola OSIS, yang diikuti setelah jam sekolah. Disamping itu program kerja sekolah plus adalah menjadi pusat keunggulan (*agent of excellence*) bagi sekolah disekitarnya. Misalnya berhasil dalam setiap lomba tingkat regional, nasional maupun international.

Semua program kegiatan tersebut dilakukan dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan yang unggul dan berkualitas. Hal tersebut tentunya mengandung harapan dan tuntutan yang besar kepada siswanya untuk melakukan sesuai dengan program sekolah tersebut. Hanya saja yang harus diperhatikan adalah tidak semua siswa sekolah unggulan sanggup untuk mengikuti kebijakan sekolahnya. Aturan tersebut menuntut para siswa benar-benar menguras otak dan tenaga, sehingga waktu mereka benar-benar habis seharian di sekolah. Siswa juga harus mengerjakan pekerjaan rumah yang selalu dibebankan masing-masing guru dan biasanya setingkat lebih banyak dari sekolah lainnya

Di satu sisi, kebijakan sekolah yang seperti itu sangat baik, sehingga siswa tidak menggunakan waktu luangnya untuk bermain yang tidak jelas tujuannya yang mungkin berdampak buruk bagi perkembangannya ataupun mengganggu masyarakat, misalnya tawuran. Apakan tetapi, siswa sekolah sesuai dengan tahap perkembangannya juga membutuhkan waktu-waktu di luar jam belajarnya untuk jalan-jalan, bermain, mengikuti kegiatan di luar sekolah, atau rekreasi,. Sehingga tuntutan dan harapan sekolah tersebut bisa di jadikan motivator siswa untuk berprestasi lebih baik atau malahan menjadi beban bagi siswa untuk memenuhi harapan sekolahnya.

Banyaknya harapan dan tuntutan itu tentu dapat menjadi sumber stres siswa. Sarwono<sup>1</sup> mengatakan stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan.<sup>2</sup>

Sarwono<sup>3</sup> mengatakan prestasi yang menurun pada murid di SMA disebabkan karena turunnya motivasi belajar di sekolah. Salah satu faktor yang sering dianggap menurunkan motivasi siswa untuk belajar adalah materi pelajaran itu dan guru yang menyampaikan materi pelajaran itu sendiri. Materi pelajaran sering dikeluhkan membosankan bagi para siswa, terlalu sulit dan tidak ada manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi lebih utama dari faktor materi pelajaran adalah faktor guru, yaitu cara guru menyampaikan pelajarannya kurang baik.

Menurut Slemon, dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah menimbulkan stres pada siswa, terutama bagi siswa *high school*, karena pada saat ini remaja pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit.<sup>4</sup> Remaja SMA yang akan menghadapi UAN dan UMPTN sering mengalami ketegangan dan kecemasan, mereka takut tidak lulus universitas negeri yang mereka inginkan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker pada 60 orang remaja menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam

---

<sup>1</sup>Sarwono. S., *Berbagai Penyakit muncul Akibat Tekanan*, 2003. from the World Wide Web: <http://www.glorianet.org/berita/b4177.html>

<sup>2</sup>Indri Kemala Nasution, (2007). *Stres Pada remaja* (Makalah), Universitas Sumatra Utara (USU), Medan

<sup>3</sup>Sarwono, S., *Psikologi Remaja*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1994).

<sup>4</sup>Baldwin, R.D, (2002). *Stress and Illnes in Adolescence: Issues of Race and Gender*, from the World Wide Web: <http://www.fidarticles.com/>

kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya.<sup>5</sup>

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hoffman (1999) pada 120 siswa *highschool* di Amerika mengatakan bahwa perbedaan pendapat antara orang tua sering terjadi, tuntutan orang tua dianggap sangat mengganggu, remaja takut tidak bisa memenuhi harapan orang tua. Rutter (dalam Hoffman) mengatakan hal yang sama, sering terjadi ketegangan antara orang tua dan anak, larangan-larangan dari orang tua sering dilanggar oleh anak. Anak menganggap bahwa yang paling mengerti dirinya adalah teman-temannya.<sup>6</sup>

Dari sekian banyak peristiwa kehidupan yang dapat menjadi sumber stress bagi remaja adalah pengalaman hidup di sekolah, disamping keluarga merupakan sumber stress yang dominan.<sup>7</sup> Hal ini dapat dimengerti, karena dalam konteks perkembangan anak, sekolah merupakan tempat dimana anak banyak berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman-teman sebaya dan para guru, sehingga mempengaruhi perkembangannya.

