

## Stres dan perilaku coping pada siswa sekolah menengah umum unggulan (Studi eksploratif pada siswa SMUN 70 Jakarta)

Purwina Laksmi Suntari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20313091&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Sekolah menengah umum (SMU) unggulan merupakan salah satu usaha yang dikembangkan oleh Kantor Wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Kanwil Depdikbud) untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia. Tujuan akhir dari dikembangkannya SMU unggulan ini adalah untuk memperoleh generasi penerus bangsa yang berkualitas, mandiri dan mampu bersaing dalam era pembangunan di abad 21 mendatang.

Jumlah SMU unggulan untuk tiap-tiap propinsi berbeda-beda. DKI Jakarta sendiri memiliki 6 buah SMU unggulan, seperti yang telah ditetapkan oleh Kanwil Depdikbud DKI Jakarta. Keenam SMU unggulan tersebut adalah SMUN 8, SMUN 13, SMUN 78, SMUN 70, SMUN 81 dan SMUN 68.

Adapun seleksi masuk SMU unggulan ini dilakukan dengan cara menjaring siswa yang memiliki NEM SMP yang tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa siswa yang dapat diterima di sekolah tersebut memiliki prestasi yang tinggi.

Dengan bersekolah di SMU unggulan, seorang siswa akan menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi. Seperti adanya label positif dari guru, orang tua ataupun masyarakat terhadap siswa, suasana belajar yang kompetitif di dalam kelas, kewajiban untuk mengikuti program pengayaan serta tingkat kesulitan soal ulangan umum yang lebih tinggi dibandingkan dengan soal untuk SMU non unggulan.

Di satu sisi, situasi-situasi yang telah disebutkan di atas memiliki dampak yang bersifat positif dan bermanfaat karena merangsang perkembangan aspek intelektual dari para siswa. Tetapi di sisi lain, situasi tersebut dapat menimbulkan kesulitan atau masalah bagi para remaja yang bersekolah di sana. Misalnya, padatnya jam belajar mengajar di suatu SMU unggulan dapat menyebabkan siswa menjadi tidak memiliki waktu luang yang cukup untuk beristirahat ataupun melakukan hal-hal yang disukai oleh mereka. Situasi tersebut juga dapat menimbulkan perasaan tertekan pada diri mereka karena adanya tuntutan untuk memenuhi label dan harapan dari orang lain ataupun dari diri sendiri untuk berprestasi sebaik mungkin. Masalah-masalah yang harus dihadapi oleh siswa SMU unggulan seperti yang telah disebutkan di atas, mungkin dapat menimbulkan stres, yang menyebabkan mereka berusaha untuk mengatasinya dengan sejumlah perilaku tertentu yang disebut sebagai perilaku coping. Dalam hal ini, stres terjadi bila situasi atau kondisi yang terdapat di SMU unggulan dinilai melebihi kemampuan coping yang dimiliki siswa untuk berespon. Stres yang berlebihan tanpa adanya kemampuan coping yang efektif akan berpengaruh terhadap kesehatan siswa secara langsung serta kesehatan fisiologis dan psikologis mereka di masa mendatang. Terlebih lagi, para remaja memiliki kecenderungan untuk mempergunakan perilaku coping terpusat emosi saat menghadapi masalah. Padahal perilaku coping ini hanya dapat mengurangi stres untuk sementara waktu dan dapat membuat remaja tidak berusaha untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang dialami secara langsung.

Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu penelitian untuk melihat gambaran stres dan perilaku coping pada siswa SMU unggulan yang merupakan aset negara yang sangat berharga. Sehingga dapat diperoleh

masuk-masukan yang bermanfaat guna mencegah timbulnya stres yang berlebihan pada diri mereka ataupun penanggulangan terhadap siswa yang mengalami stres serta meningkatkan penggunaan perilaku coping terpusat masalah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi.

Penelitian eksploratif ini dilakukan terhadap 127 siswa kelas I dan II SMUN 70. Pengumpulan data dilakukan secara kuantitatif dengan mempergunakan kuesioner stres dan kuesioner perilaku coping -COPE SCALE-.

Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa dari 127 responden terdapat 60 siswa (47.2%) dengan tingkat stres tinggi. Adapun sumber stres terbesar pada diri mereka adalah dimensi prestasi. Untuk menghadapi situasi di sekolah yang dirasakan dapat menimbulkan stres, mereka cenderung mempergunakan perilaku coping terpusat emosi.

Adapun saran-saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian serupa di berbagai SMU unggulan dengan melibatkan siswa kelas I, II dan III serta melengkapinya dengan wawancara yang bersifat mendalam. Selain itu ada baiknya dilakukan pula penelitian mengenai dampak dari stres terhadap diri siswa, mengingat stres tidak selalu berdampak positif, tetapi ada pula yang bersifat negatif.