

Coping Stres Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi

Robi Hendra

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia

Bradley Setiyadi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia

Zainul Bahri

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jambi, Indonesia

Abstrak: Tujuan dari penelitian adalah Untuk mengetahui tingkat stress peserta didik, mengetahui faktor yang menyebabkan stres belajar dan mengetahui upaya pengurangan stres belajar di Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. dimensi yang dikaji dalam melihat coping stress dibagi dalam beberapa dimensi diantaranya a) Keaktifan diri, b) Perencanaan, c) Kontrol diri, d) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, e) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, f) Penerimaan, g) Religiusitas. Penelitian ini menggunakan desain penelitian campuran atau mixed method. Pendekatan penelitian mixed method merupakan pendekatan yang mengkombinasikan atau mengasosiasikan bentuk kualitatif dan bentuk kuantitatif Dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran yaitu skala Likert untuk melihat coping stress dan Skala pengukuran tingkat stres menggunakan semantic differential model skala tingkah laku, Penelitian ini dilaksanakan di SMAN di Kecamatan Telanaipura Waktu penelitian ini metode kuantitatif di SMAN 5 adalah 6 Maret sampai 8 Maret 2020 Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII, Kepala sekolah dan Guru Bimbingan Konseling (BK) di masing masing SMAN 5 dan SMAN 10, yang jumlah respondennya adalah 1500 orang. hasil dan temuan penelitian ini adalah Terdapat 97 (62%) siswa, dikategorikan tingkat stress tinggi dalam aktivitas pembelajaran disekolah. Terdapat 53 (38%) siswa , dikategori tingkat Stress rendah dan upaya atau strategi yang dilakukan oleh siswa dalam mengatasi stress dibagi dalam beberapa dimensi diantaranya Keaktifan diri 3,84, perencanaan 3,90, kontrol diri 3,80, mencari dukungan bersifat intrumental 3,78, mencari dukungan bersifat emosional 3,95 penerimaan 3,77 dan religiulitas 3,78 dan rerata upaya pengurangan stress yang dilakukan oleh siswa 3, 83 masuk dalam kategori tinggi dimana dapat disimpulkan dalam kegiatan aktifitas akademik di sekolah SMAN se – kecamatan telanaipura kota jambi padat dengan tingkat stress yang tinggi siswa mampu melakukan coping stress dengan baik.

Kata Kunci: Aktivitas Belajar, Coping Stres; Konseling, Siswa.

PENDAHULUAN

Pada negara-negara yang sudah berkembang ataupun yang mengalami stabilitas politik dan agama, pendidikan menjadi perhatian penting bagi masyarakat, bahkan pada sekitar waktu

peluncuran pesawat ruang angkasa pertama kali, sebagian besar masyarakat dunia tidak lagi hanya memperhatikan, melainkan menjadi demam memikirkan pendidikan sehingga masyarakat mulai ramai memperdebatkan fungsi dan tujuan pendidikan (Soemanto, 2012). Sebagian besar masyarakat pasti bercita-cita memiliki kehidupan yang lebih layak, baik untuk kehidupan sekarang maupun untuk masa depan kelak. Usaha yang dilakukan tentu tidak lepas dari upaya mendapatkan pendidikan yang setinggi-tingginya. Hal ini Menurut Soemanto (2012) dikarenakan ijazah yang merupakan lambang hasil akhir dari serangkaian proses pendidikan formal, seringkali menjadi syarat seseorang dalam memperoleh pekerjaan. Suatu pendidikan itu sendiri menurut pendapat Syah dalam Soemanto (2012), diartikan sebagai usaha sadar yang dilakukan untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia melalui kegiatan pengajaran atau pembelajaran.

Menurut Kasih, Subhananto & Al-Fuad (2021) yaitu perkembangan global saat ini menuntut dunia pendidikan untuk selalu mengubah konsep berpikirnya. Konsep lama mungkin sudah tidak sesuai dengan perkembangan saat ini, apalagi yang akan datang. Untuk itulah, perubahan selalu dilakukan sesuai dengan perkembangan zaman. Hal ini diperkuat lagi oleh Embun (2015) yang menyatakan bahwa Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi ini semakin pesat. Hal ini menuntut adanya sumber daya manusia yang berkualitas dengan begitu perkembangan yang ada dapat dikuasai, dimanfaatkan semaksimal mungkin dan dikembangkan lebih baik lagi. Hal ini juga didukung dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 2 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa pendidikan Nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

Berdasarkan peraturan pemerintah nomor 32 tahun 2013 tentang standar nasional pendidikan, pasal 19 ayat 1 menyebutkan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Berbicara mengenai situasi pengajaran di Indonesia menurut Soemanto (2012) mengatakan bahwa di Indonesia tidak dapat menutupi kenyataan di mana sekolah-sekolah masih mengutamakan penguasaan mata pelajaran-mata pelajaran yang mengakibatkan peranan dan minat guru-guru ataupun murid-murid masih banyak dibatasi oleh policy serta pengawasan dari pihak pemerintah. Dari kenyataan ini, maka sudah tiba masanya sekarang di mana pendidikan hendaknya lebih melayani kebutuhan dan hakikat psikologis anak didik.