Sebagai tempat penting untuk berinteraksi dan bersosialisasi, sekolah merupakan sebuah organisasi yang memiliki sejumlah nilai, norma, peraturan dan tuntutan yang mengharuskan siswa untuk melakukan penyesuaian diri. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut dapat memacu terjadinya stres, yang pada gilirannya akan mempengaruhi prestasi belajar anak. Hal tersebut tentu sangat tidak diinginkan dan perlu ditangani dengan baik, untuk itu kami merasa perlu menggelar topik yang bertemakan *stres sekolah dan strategi penanggulangannya: dalam tinjauan psikologi pendidikan*.

---

<sup>5</sup>Walker, J., (2002). *Teens in Distress Series Adolescents Stress and Depression*, from the World Wide Web: <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>

<sup>6</sup>Hoffman, A.M., (2000). Gender Differences In The relationship Between Stressful Life Events and Adjustment Among School-aged Children. *Journal of Research*, from the World Wide Web: <http://www.findarticles.com>

<sup>7</sup>Decay, J. & Maureen, K., *Adolescent Development*, (Boston: McGraw-Hill, 1997).

## PENGERTIAN STRES SEKOLAH

Stres merupakan istilah yang sudah umum dikenal dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan di kalangan akademisi sendiri, stres sudah menjadi konsep penting dan menarik untuk diteliti. Secara umum stres dalam psikologi digunakan untuk menggambarkan tekanan-tekanan fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi keseimbangan mental seseorang. Untuk lebih memahami pengertian stres ini, berikut akan dikutip beberapa definisi yang telah dirumuskan oleh para ahli, yaitu;

Menurut Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa stres psikologis adalah suatu hubungan tertentu antara individu lingkungan yang dinilai oleh individu yang bersangkutan sebagai beban yang melebihi sumber daya dan mengancam kesejahteraannya (*Psychological stress is a particular relationship between the person and environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being*).<sup>8</sup>

Selanjutnya Gray dan Smeltzer mengatakan bahwa stres adalah reaksi psikologis yang membuat individu merasa tegang atau cemas karena individu tersebut merasa tidak mampu mengatasi atau memenuhi tuntutan (*Stress is a psychological reaction to requirement that can make a person feel or anxious because the person does not feel capable of coping with the demand*).<sup>9</sup>

Hal tersebut senada dengan ungkapan Myers bahwa stres adalah proses di mana individu merasakan dan merespon kejadian-kejadian tertentu (disebut stressor), yang dinilainya sebagai ancaman atau tantangan (*Stress is the process by which we perceive and respond to certain events, called stressors, that we appraise as threatening or challenging*).<sup>10</sup>

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respons individu terhadap lingkungannya. Dalam berinteraksi dengan lingkungannya, individu secara terus menerus

---

<sup>8</sup>Lazarus, R.S., & Folkman, S., *Stress, Appraisal and coping*, (New York: McGraw-Hill, 1984), h. 19

<sup>9</sup>Gray, E.R., & Smelter, L.R., *Management, The Competitive Edge*, (New York: McMillan Publishing Company, 1990), h. 636

<sup>10</sup>Meyers, D.G., *Exploring Psychology*, (New York: Worth Publishers, Inc, 1996), h. 356.

akan menilai kondisi dan hambatan yang terdapat di lingkungannya, serta menilai kemampuan dirinya mengatasi tuntutan tersebut. Stres akan terjadi apabila individu menilai suatu situasi sebagai sesuai yang mengancam atau menegangkan. Dengan perkataan lain, sesuai dengan pendapat Lazarus, reaksi stres akan muncul bilamana terdapat kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan individu. Tuntutan itu sendiri adalah sesuatu yang bila tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Stres ini tidak hanya dialami orang dewasa, melainkan juga oleh anak-anak dan remaja.

