

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan menjadi salah satu pokok masalah pada era globalisasi sekarang ini. Ketua Badan Pertimbangan Pendidikan Nasional (BPPN) Awaloedin Djamin mengungkapkan rangking *Human Development Indek* (HDI) pada tahun 2011 HDI Indonesia diposisi 124 dari 187 negara, tahun 2012 HDI Indonesia menempati posisi 121 dari 187 negara (Human Development Report, 2013). Salah satu indikator yang digunakan dalam *Human Development Indek* (HDI) adalah sumber daya manusia didalam sebuah negara. Hal yang sama juga ditunjukkan *Education For All* (EFA) *Global Monitoring Report 2011: the hidden crisis, armed conflict and education* yang dikeluarkan Organisasi Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNESCO) diluncurkan di New York (1/3/2011) dalam Oktamiati (2013).

Data tahun 2008 Indeks pembangunan pendidikan atau *Education Development Indek* (EDI) nilai EFA Indonesia adalah 0,934. Nilai tersebut menempatkan Indonesia di posisi ke-69 dari 127 negara di dunia. EDI dikatakan tinggi jika mencapai 0,95-1, kategori medium berada diatas 0,80 sedangkan kategori rendah berada di bawah 0,80 (Kompas, 2011). Baharuddin (2008) dalam Oktamiati (2013) mengatakan kemerosotan inilah yang mencetuskan ide untuk diadakannya *full day school*. Sekolah yang berada pada tingkat SD, SMP maupun SMA mulai bersaing menciptakan sistem pendidikan yang dianggap mampu menjadikan peserta didik bersaing dan bertahan ditengah gencarnya industrialisasi serta bisa mengembangkan prestasi dengan baik. Salah satu diantaranya adalah sistem *full day school*.

Pelaksanaan *full day school* di Indonesia tidak hanya menambah waktu dan memperbanyak materi pembelajaran disekolah agar menciptakan kualitas sumber daya manusia yang baik, tetapi juga untuk mengkondisikan anak agar memiliki kebiasaan hidup yang baik, pengayaan atau pendalaman konsep-konsep materi pembelajaran. Program *full day school* waktu dan kegiatan anak lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah daripada di rumah. *Full day school* didirikan untuk mengatasi permasalahan masyarakat, yang menginginkan anak mereka mendapatkan pendidikan terbaik, baik dari aspek akademik dan non akademik serta memberikan perlindungan

anak dari pergaulan bebas. Azizah (2014) mengemukakan *full day school* untuk memenuhi tuntutan masyarakat mengenai minimnya waktu orang tua di rumah terhadap pengawasan anak dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

Indonesia merupakan salah satu dari 10 negara di dunia yang menerapkan *full day school*. Pada tahun 2017, sekolah yang menerapkan sistem *full day school* bertambah jumlahnya menjadi 1.200, dan direncanakan tahun 2018 bertambah menjadi 3.000 sekolah (Mendikbud, 2017). Pegawai Dinas Pendidikan Kabupaten Klaten Suroso (*personal communication*, March 13, 2017) mengatakan jumlah Sekolah Dasar di Kabupaten Klaten ada 800 sekolah, 13 Sekolah Dasar memiliki program *full day school*. Lasa (*personal communication*, March 13, 2017) mengungkapkan jumlah SMP di Kabupaten Klaten ada 105 SMP di Kabupaten Klaten, hanya 7 SMP yang memiliki program *full day school*.

Penerapan sistem *full day school* di Indonesia memiliki sisi positif dan sisi negatif. Sisi positifnya anak sekolah diberikan waktu yang lebih panjang untuk belajar. Sisi negatifnya anak merasa bosan, sehingga menimbulkan stres di sekolah. Oktamiati (2013) mengatakan stres di sekolah dapat terjadi ketika seorang anak mempunyai tuntutan yang harus dipenuhi di sekolah, mentaati peraturan sekolah yang kaku dan ketat. Norma, nilai, peraturan sekolah memiliki dampak yang besar terhadap penyesuaian akademik dan sosial siswa. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memacu terjadinya stres.