Menurut Harlock (1999) bahwa batasan pada masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu antara usia 12-18 tahun. Pada usia tersebut remaja pada umumnya masih berstatus sebagai pelajar. Tekanan untuk berprestasi mulai mempengaruhi banyak remaja yang sedang menempuh pendidikan. Sepanjang masa kanak-kanak, orang tua dan guru memegang peranan penting dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi individu. Ketika beranjak remaja, individu merasa harus dapat menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan orang tua maupun guru. Saat mengalami kesulitan kebanyakan remaja enggan meminta bantuan orang yang lebih tua.

Menurut Suryaningsih (2013) Banyaknya tugas sekolah, tugas rumah dan kegiatan ekstrakurikuler membuat remaja tak lagi dapat memiliki banyak waktu untuk bermain. Bekurangnya waktu untuk dapat berekreasi seperti pada masa kanak-kanak menjadi tekanan tersendiri bagi mereka. Remaja sekarang banyak yang merasa kesepian, stres menghadapi pelajaran dan putus asa karena persaingan yang terjadi di sekolah. Hal tersebut diperkuat oleh Suyono (2016) yang menyatakan bahwa stres dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan mahasiswa di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, Edison dalam Suyono (2016), ditemukan banyak siswa Taman Kanak-kanak mengalami stres dikarenakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru PAUD. ditimbulkan oleh penyesuaian diri yang rendah pada lingkungan sekolah.

Menurut Wardana (2016), Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menghadapi banyak tuntutan akademik, sebagai contoh, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan progress mata pelajaran. Salah satu ujian sekolah yang menjadi tuntutan adalah Ujian Akhir Sekolah (UAS). Siswa SMA Sekolah Menengah Atas (SMA) diperkirakan dapat mengalami stres yang bervariasi menjelang Ujian Akhir Sekolah (UAS) sebab nilai UAS dapat mempengaruhi rapor yang menjadi bekal untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri. Hal tersebut menjadi konsekuensi siswa akan mengalami stres, selama tuntutan akademik dihubungkan terhadap prestasi (Lal dalam Wardana, 2016). Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mahan dalam Suyono (2016) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres pada siswa dapat digolongkan menjadi empat, yakni (1) tuntutan pelajaran 26%, (2) konflik dengan orangtua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%. Jadi, stres akademik lebih banyak disebabkan oleh tuntutan pelajaran sebanyak 26%.

Stres adalah respon psikologis berupa perubahan emosional yang dapat disebabkan oleh berbagai stressor. Respon psikologis terhadap stressor yang terjadi pada tiap individu bermacam-macam serta memiliki dampak yang berbeda pula. Stres memiliki dampak positif

dan negatif pada siswa. Stres terbagi menjadi dua yaitu, eustres, stres yang menghasilkan individu sehat dan positif, dan yang bersifat sebaliknya disebut distress (Wulandari dalam Wardana, 2016). Dikemukakan juga oleh Selye dalam Suyono (2016) bahwa stres dapat dipandang dalam dua cara, pertama adalah distress yang dipandang sebagai stres yang merusak atau yang tidak menyenangkan, yang dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah, dan dapat mengganggu kepribadian, dan yang kedua adalah eustress sebagai stres yang menghasilkan pengalaman yang menyenangkan atau yang memuaskan yakni bias meningkatkan kesadaran, meningkatkan kewaspadaan, dan menghasilkan kinerja yang unggul, misalnya kompetisi olahraga, pertunjukan teater, dan upacara pernikahan.

Dari hasil pengecekan data, Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) yang berada di kawasan Kecamatan Telanaipura Kota Jambi adalah SMAN 5 dan SMAN 10, maka dari itu peneliti telah melakukan observasi dan wawancara ke Guru BK di SMAN 5 pada tanggal 12 Desember 2020 dan di SMAN 10 pada tanggal 13 Desember 2020 yang menghasilkan bahwa, rata-rata siswa kelas 12 mengalami peningkatan stres ketika ada mendapatkan tugas dari guru dan dalam waktu dekat siswa tersebut juga akan melaksanakan Ujian Praktek, Ujian Sekolah, Ujian Nasional dan ditambah lagi akan memasuki tes ke perguruan tinggi. Hal inilah yang membuat peneliti ingin melakukan penelitian tentang upaya pengurangan stres dalam aktivitas belajar pada siswa kelas XII.

Untuk menyelesaikan stres dalam aktivitas belajar, siswa tersebut harus melakukan Coping atau cara mengurangi stress, sementara bentuk dari Coping Stress itu sendiri ada dua macam, yaitu Problem focus coping dan Emotion focus coping. Problem focus coping adalah usaha nyata berupa perilaku individu untuk mengatasi masalah, tekanan, dan tantangan, dengan mengubah kesulitan hubungan dengan lingkungan yang memerlukan adaptasi atau dapat disebut pula perubahan eksternal (Lazarus dalam Johannes, 2011). Sedangkan Emotion focus coping adalah upaya yang dilakukan untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan, yang diarahkan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dalam cara memandang atau mengartikan situasi lingkungan, yang memerlukan adaptasi yang disebut pula perubahan internal (Lazarus dalam Johannes, 2011).