Untuk merujuk pada pengertian stress yang khusus dialami oleh anak-anak dan remaja dalam menghadapi tuntutan sekolahnya maka digunakan istilah *school stress*. Menurut Marsha K. Weaver, istilah *school stress* pertama kali digunakan oleh B. Phillips pada tahun 1978 dalam bukunya yang berjudul *School Stress dan Anxiety*. Istilah ini digunakan untuk membedakannya dengan stres yang dialami oleh guru-guru atau pegawai akibat tuntutan pekerjaannya di sekolah, atau yang disebut juga dengan stres kerja (*job stress or organizational stress*) dalam lingkup organisasi sekolah.<sup>11</sup>

Menurut D'aurora dan Fimian, stres sekolah dapat diartikan sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga berpengaruh terhadap penyesuaian psikologis dan prestasi akademisnya.<sup>12</sup>

Kemudian Verma, Sharma dan Larson secara sederhana mendefinisikan stres sekolah sebagai stres siswa (*students stress*) yang bersumber dari tuntutan sekolah (*school demands*), sehingga dapat memunculkan ketegangan emosional, keluhan fisik, dan perubahan tingkah laku.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup>Weaver, M.K., (2002). *Help to Reduce School Stress*, retrieved from the World Wide Web: <http://www.oznet.ksu.edu/Dickinson/FACS/Help%20Reduce%20School%20Stress%2010-3102.htm>

<sup>12</sup>D'Aurora, D.L., & Fimian, M.J. *Psychology in the School* (t.t: Dimensions of Life and School Stress Experienced by Young Adoult, 1988), h. 45.

<sup>13</sup>Verma, S., Sharma, D., & Larson, R.W., (2002), Some Aspects of High Academic Stress and Symptoms, *Journal of Behavioral Development*, h. 500.

Berbagai tuntutan sekolah yang menjadi sumber stres inilah yang kemudian disebut dengan stres sekolah (*school stress*), yaitu kondisi stres atau perasaan tertekan yang dialami siswa (*students stress*) akibat adanya sejumlah tuntutan sekolah (*school demands*) yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki siswa, sehingga dapat menimbulkan ketegangan psikologis, keluhan fisik, dan perubahan tingkah laku.

Dari beberapa definisi di atas, dapat dipahami bahwa istilah *school stress* lebih mengacu pada kondisi stres yang dialami oleh siswa sebagai konsekuensi dari adanya berbagai tuntutan sekolah yang mengancam kesejahteraan diri dan mempengaruhi prestasi belajarnya.

### **SUMBER STRES SEKOLAH**

Selama manusia melakukan interaksi dengan lingkungannya, maka ia akan senantiasa dihadapkan pada situasi yang penuh stres. Dalam kajian psikologi tentang stres, dikenal dengan istilah *stressor* dan *demands* yang sering digunakan untuk menyebut sumber stres (*sources of stress*).

Sarafino membedakan sumber-sumber stres atas tiga bentuk. *Pertama*, sumber stres di dalam diri individu, seperti melalui kesakitan (*illness*). Keadaan sakit menimbulkan tuntutan-tuntutan pada system biologis dan psikologis, dan tingkat stres yang dihasilkan oleh tuntutan ini tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu. Di samping itu, stres juga akan muncul dari dalam diri seseorang melalui penilaian (*appraisal*) terhadap kekuatan motivasional yang melawan, ketika seseorang mengalami konflik. *Kedua*, sumber stres di dalam keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda, dan sebagainya. *Ketiga*, sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan, seperti pengalaman stres remaja di sekolah atau pengalaman stres orang tua yang bersumber dari pekerjaan dan lingkungan yang sifatnya *stressful* (kebisingan, suhu terlalu panas, kesesakan, migrasi, kecelakaan lalu lintas, dan lain-lain).<sup>14</sup>

Bagi siswa, salah satu sumber stres yang utama adalah lingkungan sekolah. Sekolah merupakan sebuah sistem sosial (*social systems*) dengan struktur organisasi yang kompleks. Sebagai sebuah organisasi sosial yang

---

<sup>14</sup>Sarafino, Edward P., *Health Psychology: Biopsychological Interactions*, (New York: John Wiley & Sons, 1990).

kompleks, sekolah memiliki sejumlah norma, nilai, peraturan, dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh para anggotanya, siswa. Sistem norma, nilai, peraturan dan tuntutan sekolah tersebut mempunyai dampak yang besar terhadap penyesuaian akademik dan sosial siswa.<sup>15</sup> Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dalam berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stres. Dengan demikian dapat dipahami bahwa stres yang dialami oleh siswa bersumber dari berbagai tuntutan sekolah (*school demands*).