Perbedaan sistem pembelajaran dan peraturan yang diterapkan sekolah dapat menimbulkan stres akademik. Sobri (2012) menjelaskan dengan adanya sistem pembelajaran dan peraturan yang berbeda disetiap sekolah sehingga dapat menimbulkan stres akademik yang berbeda pula. Ketidaksiapan seseorang dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik. Sumber stres akademik yang dapat terjadi pada siswa yaitu beban tugas yang banyak, waktu belajar yang panjang, adanya persaingan antar siswa, kegagalan dalam ujian, keterbatasan biaya, hubungan yang kurang baik dengan teman ataupun guru, adanya masalah keluarga, motivasi yang rendah, ruang kelas yang penuh sesak, dan harapan orang tua yang tinggi terhadap anak ( Refliandra & Muslimin dalam Oktamiati, 2013).

Suwidhagdho (2016, h2) memamarkan penelitian Suwarjo & Diana (2014) dalam Ningsih (2016, h. 52) menunjukkan siswa kelas VII SMP N Lembang terdapat 14,6% siswa mengalami kejenuhan (*burn out*) belajar tinggi, 72,9% pada kategori sedang, dan 12,5% pada kategori rendah. Selanjutnya penelitian Sugara tahun 2011 (Firmansyah, 2012, h5) siswa SMA Angkasa merupakan sekolah dengan sistem *full day* ditemukan intensitas kejenuhan (*burn out*) dalam kategori tinggi sebesar 15,32%, 72,97% termasuk ke dalam kategori sedang, dan 11,71 dalam kategori rendah. Data penelitian lain yang dilakukan Suwarjo, dkk (2015) 93,97 % siswa kelas 11 dari beberapa sekolah di kota Yogyakarta mengalami kejenuhan (*burn out*) belajar, di mana sebaran datanya adalah 8,03 % siswa berada pada kategori sangat tinggi, 25,30 % siswa berada pada kategori tinggi, 40,76% siswa berada pada kategori sedang, 19,88 % siswa berada pada kategori rendah, dan 6,02 % siswa berada pada kategori sangat rendah/tidak mengalami. Kejenuhan belajar meliputi 34% siswa berada pada area kelelahan emosi, 29% siswa pada area kelelahan fisik, 17% siswa pada area kelelahan kognitif dan 20% siswa pada area kehilangan motivasi.

Reflindra dan Muslimin dalam Oktamati (2013) menyatakan siswa SD *full day* memiliki tingkat stres yang lebih dibandingkan dengan siswa SD *half day*, diantaranya karena panjangnya waktu belajar siswa SD *full day* (07.15- 15.00). Waktu belajar yang cukup panjang dan dengan metode pembelajaran yang masih bersifat tradisional (ceramah) serta kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar aktif dan kondisi lingkungan fisik yang sangat ramai dan padat, serta tidak ada sarana dan prasarana bermain di SD *full day* dapat menjadi kontributor yang cukup besar bagi terjadinya stres pada siswa.

Fakta-fakta empiris di atas menunjukkan bahwa permasalahan stres dalam belajar memang memerlukan perhatian serius. Atmaningtyas (2010), mengatakan apabila stres itu tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yakni gangguan tidur, gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman, dalam jangka panjang akan berdampak pada berbagai penyakit seperti maag, penyakit jantung, dan berbagai penyakit lainnya. Penanggulangan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, dimana pada terapi non-farmakologi salah satunya adalah terapi tertawa. Suwidhagdho (2016, h.3) mengatakan tertawa terbukti mampu mencegah kejenuhan (*burn out*), mengubah pikiran-pikiran negatif pada individu menjadi pikiran positif

serta mengurangi stres yang akan mengurangi dampak kelelahan kognitif dalam diri individu.