Dengan demikian berdasarkan uraian di atas penulis ingin melakukan penelitian mengenai stres belajar dan upaya pengurangan stres dikalangan peserta didik dalam aktivitas belajar pada Sekolah Menengah Atas. Untuk itu penulis mengambil judul tentang “Coping Stress dalam Aktivitas belajar pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian campuran atau mixed method. Pendekatan penelitian mixed method merupakan pendekatan yang mengkombinasikan atau mengasosiasikan bentuk kualitatif dan bentuk kuantitatif. Penelitian dengan metode campuran merupakan suatu penelitian dengan asumsi bahwa mengumpulkan berbagai jenis data yang dianggap terbaik dan dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang masalah yang diteliti. Strategi metode campuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi eksplanatoris sekuensial. Strategi ini diterapkan dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap pertama yang diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap kedua yang dibangun berdasarkan hasil awal kuantitatif (Creswell, 2010).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode mixed methods. Metode penelitian kombinasi (mixed methods) adalah suatu metode penelitian yang mengkombinasikan atau menggabungkan antara metode kuantitatif dengan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian sehingga diperoleh data yang komprehensif, valid, reliabel dan obyektif (Creswell, 2010)

Cresswell (2010) menjelaskan pendekatan penelitian campuran (mix- design) merupakan sebuah pendekatan untuk menyelidiki sesuatu objek dengan mengkombinasikan atau menghubungkan bentuk penelitian kualitatif dengan bentuk penelitian kuantitatif. Mix- Design disini merupakan suatu bentuk pendekatan integratif agar mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik.

Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner yang dirancang dan divalidasi sebelumnya digunakan dalam penelitian ini, seperti direkomendasikan untuk penelitian kuantitatif Coping stress diukur melalui skala yang dibuat oleh peneliti. Aitem pernyataan disusun berdasarkan aspek dari Carver (Johannes, 2011), yaitu: a) Keaktifan diri, b) Perencanaan, c) Kontrol diri, d) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, e) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, f) Penerimaan, g) Religiusitas

Data Collection dan sample

Kuesioner online disebar dan dikumpulkan dari konsumen Indonesia yang berada aktif menggunakan internet. Kuesioner diberikan melalui Google Formulir dan sosial situs jaringan (SNS seperti Facebook, Twitter, dll.), termasuk surat lamaran yang menyatakan tujuan studi serta instruksi untuk survei. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel 10 % dari

total keseluruhan populasi yang mana total populasi adalah sebanyak 1.500 siswa dan peneliti ambil 10 % dari total populasi tersebut menjadi 150 orang siswa di kecamatan telanaipura kota jambi. Jadi untuk jumlah sampel data kuantitatif berjumlah 150 responden. Untuk data kualitatif, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah sampel 4 responden yang terdiri dari Kepala Sekolah dan Guru BK.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Profil Demografi dari partisipan

Variable	Content	Frekuensi (n-294)	Presentase
Umur	25-35	50	33,33333
	36 -45	60	40
	>46	40	26,66667
Jenis kelamin	Laki laki	64	38,80
	Perempuan	86	60,20

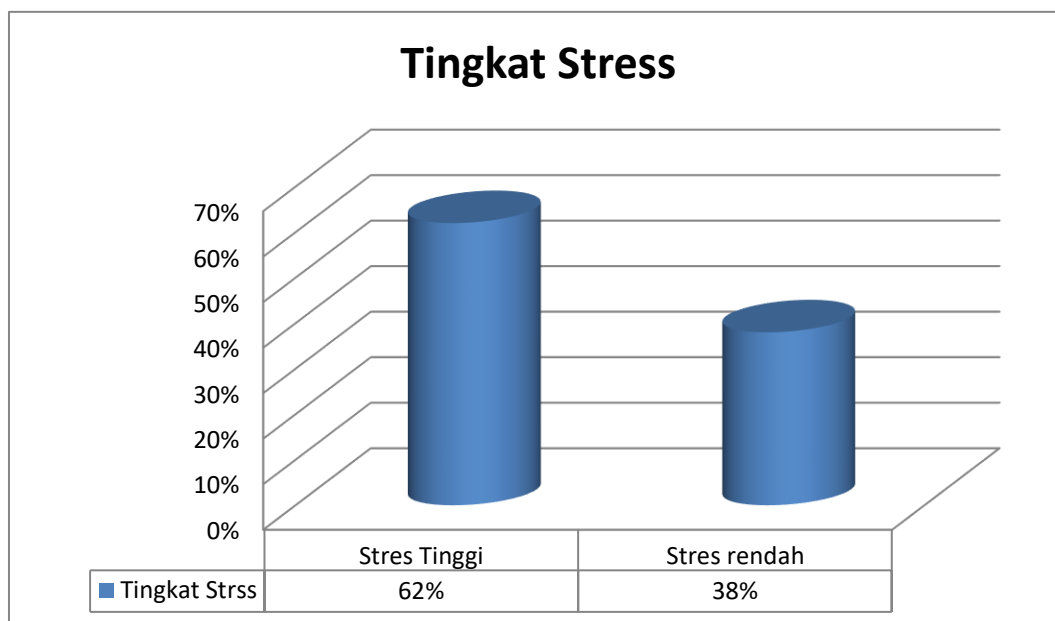
Tabel di atas Hasil deskriptif statistik dari demografi partisipan di atas dapat dipaparkan bahwa guru terbagi dalam umur yaitu : 25-35 (50/33,0%), 36 – 45 thn (60/40,6%), > 46 thn (26 %) selanjutnya Jenis Kelamin Laki laki (64/38%) dan Perempuan (86/60%)