Menurut Verma dan Gupta<sup>16</sup>, secara garis besarnya tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber stres bagi siswa dapat diidentifikasi atas empat dimensi tuntutan, yaitu:

1. *Physical demands*, maksudnya adalah stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya stres siswa ini meliputi; keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), perlengkapan atau sarana/prasarana penunjang pendidikan, *schedule* atau daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan penjagaan (*security and maintenance*) sekolah dan sebagainya.
2. *Task demands*, maksudnya tugas-tugas yang dibebankan yang harus dikerjakan yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Tuntutan tugas-tugas belajar yang dapat menjadi sumber stres siswa inilah yang disebut dengan *task demands*. Beberapa dimensi dari tugas-tugas sekolah yang dapat menimbulkan stres bagi siswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik di sekolah (*schoolwork*) dan di rumah (*homework*), memenuhi tuntutan kurikulum, mengikuti ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagainya.
3. *Role demands*, maksudnya tuntutan peran yang berhubungan dengan tingkah laku lain yang diharapkan dari siswa sebagai pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah (kepala sekolah, guru-guru, dan pegawai serta oleh orang tua dan masyarakat

---

<sup>15</sup>Brand, dkk, (2003). Middle School Improvement and Reform: Development and Validation of a School-Level Assessment of Climate, Cultural Pluralism, and School Safety. *Journal of Educational Psychology*, h. 570-588.

<sup>16</sup>Verma & Gupta, (2000). Some Aspects of High Academic Stress and Symptoms, *Journal of Personality and Clinical Studies*, h. 7-12.

kepada siswa, seperti harapan memiliki nilai yang bagus, mempertahankan nama baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, harapan berpartisipasi dalam memajukan kehidupan masyarakat, menguasai keterampilan yang dibutuhkan di lapangan pekerjaan atau perusahaan, dan sebagainya. Semua harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber stres bagi siswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut.

4. *Interpersonal demands*, maksudnya adalah tuntutan interpersonal. Di lingkungan sekolah, siswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademis yang tinggi, melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Keberhasilan siswa menjalin hubungan dengan orang lain di sekolah banyak ditentukan oleh kompetensi interpersonal yang dimilikinya seperti kemampuan berinisiatif membina hubungan interpersonal, kemampuan membuka diri, kemampuan bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional, serta kemampuan mengelola dan mengatasi konflik-konflik yang timbul dalam hubungan interpersonal. Banyak dari dimensi interaksi sosial di sekolah ini yang dapat menimbulkan ketegangan dalam diri siswa, seperti ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan guru dan teman sebaya, menghadapi persaingan dengan teman, kurangnya perhatian dan dukungan dari guru, perlakuan guru yang tidak adil, dijauhi dan dikucilkan teman, dan sebagainya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sumber stres sekolah adalah banyaknya tuntutan/harapan baik berupa tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal yang disandarkan kepada siswa yang melampaui batas kemampuan siswa itu sendiri.

Tinggi rendahnya derajat stres yang dialami oleh siswa tersebut sangat dipengaruhi oleh penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dari anak yang bersangkutan. Artinya apakah derajat stres anak tersebut tinggi, sedang atau rendah, sangat dipengaruhi oleh interpretasinya terhadap berbagai tuntutan sekolah, apakah sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan apakah mereka memiliki kemampuan untuk memenuhi berbagai tuntutan sekolah tersebut secara efektif.

## STRATEGI PENANGGULANGAN STRES SEKOLAH

Derajat stres yang dialami siswa akibat adanya berbagai tuntutan sekolah membutuhkan penanggulangan, sehingga stres tersebut tidak sampai menghambat perkembangan kepribadiannya dan berbagai tuntutan sekolah tetap dapat dipenuhi serta dapat pula berinteraksi dengan lingkungannya secara memadai. Cara yang digunakan oleh siswa guna mengatasi situasi stres ini dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah "*coping strategy*" (strategi penanggulangan stres).