Kaufeldt (2009, h12) dalam Suwidhagdho (2016) mengatakan terapi tertawa akan merangsang otak untuk menimbulkan keharmonisan dalam tubuh. Selama mengalami gerakan harmonis ini, pikiran dan tubuh selaras sempurna, kesadaran diri, perasaan negatif, kecemasan dan keresahan menghilang, memotivasi secara intrinsik dan menghasilkan kepuasan total. Terapi ini dapat digunakan sebagai penambah atau terapi pencegahan. Terapi tertawa sudah banyak dikembangkan di India, Amerika Serikat, Australia, Jerman, Swedia, Norwegia, Denmark, Italia, Singapura, Dubai dan Indonesia. Tertawa akan mengaktifkan bagian otak yakni *ventromedial prefrontal cortex* yang memproduksi hormon *endorphin* (Satish, 2012, h23) dalam Suwidhagdho (2016). Hormon *endorphin* mampu menimbulkan perasaan senang dan bahagia, mengurangi stres serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan dampak positif terapi tertawa dalam mengatasi stres maupun kejenuhan. Penelitian yang dilakukan Prasetyo dan Nurtjahjanti (2012) dalam Suwidhagdho (2016) menunjukkan terapi tertawa efektif digunakan untuk menurunkan tingkat stres dan terapi ini akan lebih efektif jika dilakukan secara kontinu. Penelitian lain yang dilakukan Wiyanna M.S & Sri Eka W (2012) dalam Suwidhagdho (2016) terhadap mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di USU, menunjukkan terapi tertawa direkomendasikan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi kejenuhan dan kecemasan yang ada dalam diri mahasiswa khususnya yang sedang menghadapi skripsi. Penelitian Samodara (2015) menunjukkan terapi tertawa sangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres.

## **B. Rumusan Masalah**

SMA Muhammadiyah 1 Klaten memiliki 4 program kelas yaitu program Kelas Khusus (*Fullday*), Kelas Reguler, Kelas Bio, dan Kelas Tahfidzul Qur'an. Kelas khusus memiliki fasilitas pendukung ruang yang representatif dan ber AC, ruang multimedia, ruang komputer dan internet, laboratorium bahasa, laboratorium fisika, laboratorium biologi, laboratorium kimia, perpustakaan khusus/umum, metode pembelajaran *Active Learning*, Kegiatan Belajar Mengajar *Full Day*, kunjungan belajar (study lapangan), dan kegiatan ekstra kulikuler bermacam-macam. Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap

situasi yang dihadapinya. Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada 10 siswa kelas khusus di SMA Muhammadiyah 1 Klaten, 3 siswa (30%) mengatakan lelah, 1 siswa (10%) mengatakan banyak pikiran, 2 orang (20%) mengeluh banyak tugas, jenuh dalam mengikuti pelajaran, bosan dengan suasana kelas karena setiap hari dari pagi sampai sore hanya pelajaran di ruang kelas dan jarang praktik di laboratorium, 4 siswa (40%) mengeluh panas dan gerah karena AC dikelas kurang dingin. Waktu istirahat siswa program khusus ada 3 kali. 5 siswa mengatakan pada istirahat pertama pukul 09.30 WIB hanya berada di ruang kelas untuk berbincang dengan temannya, bermain handphone dan 5 siswa lainnya mengatakan pada istirahat pertama menjalankan sholat Dhuha di masjid. Semua siswa SMA Muhammadiyah Klaten mengikuti jamaah sholat dhuhur di masjid pada istirahat kedua pukul 11.30 WIB kecuali yang berhalangan. Tiga siswa program khusus mengatakan biasanya mereka sholat ashar pada istirahat ketiga pukul 14.30 WIB.