Tingkat Stres siswa dalam Aktifitas Belajar pada SMAN di Kecamatan Telanaipura Jambi

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Presentase
Stres Tinggi	≥ 5	86	62%
Stres Rendah	< 5	64	38%
Jumlah		150	100%

Sumber: Data Primer yang diolah, 2018

Berdasarkan tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 86 (62%) siswa, dikategorikan tingkat stres tinggi dalam aktivitas pembelajaran disekolah dan terdapat 64 (38%) siswa, dikategori tingkat Stress rendah dalam aktivitas pembelajaran disekolah.



Berdasarkan Grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat stres siswa dalam melakukan proses dan aktifitas belajar, mulai dari tugas yang diberikan guru mata pelajaran, ulangan, ujian dan kegiatan lainnya disekolah adalah termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh aktifitas disekolah memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dan juga membutuhkan semangat dan niat yang besar untuk memacu siswa agar tepat dan dapat menyelesaikan baik itu tugas ulangan dan aktifitas pembelajaran lainnya.

Dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat stress siswa dalam proses pembelajaran di SMAN di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi tahun 2018 dalam kategori tinggi. Hal ini juga sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Kepala SMAN 5 Kota Jambi

..”kalau kita ingin melihat tingkat stress dari siswa, ya menjelang ujian, kalau biasa-biasa dak ada yang stress, biasa saja. Biasa yang agak stress itu menjelang UN BK, nah tapi sudah dari jauh hari ee diberi pandangan atau sosialisasi tentang ujian nasional itu, bahwa ujian UN BK ini berbasis komputer, nah oleh karena itu siswa harus mempersiapkan diri baik secara teknologi nya maupun kesiapan intelektualnya insyaAllah dalam UN BK kali ini stres mereka sedikit berkurang..”

(*Partisipan 1*)

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa terkadang siswa mengalami stress menjelang Ujian Nasional (UN) artinya siswa juga mengalami stress yang tinggi itu bisa dikatakan normal karna keinginan dan kamamuan dari seswa yang ingin lulus dengan nilai yang memuaskan dan tentunya mereka membutuhkan semangat dan konsentrasi yang tinggi dan tentunya akan ada tuntutan yang tinggi akibatnya secara emosional akan berpengaruh pada tinggkat stress yang mereka alami.

Selanjutnya dari pemaparan Kepala Sekolah SMAN 10 juga didapatkan fakta yang sama bahwa terkadang siswa menghadapi stress yang tinggi pada saat ulangan dan ujian.

..”sebenarnya kita bicara masalah psikologis, kejiwaan siswa, yang jelas selama mereka berada dikelas XII, khususnya untuk tahun ini ya, sedikit agak memang mereka mengalami suatu tekanan dalam apa, dengan harus menyiapkan diri mereka dengan banyak aktifitas baik itu salah satu ee persiapan tugas-tugas disekolah, juga nanti ada ujian semester, kemudian simulasi persiapan UNBK, sehingga dengan tekanan-tekanan pekerjaan seperti itu tadi memang di secara prinsip anak-anak kelas XII memang ada dampaknya. (*Partisipan 2*)