Lazarus & Folkman, mendefinisikan strategi penanggulangan stres sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya.<sup>17</sup>

Cara penanggulangan stres yang digunakan siswa tergantung pada perbedaan individual dari masing-masing siswa. Perbedaan individual dalam penggunaan strategi penanggulangan stres ini, sangat tergantung pada bagaimana individu yang bersangkutan menilai situasi stres yang dihadapinya. Ini berarti bahwa penilaian terhadap situasi stres akan menentukan strategi penanggulangan stres yang digunakan.

Menurut Lazarus dan Folkman, ada dua proses penting yang mengantraikan individu dan lingkungannya, yaitu *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) dan *coping strategy* (strategi penanggulangan).<sup>18</sup> Karena adanya kedua proses ini, maka stres akan bermakna positif ataupun negatif sangat tergantung pada individu yang mengalaminya. Stres akan bermakna "negatif", apabila individu menghayati situasi yang dihadapinya sebagai **ancaman**, atau ia merasakan adanya **hambatan** atau **keterbatasan** dalam diri untuk menghadapi tuntutan situasi tersebut. Sebaliknya, apabila individu menilai situasi yang dihadapinya sebagai **tantangan** untuk berusaha melakukan sesuatu, maka stres akan bermakna "positif", karena situasi tersebut tidak sampai mengganggu dirinya.

Derajat stres yang dialami oleh siswa dapat ditentukan oleh bagaimana penilaiannya terhadap adanya kesenjangan antara tuntutan sekolah dengan potensi atau sumber daya yang dimiliki. Apabila siswa

---

<sup>17</sup> Lazarus, R.S., & Folkman, S., (1984), *op.cit*, h. 21

<sup>18</sup> Lazarus, R.S., & Folkman, S., (1984), *ibid*.

menilai tuntutan sekolah sebagai ancaman atau sebagai hal yang menekan, maka derajat stresnya cenderung tinggi. Sebaliknya apabila siswa menilai atau menghayati tuntutan sekolah sebagai hal yang tidak membahayakan, maka derajat stresnya dapat menjadi rendah.

Sebagai contoh seorang siswa mungkin melihat wawancara yang akan ia lalui untuk diterima disuatu universitas sebagai sesuatu yang menakutkan, sementara siswa lain menganggap wawancara seperti itu sebagai suatu tantangan. Seorang mahasiswa mungkin melihat nilai D di kertas ujiannya sebagai sesuatu yang menakutkan, sementara mahasiswa lain melihat nilai yang sama sebagai sesuatu yang menantang untuk melakukan yang lebih baik. Oleh sebab itu, sampai pada tingkat tertentu, apa yang dilihat mahasiswa sebagai sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana mereka menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif.

Penilaian kognitif (*cognitif appraisal*) adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

Menurut pandangan Lazarus<sup>19</sup>, berbagai kejadian dinilai melalui dua langkah: penilaian primer dan penilaian sekunder. Pada penilaian primer (*primary appraisal*), siswa mengartikan apakah suatu kejadian mengandung bahaya atau menyebabkan kehilangan, menimbulkan suatu ancaman akan bahaya di masa yang akan datang atau tantangan yang harus dihadapi. Bahaya (*harm*) adalah penilaian siswa terhadap kerusakan yang sudah diakibatkan oleh suatu kejadian. Contoh, bila seorang siswa tidak masuk sekolah kemarin dan tidak mengikuti ujian, maka bahaya akibat tingkah lakunya itu sudah terjadi. Ancaman (*threat*) adalah penilaian siswa terhadap kerusakan yang berpotensi terjadi di masa yang akan datang akibat suatu kejadian. Contoh, dengan tidak mengikuti ujian suatu pelajaran akan dapat memperburuk pendapat guru terhadap siswa tersebut dan dapat meningkatkan kemungkinan siswa tersebut memperoleh nilai buruk untuk pelajaran tersebut pada akhir semester nantinya. Tantangan (*challenge*) adalah penilaian remaja terhadap potensi untuk mengatasi situasi yang tidak

---

<sup>19</sup> Santrock, John W., (2003). *Adolescence*, alih bahasa oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih, *Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga, h. 563.

