

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebab-sebab stres pada siswa SMA, serta gambaran keterkaitan antara konsep diri (dengan teori cermin diri) siswa SMA di kota Yogyakarta dengan stress yang mereka alami. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak sekolah (guru BK) untuk menemukan penyebab terjadinya stres pada siswa dengan mengamati interaksi siswa dengan sekitarnya, sehingga dapat mengatasi stres tersebut. Penelitian dengan deskriptif kualitatif menggunakan metode wawancara dan pengamatan dalam pengumpulan datanya. Analisa dilakukan dengan mengolah data hasil penelitian dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri memiliki keterkaitan dengan stres yang dialami siswa. Hal tersebut dapat diketahui dengan mengamati interaksi siswa pada media sosialisasinya, yaitu keluarga, teman sebaya (sepermainan), lingkungan sekolah, dan media massa. Pada keluarga, siswa yang mengalami stres dipengaruhi oleh interaksi antara anggota keluarga, serta kondisi ekonomi keluarga. Sedangkan dengan teman sebaya (sepermainan), terjadinya konflik antara siswa dengan teman menjadi sebab terjadinya stres. Pada lingkungan sekolah, konflik siswa dengan guru maupun siswa lainnya memberikan pengaruh pada stres yang dialami. Media massa juga memberi andil munculnya stres pada siswa.

Dari hasil penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa konsep diri berkaitan dengan munculnya stres pada siswa. Dengan konsep diri yang dimiliki apabila menghadapi suatu kejadian atau kenyataan yang tidak sesuai harapannya atau harapan lingkungannya, maka siswa akan mendapat tantangan/beban (masalah). Apabila siswa berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut, kemudian siswa tidak mampu menjawab tantangan atau menyelesaikan masalah dapat terbebani, dan jika tidak segera diatasi, beban tersebut bisa menyebabkan stres pada dirinya. Bagi siswa yang belum/tidak bisa menerima kenyataan itu dan tidak mau berusaha, tetapi tetap mengeluhkan kondisi yang dihadapinya dapat menambah beban pikiran yang semakin penuh dengan keluhan, dan bila tetap membiarkan keadaan tanpa solusi, maka siswa menjadi stres. Beberapa sebab terjadinya stres pada siswa SMA di kota Yogyakarta adalah konflik dengan orangtua, kondisi ekonomi keluarga, konflik dengan teman sebaya (sepermainan), konflik di sekolah antara siswa dengan guru maupun siswa lain, konflik di media sosial, serta game online.

Kata kunci: Stres, Siswa SMA, Kota Yogyakarta

Abstract

This research aims to find out the causes of stress in high school students, as well as a description of the relationship between the self-concept of high school students in Kota Yogyakarta and the stress they experience. This research is expected to be used by the school (the Guidance and Counseling teachers) to find the causes of stress in students by observing students' interactions with their surroundings, so that they can overcome the stress. This is a qualitative descriptive research using methods of interview and observation for collecting the data. The analysis was carried out by processing the research data with data reduction, data presentation, and drawing conclusion/verification.

The results showed that self-concept was related to stress experienced by the students. This can be seen by observing students' interactions on their socialization media such as their families, peers (friends with the same ages; classmates), school environment, and mass media. In families, the students who experienced stress were influenced by interactions between family members, as well as the economic conditions of the family. Meanwhile, with peers, the occurrence of conflict between the students and their friends was the cause of stress. In the school environment, the conflict between the students and the teachers and other students influenced the stress they experienced. Mass media also contributed to the emergence of stress on the students.

From the results, it is concluded that self-concept is related to the emergence of stress in students. With the self-concept that is owned, students will get challenges/burdens (problems) when facing an event or reality that does not match their expectations or the expectations of their environment. If students try to solve such problems, yet they are unable to accept the challenges or solve the problems, they can be overwhelmed; and if it is not handled immediately, this burden can cause stress on them. For students who do not accept this fact and do not want to try, yet still complain about the conditions they face, it can add more burdens to their mind, which is increasingly full of complaints; and if they continue to leave the situation without any solution, students will become stressed. Some of the causes of stress for high school students in Yogyakarta City are conflicts with parents, family economic conditions, conflicts with peers, conflicts at school between students and teachers and other students, conflicts on social media, and online games.

Keyword: Stress; High School Students; Kota Yogyakarta