Hal ini juga dipertegas oleh pendapat dari guru SMAN 10 Kota Jambi

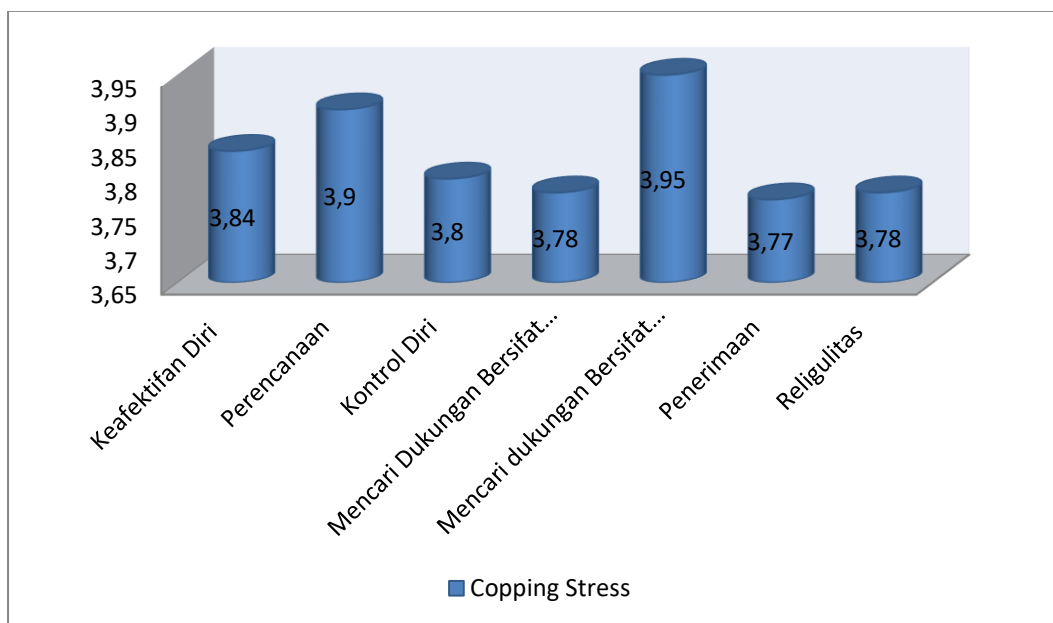
..”ya anak yang memang kebanyakan, karna sudah *fullday* mereka kan belajar nya memerlukan waktu yang super ya, jadi karena dia sudah *fullday* mereka juga untuk belajar itu sudah banyak diterima dari sekolah,, mereka juga ikut juga, tes apa les disekolah jadi untuk persiapan mereka itu ee sudah diajarkan oleh guru-guru studinya ya, yang untuk di UN BK kan dan juga ujian sekolahnya sudah ada lesnya juga ya disekolah, ee untuk anak-anak tu mempersiapkan diri juga mereka kan ada belajar kelompok, itu kan anak ya, dan mereka kan ada juga ni les ya dek ya, lesnya diluar gitu.. untuk mengatasi itu maka memang di *fullday* ini memang rajin nya ya, karena mereka kan belajar nya dari jam 7 sampai 4 seperempat, jadi untuk memang belajar dirumah kan kurang ya, kebanyakan dari mereka diisi pelajaran disekolah dengan kelas-kelas 3, ada jadwalnya dek ya dilesnya itu..”

(*Partisipan 4*)

Dari penjelasan diatas secara data kuantitatif dan kualitatif dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN di Kecamatan Telanaipura memiliki tingkat stress yang tinggi, yang bisa disebabkan oleh tugas dan kegiatan yang bersifat dan menuntut terlibatnya proses kognitif yang tinggi. Dalam hal ini tugas dan ujian merupakan aspek yang harus mereka lalui untuk mereka dapat menyelesaikan jenjang pendidikan SMA, untuk itu fisik dan pikiran akan terkuras dan tentunya menimbulkan kelelahan dan ketekunan yang bersungguh-sungguh mereka lakukan tersebut sehingga membuat tingkat stress meningkat dengan tuntutan kurikulum serta tuntutan lingkungan agar mereka dapat menyelesaikan proses sekolah dengan baik.

Hasil Persentase dari 7 Dimensi Upaya Pengurangan Stres pada siswa di SMAN di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi

Dimensi	SKOR	KATEGORI
Keaktifan Diri	3,84	Tinggi
Perencanaan	3,90	Tinggi
Kontrol Diri	3,80	Tinggi
Mencari Dukungan Bersifat Instrumental	3,78	Tinggi
Mencari Dukungan Bersifat Emosional	3,95	Tinggi
Penerimaan	3,77	Tinggi
Religiulitas	3,78	Tinggi
Upaya Pengurangan Stress	3,83	Tinggi



Dari data diatas dapat dipaparkan bahwa dimensi mencari dukungan bersifat emosional dimensi strategi yang paling banyak dilakukan yaitu sebesar 3,95 oleh siswa SMAN di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. Secara keseluruhan tiap -tiap dimensi masuk dalam kategori tinggi. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa dalam upaya pengurangan stres yang dilakukan oleh siswa adalah dengan mengaktifkan diri, melakukan perencanaan diri, kontrol diri, mencari dukungan bersifat instrumental, mencari dukungan bersifat emosional, penerimaan, dan religiusitas. Dan yang paling dominan digunakan oleh siswa adalah mencari dukungan yang bersifat emosional.

PEMBAHASAN

Untuk melihat seberapa besar tingkat stres yang dialami oleh siswa dan siswi peneliti mengabarkan atau mendeskripsikan berapa tinggi stress yang siswa alami ketika melakukan proses pembelajaran di sekolah dalam hal ini penulis mengabarkan dan menjabarkan perolehan data yang dikumpulkan dengan menggunakan skala stress, analisis dilakukan dengan melakukan Analisis Terdapat 97 (62%) siswa, dikategorikan tingkat stress tinggi dalam aktivitas pembelajaran di sekolah. Terdapat 53 (38%) siswa, dikategori tingkat Stress rendah dalam aktivitas pembelajaran di sekolah. dari pemaparan secara data kuantitatif dan kualitatif diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN di kecamatan telanai pura memiliki tingkat stress yang tinggi ini bisa disebabkan oleh tugas dan kegiatan yang bersifat dan menuntut terlibatnya proses kognitif yang tinggi dalam hal ini tugas dan ujian merupakan aspek yang harus mereka lalui untuk mereka dapat menyelesaikan jenjang pendidikan SMA untuk ini fisik dan pikiran akan terkuras dan tentunya menimbulkan kelelahan nian dan ketekunan yang secara bersungguh sungguh mereka lakukan tersebut membuat tingkat stress meningkat dengan tuntutan kurikulum dan tuntutan lingkungan agar mereka dapat menyelesaikan proses sekolah dengan baik.