(melawan masalah); menggambarkan reaksi-reaksi agresif untuk merubah keadaan atau masalah, serta menggambarkan suatu tingkat permusuhan, tingkah kemarahan dan pengambilan resiko. 2) *Planful Problem Solving* (merencanakan pemecahan masalah yang terarah); bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan secara hati-hari, di samping penggunaan pendekatan analitis untuk memecahkan masalah.

Strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi dapat dibedakan atas enam bentuk, yaitu: 1) *Distancing* (menjaga jarak); menggambarkan reaksi untuk melepaskan diri atau usaha untuk tidak melibatkan diri dalam permasalahan, di samping menciptakan pandangan-pandangan yang positif, 2) *Self Control* (mengendalikan diri); menggambarkan upaya untuk mengatur perasaan dan tindakan diri, 3) *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial); menggambarkan usaha-usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional dalam upaya untuk menyesuaikan perasaan dengan tindakan yang diambil, 4) *Accepting Responsibility* (menerima konsekuensi); menggambarkan adanya kesadaran akan peranan dirinya dalam menghadapi permasalahan dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya, 5) *Escape Avoidance* (menghindar); menggambarkan adanya pengharapan dan upaya-upaya untuk menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi, 6) *Positive Reappraisal* (mengadakan penilaian kembali secara positif); menggambarkan upaya untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan perhatian pada pengembangan diri dan juga dengan melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Contoh *problem-focused coping*; misalnya bila mahasiswa memiliki masalah dengan salah satu mata kuliah, mahasiswa bisa mendatangi pusat keterampilan belajar di kampus dan mengikuti salah satu program pelatihan untuk mempelajari bagaimana cara belajar yang lebih efektif. Mahasiswa telah menghadapi masalah dan mencoba untuk melakukan sesuatu untuk mengatasinya. Adapun contoh *emotion-focused coping*, misalnya siswa menghindar dari sekolah, mengatakan sekolah tidak penting, menyangkal bahwa mereka sedang menghadapi masalah, membuat lelucon mengenai masalah tersebut dengan teman-temannya

Penanggulangan stres juga dapat digolongkan menjadi mendekati (*approach*) dan menghindar (*avoidance*). *Approach strategis* meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stres dan usaha untuk menghadapi penyebab stres tersebut dengan cara menghadapi penyebab stres tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkannya secara langsung. *Avoidance strategis* meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisasikan penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku untuk menarik diri atau menghindari dari penyebab stres.

Menurut McFerrin yang dikutip oleh John W. Santrock bahwa "ceria" adalah strategi penanggulangan stres yang baik.<sup>22</sup> Suasana hati yang positif dapat memperbaiki kemampuan siswa untuk memproses informasi secara lebih efisien, membuat lebih altruistik, dan memberi mereka harga diri yang lebih baik. Suasana hati yang negatif meningkatkan kemungkinan seseorang siswa menjadi marah, merasa bersalah dan memperbesar kesalahan mereka. Dengan demikian berfikir positif dan negatif merupakan bagian dari penanggulangan stres.

Strategi coping stress yang dilakukan secara sadar dapat digolongkan menjadi 3 kategori: 1) *Problem Solving*, 2) *Avoidance*, 3) *Seeking of Social Support*.<sup>23</sup> Contoh dari masing-masing tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertama, *Problem Solving*, kita mengalahkan stres dengan cara menyelesaikan problem stressor (hal yang membuat stress itu). Misalnya, kita stres karena banyaknya tugas sekolah, maka kita menyelesaikan masalah dengan mengerjakan tugas tersebut satu persatu, mulailah dari yang ringan dikerjakan, karena bila telah selesai satu tugas akan mengurangi beban psikis dan memotivasi mengerjakan tugas selanjutnya. Jangan menunda mengerjakan tugas sekolah, gunakan waktu yang tersedia secara efektif sehingga kita tidak tergesa-gesa atau tertumpuk dengan berbagai macam tugas sekolah.