Hasil wawancara menunjukkan 5 siswa mengatakan mereka sekolah di SMA Muhammadiyah 1 Klaten karena tidak diterima di SMA Negeri, 3 siswa mengatakan karena keinginan sendiri dan 2 siswa karena orang tua. Data dari wali kelas menunjukkan sebanyak 3 siswa yang pernah tidak masuk sekolah satu kali dalam satu semester karena sakit, pada siswa program khusus ada jam tambahan sampai jam 16.00 WIB. Jika ada pelajaran yang kosong biasanya guru memberikan tugas. Hal tersebut dapat memacu terjadinya stres seperti pusing dan susah berkonsentrasi. Mereka biasanya bermain game, menonton drama korea dan bermain sosial media untuk mengatasi stres. Guru bagian kesiswaan mengatakan kurikulum kelas khusus sama dengan kelas reguler, hanya berbeda pada kelas khusus ada tambahan jam 14.00 WIB sampai jam 16.00 WIB untuk materi UN dan biayanya lebih mahal.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dimunculkan pertanyaan penelitian “Apakah ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat stres pada pelajar SMA Program *Full Day* di SMA Muhammadiyah I Klaten?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat stres pada pelajar SMA program *full day school* di SMA Muhammadiyah I Klaten.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik responden meliputi umur dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada pelajar SMA program *full day school* sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa di SMA Muhammadiyah I Klaten.
- c. Mengidentifikasi tingkat stres pada pelajar SMA program *full day school* yang tidak diberikan terapi tertawa di SMA Muhammadiyah I Klaten.
- d. Menganalisis pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat stres pada pelajar SMA program *full day school* di SMA Muhammadiyah I Klaten.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Sekolah

Dapat menjadi acuan untuk mengurangi tingkat stres pada peserta didik dengan terapi tertawa.

#### 2. Bagi Guru

Memberikan masukan dan informasi dalam upaya mengurangi tingkat stres pada siswa program *full day school* dengan terapi tertawa.

#### 3. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat dijadikan referensi bagi perawat dalam pengelelolaan stres dengan penanganan non farmakologi yaitu terapi tertawa.

#### 4. Bagi Responden

Mengurangi tingkat stres dengan adanya pemberian terapi tertawa.

#### 5. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti terkait pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat stres pada pelajar SMA program *full day school*. Penelitian ini juga sekaligus sebagai dasar untuk mengurangi tingkat stres dengan penanganan non farmakologi yaitu terapi tertawa.

## E. Keaslian Penelitian

1. Oktamiati (2013) tentang Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem *Full Day School* Di Sekolah Dasar Kabupaten Bogor. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian deskriptif sederhana. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner stres akademik untuk mengambil data dari 128 siswa kelas 4-kelas 6 yang bersekolah di sekolah *full day*. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada anak usia sekolah digunakan uji univariat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami stres akademik.
2. Samodra (2015) Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan *One Group Pre-Test-Post-Test Design*. Penelitian ini dilaksanakan di BPLU Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado dan di Panti Werdha Damai Ronomuut Manado pada bulan November 2014-Maret 2015. Populasi pada penelitian ini adalah semua lanjut usia yang mengalami stres di Panti Werdha Kota Manado yang berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling* dengan jumlah sampel 37 orang. Peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* oleh Livibond dan Lovobond (1995) yang terdiri dari 42 item. Skala untuk stres dinilai dari nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Hasil penelitian menggunakan Uji *T-Test Paired Samples Test* didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis lansia di Panti Werdha Manado.
3. Suwidhagdho (2016) tentang Efektivitas Terapi Tawa untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif metodenya *Quasi Experimental* dengan desain *nonequivalent control group design*. Pada penelitian ini, populasi terdiri dari delapan kelas pada kelas 11. Sampel yakni kelas XI IPA 4 sebagai kelas eksperimen dan XI IPA 3 sebagai kelas kontrol yang ditentukan menggunakan *Quote Purposive Sampling* melalui *pretest*. Peneliti memberi terapi tawa pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Kedua kelompok kemudian diberi *post test*. Hasilnya siswa yang mengalami kejenuhan

belajar kelompok eksperimen berjumlah 71% sedang kelompok kontrol 63%. Sedang uji hipotesis didapat  $\text{sig } 0,019 \leq 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak atau terapi tawa efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel penelitian, teknik pengambilan sampel. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas terapi tertawa dan variabel terikat tingkat stres. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*.