Dalam Aktivitas pembelajaran di Sekolah. Hal ini dapat disebabkan oleh Aktifitas di Sekolah memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dan juga membutuhkan semangat dan niat yang besar untuk memacu siswa agar tepat dan dapat menyelesaikan baik itu tugas ulangan dan aktifitas pembelajaran lainnya. Hal ini didukung oleh Philips (dalam Suprayogi, 2011) yang menjelaskan bahwa aspek – aspek stress di sekolah timbul karna adanya tuntutan dari lingkungan sekolah itu sendiri dalam hal ini terbagi dua indikator yaitu (1) Academic Stressor: yaitu berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah, penguasaan materi dan evaluasi pembelajaran di sekolah, dan (2) Social stressor : yaitu stress berkaitan dengan interaksi atau gabungan interpersonal di sekolah seperti, berintraksi dengan guru, teman sebaya maupun segala macam bentuk partisipasi siswa dalam kelas. Sedangkan stress itu sendiri adalah respon psikologis berupa perubahan emosional yang dapat disebabkan oleh berbagai stressor. Respon psikologis terhadap stressor yang terjadi pada tiap individu bermacam-macam serta memiliki dampak yang berbeda pula. Stress memiliki dampak positif dan negatif pada siswa. Stress terbagi menjadi dua yaitu, eustres, stress yang menghasilkan individu sehat dan positif, dan yang bersifat sebaliknya disebut distress (Wulandari dalam Wardana, 2016). Dikemukakan juga oleh Selye dalam Suyono (2016) bahwa stress dapat dipandang dalam dua cara, pertama adalah distress yang dipandang sebagai stress yang merusak atau yang tidak menyenangkan, yang dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah, dan dapat

mengganggu kepribadian, dan yang kedua adalah eustress sebagai stres yang menghasilkan pengalaman yang menyenangkan atau yang memuaskan yakni bias meningkatkan kesadaran, meningkatkan kewaspadaan, dan menghasilkan kinerja yang unggul

Untuk menyelesaikan stres dalam aktivitas belajar, siswa tersebut harus melakukan Coping atau cara mengurangi stress, Lazarus dan Folkman (Johannes, 2011) yang mengartikan coping stress sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang ditujukan untuk mengatur suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. Menurut Chaplin (Johannes, 2011) yaitu tingkah laku atau tindakan penanggulangan; sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan masalah. Folkman (dalam Sugianto, 2012) mengartikan strategi coping sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stressor. Coping ini nantinya akan terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan stressor. Sementara Sarason (Johannes, 2011) mengartikan coping stress sebagai cara untuk menghadapi stres yang mempengaruhi bagaimana seseorang mengidentifikasi dan mencoba untuk menyelesaikan masalah. Individu juga cenderung untuk mengintrospeksi diri dan belajar dari kesalahan yang diperbuat (Carver dalam Suyono, 2016).

Aditama (2017) menjelaskan bahwa, stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental seseorang. Bentuk ketegangan tersebut sangat berpengaruh terhadap kinerja seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, sehingga akan menimbulkan rasa sakit, dan gangguan-gangguan mental. Dari data tingkat stres di atas menunjukkan mahasiswa penulis skripsi mengalami stres yang negatif. Stres negatif membuat seseorang sering merasa bosan, pusing, jenuh, sampai frustrasi dan tidak menghasilkan sesuatu yang berguna (Aditama, 2017).

Mahasiswa yang sedang berada pada kategori stres tinggi memiliki tingkat rangsangan yang tinggi, dimana penyebab timbulnya stres karena mahasiswa terlalu sibuk, tuntutan konflik dengan waktu/keahlian dalam mengatur waktu, terlalu banyak aktivitas yang harus dikerjakan, waktu untuk bersantai kurang, kecemasan dalam hal finansial/pribadi. Konsekuensi psikologi (kepuasan kerja) dari tingkat rangsangan tersebut menimbulkan prestasi kerja buruk, merasa frustrasi, cemas dan tegang, makan/minum berlebihan, sering merasa kelelahan, merasa terpuruk/tidak bisa mengatasi situasi, serta berekreasi secara berlebihan.

Dari hasil temuan di atas dapat disimpulkan bahwa secara psikologis hal yang menyebabkan mereka stres adalah karena tugas dan kesiapan mereka dalam menghadapi Ujian

Nasional, dalam hal ini dapat digambarkan bahwa stres ini akan dapat diminimalisir atau dikendalikan dengan pendekatan yang dilakukan oleh guru dan siswa sendiri melakukan coping stress agar emosinya tetap stabil selanjutnya dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor stress yang terjadi di SMAN di Kecamatan Telanaipura adalah karena adanya tuntutan dari lingkungan sekolah itu sendiri. Dalam hal ini juga menurut Philips (dalam Suprayogi, 2011) faktor stress terbagi dua indikator yaitu 1) Academic Stressor yaitu berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah, penguasaan materi dan evaluasi pembelajaran di sekolah, dan 2) Social stressor: yaitu stress berkaitan dengan interaksi atau gabungan interpersonal di sekolah seperti, berintraksi.