Kedua, *Avoidance*, kebalikan dari *problem solving*", dengan teknik ini seseorang menghindar. Menghindar dari masalah untuk sementara waktu. Hal ini dilakukan bila beban terlalu berat dan dirasa tidak sanggup melakukan tugas tersebut, maka cobalah menghilangkan/melupakan tugas

---

<sup>22</sup> Santrock, John W., (2003), h. 567

<sup>23</sup> Wahida Ariffianti, 16 Januari 2008, *coping with Stress*, retrieved from the World Wide Web: [http://www.WahidaAriffianti\\_CopingWithStress\\_blog.net](http://www.WahidaAriffianti_CopingWithStress_blog.net).

itu untuk sementara, isi waktu dengan releks misal tidur, nonton TV atau jalan-jalan untuk menyegarkan kembali psikis dan otak kita. Setelah psikis terasa ringan dan tenang, otak sudah dapat berfikir dengan jernih, maka buatlah *planing* dan cara menyelesaikan tugas sekolah tersebut.

Ketiga, *Seeking of Social Support*, dengan teknik ini, ketika seseorang menghadapi stres sekolah maka dia pergi mencari orang lain, menceritakan dan mempercayakan masalahnya kepada orang lain (biasanya teman atau saudara) untuk kemudian mendapatkan ketentraman hatinya kembali. Menyiapkan semacam rencana untuk menyelesaikan masalah penyebab stres, dan mengambil tindakan untuk melaksanakan rencana tersebut.

Selanjutnya menurut Lazarus dan Folkman,<sup>24</sup> keberhasilan strategi coping stres yang digunakan ditentukan oleh sumber daya yang dimiliki oleh individu. Sumber daya yang dimaksud meliputi: 1) Kesehatan dan energi; merupakan sumber fisik dan psikis yang sering kali dapat mempengaruhi upaya seseorang dalam menangani masalah, 2) Keyakinan yang positif; merupakan sikap optimis dan pandangan yang positif mengenai kemampuan diri, hukum serta Tuhan, 3) Keterampilan memecahkan masalah; merupakan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, dan mengidentifikasi masalah sebagai upaya mencari alternatif tindakan, mempertimbagkannya, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam bertindak untuk mengatasi masalah, 4) Keterampilan sosial; merupakan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain dan bertingkah laku secara adekuat dan efektif, yang akan mempermudah dalam penyelesaian masalah bersama dengan orang lain. 5) Dukungan sosial; melalui orang lain, individu akan memperoleh dukungan emosional, dukungan informasi, atau bantuan nyata yang dapat membantu upaya penanggulangan masalah yang dilakukannya, 6) Sumber-sumber material; merupakan faktor pendukung pelaksanaan penanggulangan masalah secara lebih efektif, yang dapat berupa barang, uang atau fasilitas lainnya.

Oleh karena itu sudah seharusnya tuntutan dan harapan yang tinggi dari tiap sekolah hendaknya dibarengi dengan fasilitas fisik dan psikis sekolah yang memadai seperti buku perpustakaan, internet, pencahayaan yang baik, suasana yang tenang, keamanan yang baik di lingkungan sekolah, guru yang kompeten yang dapat memperlakukan siswa sesuai dengan

---

<sup>24</sup> Lazarus, R.S., & Folkman, S., (1984), h. 84.

tingkat perkembangannya, saling menghargai dan menghormati sesama teman sehingga dapat menciptakan suasana yang nyaman berada di sekolah.

Tampaknya penanggulangan stres memang dilakukan dalam dua arah, yaitu dari luar (berbuat sesuatu untuk menyelesaikan masalah penyebab stresnya) dan dari dalam (menyesuaikan diri dengan keadaan stres agar supaya lebih siap menghadapi situasi/masalah, baik secara emosional maupun secara kognitif).

Biasanya ada dua keadaan yang menyebabkan seseorang berada dalam kondisi stres, yaitu: keadaan atau situasinya bisa dirubah/dikontrol/dihilangkan sehingga bisa diselesaikan. Tetapi dalam banyak kasus, seringkali situasinya diluar kontrol kita, atau tidak bisa dirubah lagi (misalnya kalau sudah menyangkut takdir), sehingga mau tidak mau, penanggulangan stres sebaiknya melibatkan orang lain yang dapat memberikan support, karena itulah dalam banyak kasus, dukungan dan peran sosial orang-orang yang berada disekitarnya (keluarga, teman dan lain-lain) akan sangat membantu seseorang dalam menghadapi situasi stresnya.