KESIMPULAN

Implikasi / Keterkaitan Copping stress terhadap Manajemen pendidikan / pengelolaan pendidikan di SMAN Se kecamatan Kota Jambi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, penulis menyimpulkan bahwa siswa SMA di kecamatan telanaipura masuk dalam katogi tinggi artinya coping stress masuk dalam katagori baik artinya siswa SMA di kecamatan telanaipura kota jambi memiliki coping stress yang baik. Artinya walaupun Siswa memiliki dan mengalami stress dalam menghadapi aktifitas di sekolah baik dalam hal tugas di sekolah baik itu berupa pekerjaan rumah dan beberapa aktifitas lainnya siswa tetap mampu memanajemen dan melakukan coping stress dengan baik dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa cukup mampu mengatasi gangguan dan hambatan dan mampu juga mereka mengatasi tekanan tekanan dalam proses dan aktifitas pembelajaran di sekolah dengan baik.

Sebagian besar masyarakat pasti bercita-cita memiliki kehidupan yang lebih layak, baik untuk kehidupan sekarang maupun untuk masa depan kelak. Usaha yang dilakukan tentu tidak lepas dari upaya mendapatkan pendidikan yang setinggi-tingginya. Hal ini Menurut Soemanto (2012) dikarenakan ijazah yang merupakan lambang hasil akhir dari serangkaian proses pendidikan formal, seringkali menjadi syarat seseorang dalam memperoleh pekerjaan. Suatu pendidikan itu sendiri menurut pendapat Syah dalam Soemanto (2012), diartikan sebagai usaha sadar yang dilakukan untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia melalui kegiatan pengajaran atau pembelajaran

Untuk menyelesaikan stress dalam aktivitas belajar, siswa tersebut harus melakukan Coping atau cara mengurangi stress, Lazarus dan Folkman (Johannes, 2011) yang mengartikan coping stress sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang ditujukan untuk mengatur

suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. Menurut Chaplin (Johannes, 2011) yaitu tingkah laku atau tindakan penanggulangan; sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan masalah. Folkman (dalam Sugianto, 2012) mengartikan strategi coping sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stressor. Coping ini nantinya akan terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan stressor. Sementara Sarason (Johannes, 2011) mengartikan coping stress sebagai cara untuk menghadapi stres yang mempengaruhi bagaimana seseorang mengidentifikasi dan mencoba untuk menyelesaikan masalah. Individu juga cenderung untuk mengintrospeksi diri dan belajar dari kesalahan yang diperbuat (Carver dalam Suyono, 2016).

Selanjutnya, melalui penyebaran angket terhadap responden pada SMAN di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi untuk melihat Coping Stress yang mereka lakukan yang item dari angket tersebut berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan menurut Carver dkk (Sugianto, 2012) yaitu (1) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung. (2) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. (3) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. (4) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi. (5) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian. (6) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. (7) Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan. Dan dari tujuh aspek Coping Stress tersebut yang paling dominan adalah Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional dengan nilai $x=3,95$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut, apabila mengalami stres dalam peningkatan belajar di Sekolah memerlukan dukungan yang bersifat emosional yang bisa berasal dari Keluarga, Guru, dan lingkungan sekitarnya sesuai penjelasan aspek coping stress menurut Carver dkk (Sugianto, 2012).

Untuk metode kualitatif pada penelitian ini menggunakan metode wawancara kepada pihak sekolah yang diwakili oleh Kepala Sekolah dan Guru BK menghasilkan bahwa upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah dalam pengurangan stres disekolah adalah dengan memberikan pendampingan, melakukan dialog dan terahir melakukan kegiatan mengundang ahli dalam penanganan stres.

Secara keseluruhan dari metode kuantitatif dan kualitatif yang telah dilakukan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMAN di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi mengalami peningkatan stres, hal ini dapat disebabkan oleh aktifitas disekolah memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dan juga membutuhkan semangat dan niat yang besar untuk memacu siswa agar tepat dan dapat menyelesaikan baik itu tugas ulangan dan aktifitas pembelajaran lainnya. Tetapi langsung di lakukan coping stress yang dilakukan oleh pihak sekolah yaitu memberikan pendampingan, melakukan dialog dan melakukan kegiatan mengundang ahli dalam penanganan stres serta coping stress yang dilakukan oleh siswa itu sendiri membutuhkan dukungan bersifat emosional.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut bahwa (1) Model Kepemimpinan kepala perpustakaan di Perpustakaan Universitas Jambi sudah cukup baik, bagus dan sudah berpengalaman di dalam meningkatkan kinerja pegawai karena pimpinan sangat memotivasi pegawai dalam bekerja dan juga kedisiplinan bekerja dan melibatkan pegawainya dalam pengambilan keputusan dan pembagian kerja pegawai dalam bekerja juga sudah berdasarkan kemampuan dan keahliannya masing masing. (2) Upaya pengembangan melalui pelatihan di Perpustakaan Universitas Jambi dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja pegawai dengan adanya bentuk pelatihan bagi pegawai bisa lebih memahami tentang ilmu perpustakaan terutama bagi pegawai yang bukan dalam bidangnya pustakawan.

Selain itu bentuk motivasi yang diberikan oleh pimpinan perpustakaan Universitas Jambi memotivasi agar dalam bekerja berkembang dan juga dengan adanya bentuk motivasi yang diberikan membuat pegawai lebih disiplin dan semangat kerja di dalam bekerja dengan tujuan untuk mengembangkan kerja pegawai di perpustakaan. Bentuk kepemimpinan yang di terapkan pimpinan perpustakaan Universitas Jambi yaitu dengan bentuk kepemimpinan sangat bagus berpengalaman, menguasai dan selalu mengarahkan, memotivasi pegawainya dalam bekerja, dan juga selalu memperhatikan stafnya dalam bekerja di perpustakaan.

Faktor pendukung dalam meningkatkan kinerja pegawai di perpustakaan Universitas Jambi yakni, di dalam bekerja pimpinan telah menyediakan berbagai fasilitas untuk bekerja seperti Komputer, jaringan internet dan wi fi sehingga dalam bekerja bisa berjalan dengan lancar dengan fasilitas yang telah disediakan tersebut. Faktor penghambat dalam meningkatkan kinerja pegawai di perpustakaan Universitas Jambi yaitu lampu mati dengan kendala itu membuat terkendala bagi pegawai di dalam bekerja. Karena di perpustakaan semuanya sudah menggunakan sistem online, dengan lampu mati membuat tidak bisa bekerja dengan lancar karena semua perkerjaa tergantung pada listrik. Ada juga pustakawan dengan pimpinannya

terkadang tidak sejalan yang mana mestinya menurut Undang-undang perpustakaan itu di pimpin oleh tenaga pustakawan senior. Sedangkan disini kan dari senat dari itu lah yang tidak sejalan dalam bekerja.

REFERENSI

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL-TARBAWI*, 10(2).
- Ahmadi, A. (2003). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atkinson, R. (2000). Atmospheric chemistry of VOCs and NOx. *Atmospheric environment*, 34(12-14), 2063-2101.
- Atkinson. (2000). *Pengantar Psikologi. Edisi 11 Jilid 2*. Jakarta: Interaksara
- Chesak, S. S., Khalsa, T. K., Bhagra, A., Jenkins, S. M., Bauer, B. A., & Sood, A. (2019). Stress Management and Resiliency Training for public school teachers and staff: A novel intervention to enhance resilience and positively impact student interactions. *Complementary therapies in clinical practice*, 37, 32-38.
- Creswell, John W. 2010. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hamalik, O. (2009) *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara
- Herman, C. (2021). *Stress Management for Student-Athletes: Stress Levels and Mitigation Strategies for Athletes and Coaches at a Faith-Based University*.
- Johannes. (2011) Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja Dengan Pemilihan Coping Stress Strategy Karyawan Di Kantor Pusat Adira Insurance. *Jurnal Psikologi*, 2(1) 214-227
- Kasih, F. F., Subhananto, A., & Al-Fuad, Z. (2021). Efektivitas Discovery Learning Berbantuan Video Pada Pemahaman Konsep Penjumlahan Pecahan Kelas V SD Negeri 72 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(2).
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- Kholidah, E.N. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mahargyantari. (2009). Studi Metaanalisi: Musik Untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106-115
- Nasution, I. K. (2007). *Stres pada remaja*. Universitas Sumatra Utara, 1-26.
- Purwanto, N. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sardiman, A.M. (2006). *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Shinchuk, L. M., Morse, L., Huancahuari, N., Arum, S., Chen, T. C., & Holick, M. F. (2006). Vitamin D deficiency and osteoporosis in rehabilitation inpatients. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 87(7), 904-908.
- Soemanto, Wasty. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugianto. (2012). Hubungan Antara Self Efficay Dengan Strategi Coping Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Banjarnegara. *Tesis (Tidak diterbitkan)*. Purwokerto: Universitas Muhamadiyah Purwokerto. Diunduh dari <http://digilib.ump.ac.id/files/disk1/10/jhptump-a-sugianto-466-2-babii.pdf>
- Suprayogi, M,N. (2011). Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 281-290
- Suryaningsih. (2013). Hubungan antara Self-Disclosure Dengan Stres Pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 1(1) 300-310
- Suyono, H. (2020). Academic stress scale: a psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7).
- Suyuno (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*. 4(2), 115-120
- Wardana, A. (2018). *Legal Engineering in a Contest over Space in Ball*. *Austl. J. Asian L.*, 19, 105.
- Wardana, M. S., & Dinata, M. K. (2016). Tingkat stres siswa menjelang ujian akhir semester di SMAN 4 Denpasar dalam *Jurnal Medika Udayana*, 9, 1-4.
- Williams, I., Harlock, J., Robert, G., Kimberly, J., & Mannion, R. (2021). Is the end in sight? A study of how and why services are decommissioned in the English National Health Service. *Sociology of Health & Illness*, 43(2), 441-458.
- Yamin, M. (2007). *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*. Jakarta: GP Press
- Zapata Jr, S., Vallez, C., Castaneda, C. J., Dalagdon, A., Avila, E. M., & Ablen, A. (2020). Stress Management of Student Practice Teaching of Bachelor of Secondary Education at Bagumbong High School Caloocan City. *Ascendens Asia Singapore– Bestlink College of the Philippines Journal of Multidisciplinary Research*, 2(1).