## **PENUTUP**

Stres dapat dialami oleh siapa saja dan kapan saja, tidak hanya orang dewasa, tapi juga anak-anak. Stres yang terjadi pada anak biasanya bersumber dari lingkungan keluarga dan sekolah, hal ini sesuai dengan lingkungan sosial perkembangan anak.

Stres sekolah bersumber dari banyaknya tuntutan dan harapan sekolah yang dirasakan siswa melampaui batas kemampuannya. Secara umum sumber stres tersebut adalah *Physical demands, Task demands, Role demands, Interpersonal demands*. Hal tersebut perlu ditangani sesuai dengan derajat stres masing-masing siswa.

Strategi penanggulangan stres yang dilakukan siswa sebaiknya dengan meningkatkan penggunaan strategi yang berfokus pada masalah, mengembangkan pemikiran yang positif, mencari/memperoleh bantuan/dukungan dari lingkungan di sekitarnya. Perlu diperhatikan bahwa strategi penanggulangan stres bisa menggunakan berbagai strategi coping, artinya tidak terbatas pada satu strategi saja ketika kita dihadapkan pada satu situasi/keadaan stres. []

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariffianti, Wahida, 16 Januari 2008, *coping with Stress*, retrieved from the World Wide Web: [http://www. Wahida Ariffianti\\_Coping With Stress\\_blog.net](http://www.Wahida_Ariffianti_Coping_With_Stress_blog.net).
- Baldwin, R.D, 2002, *Stress and Illnes in Adolescence: Issues of Race and Gender*, from the World Wide Web: <http://www.fidarticles.com/>
- Brand, dkk, 2003, Middle School Improvement and Reform: Development and Validation of a School-Level Assesment of Climate, Cultural Pluralism, and School Safety. *Journal of Educational Psychology*.
- D'Aurora, D.L., & Fimian, M.J. 1988, Dimensions of Life and School Stress Experienced by Young Adoult, *Psychology in the School*.
- Decay, J. & Maureen, K., *Adolescent Development*, Boston, McGraw-Hill, 1997.
- Hoffman, A.M., 2000, Gender Differences In The relationship Between Stressful Life Events and Adjustment Among School-aged Children. *Journal of Research*, from the World Wide Web: <http://www.findarticles.com>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S., 1984, *Stress, Appraisal and coping*, New York: MCGraw-Hill Gray, E.R., & Smelter, L.R., 1990. *Management, The Competitive Edge*, New York: McMillah Publishing Company Meyers, D.G., 1996. *Exploring Psychology*, New York: Worth Publishers, Inc,
- Nasution, Indri Kemala, *Stres Pada remaja* (Makalah), Universitas Sumatra Utara (USU), Medan, 2007.
- Santrock, John W., *Adolescence*, alih bahasa oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih, *Perkembangan Remaja*, Jakarta, Erlangga, 2003.

Sarafino, Edward P., *Health Psychology: Biopsychological Interactions*, New York, John Wiley & Sons, 1990.

Sarwono, S., *Psikologi Remaja*, Jakarta, RajaGrafindo Persada, 1994.

Sarwono. S., 2003, *Berbagai Penyakit muncul Akibat Tekanan*, 2003. from the World Wide Web: <http://www.glorianet.org/berita/b4177.html>

Walker, J., 2002. *Teens in Distress Series Adolescents Stress and Depression*, from the World Wide Web: <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>

Weaver, M.K., 2002, *Help to Reduce School Stress*, retrieved from the World Wide Web: <http://www.oznet.ksu.edu/Dickinson/FACS/Help%20Reduce%20School%20Stress%2010-3102.htm>

Verma & Gupta, 2000. Some Aspects of High Academic Stress and Symptoms, *Journal of Personality and Clinical Studies*

Verma, S., Sharma, D., & Larson, R.W., 2002, Some Aspects of High Academic Stress and Symptoms, *Journal of Behavioral Development*