

HUBUNGAN MANAJEMEN STRESS DENGAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS X KECANTIKAN SMK

Melisa Dhina Amalia⁽¹⁾, Nur Wahyumiani⁽²⁾

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen stress dengan kontrol diri siswa Kelas X Kecantikan SMK N 6 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik Kelas X Kecantikan SMK N 6 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021 yang berjumlah 35 siswa. Pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis statistik dengan rumus korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara manajemen stress dengan kontrol diri siswa Kelas X Kecantikan SMK N 6 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021 dengan diketahui nilai r_{hitung} sebesar 0,447 dengan $p = 0,007$ lebih kecil dari 0,05 (taraf signifikansi 5%). Dengan demikian semakin baik manajemen stress pada siswa maka semakin baik kontrol diri siswa, sebaliknya semakin kurang manajemen stress pada siswa maka semakin kurang baik kontrol diri siswa.

Kata kunci: manajemen stress, kontrol diri.

Abstract

The purpose of this study is to find out the relationship of stress management with the self-control of students of Class X Beauty SMK N 6 Yogyakarta For the 2020/2021 School Year. The population of this study is all students of Class X Beauty SMK N 6 Yogyakarta For the 2020/2021 Academic Year which amounts to 35 students. Data collection using questionnaires. Data analysis techniques using statistic analysis with product moment correlation. The results showed that there was a positive relationship between stress management and self-control of students of Class X Beauty SMK N 6 Yogyakarta For the 2020/2021 School Year with a known r_{count} value of 0.447 with $p = 0.007$ smaller than 0.05 (significance level of 5%). Thus the better stress management in students, the better student's self-control, on the contrary, the less stress management in students, the less good the student's self-control.

Keywords: stress management, self-control.

Info Artikel

Diterima Maret 2022, disetujui April 2022, diterbitkan Juni 2022.



Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta

PENDAHULUAN

Setiap individu dilahirkan ke dunia dengan membawa hereditas tertentu. Hal ini berarti bahwa karakteristik setiap individu diperoleh melalui pewarisan dari pihak orang tuanya. Karakteristik tersebut menyangkut fisik (seperti struktur tubuh, warna kulit dan bentuk rambut) dan psikis atau sifat-sifat mental (seperti emosi dan kecerdasan). Pendidikan merupakan usaha sadar untuk menumbuh kembangkan sumber daya manusia (SDM) melalui kegiatan pembelajaran sehingga pendidikan melahirkan generasi penerus bangsa yang mampu menghadapi tantangan zaman. Hal tersebut memuat banyak harapan yang ditunjukkan kepada anak SMA atau sederajat untuk dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri secara positif. Terkait anak SMA atau sederajat yang masuk kategori remaja, masa ini memiliki ciri khusus, yang salah satunya mencari identitas diri.

Masa remaja menurut Erikson dalam Rita Eka Izzaty, dkk (2008:25-26), individu dihadapkan dengan permasalahan penemuan siapa mereka, bagaimana mereka nantinya dan kemana mereka akan menuju kehidupannya. Individu akan dihadapkan pada peran-peran baru dan juga status dewasa, dengan demikian individu harus menjelajahi dan menentukan peran-peran dan tugas-tugas perkembangan yang berbeda dalam hidupnya. Seiring dengan perkembangannya, kehidupan remaja diwarnai dengan berbagai situasi dan kondisi yang membuat mereka kebingungan di fase ini dan bahkan ada yang pesimis dalam mengikuti perkembangan zaman yang dinamis.

Kehidupan modern dewasa ini telah menuntut manusia hidup bersaing untuk memenuhi kebutuhan baik fisik, mental, emosional, material, maupun spiritual. Seringkali pada usaha-usaha pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut mendapatkan banyak rintangan dan hambatan yang mengakibatkan manusia mengalami tekanan jiwa berupa stress. Stress merupakan hal yang melekat pada kehidupan manusia, dalam bentuk tertentu dalam kadar berat atau ringan dan jangka panjang atau pendek, di dunia ini tidak ada seorang pun yang tidak pernah merasakan stress, tidak peduli betapa banyak uangnya, seberapa tinggi kedudukannya, seberapa cantik atau gagah pasangannya, dan seberapa salehnya seseorang. Stress juga tidak memandang usia mulai dari anak-anak sampai lanjut usia pasti merasakan stress.

Stress dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya menurut Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi 2012:187). Kemudian Hans Syle (Farid Mashudi 2012:185) mengungkapkan bahwa stress merupakan respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan yang tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya. Perasaan stress selalu ada dalam diri manusia, yang membedakan apa yang membuat mereka stress dan bagaimana mereka mengelola atau manajemen stress. Manajemen stress juga di definisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan berlebihan. Manajemen stress setiap individu tentunya berbeda-beda tergantung pada kontrol diri individu tersebut.

Menurut Philip G. Zimbardo (Dwiyono, 2005: 35-40) Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* sebagai upaya mereduksi atau mengatasi stress adalah dukungan sosial dan kepribadian.

a. Dukungan Sosial



Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stress dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman).

Dukungan sosial memiliki empat fungsi, yaitu:

- 1) *Emotional support* yang meliputi pemberian curahan kasih sayang, perhatian dan kepedulian.
- 2) *Appraisal support* yang meliputi bantuan orang lain untuk menilai dan mengembangkan kesadaran akan masalah yang dihadapi, termasuk usaha-usaha untuk mengklarifikasi hakikat masalah tersebut.
- 3) *Informational support* yang meliputi nasihat atau diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah.
- 4) *Instrumental support* yang meliputi bantuan material, seperti memberikan tempat tinggal, meminjamkan uang, dan menyertai berkunjung ke biro layanan sosial.

b. Kepribadian

Tipe atau kepribadian seseorang mempunyai pengaruh terhadap *coping* atau usaha mengatasi stress yang dihadapi. Diantara karakteristik kepribadian tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) *Hardiness* (ketabahan atau daya tahan)
Hardiness (ketabahan atau daya tahan) dapat diartikan sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus control*, dan kesadaran terhadap tantangan.
- 2) Optimis
Optimis merupakan kecenderungan umum untuk mengharapkan hasil-hasil yang baik. Sikap optimis memungkinkan seseorang dapat meng-cope stress secara lebih efektif, dan dapat mereduksi dampaknya, yaitu jatuh sakit.
- 3) Humoris
Humoris adalah orang senang terhadap humor (Humoris) cenderung lebih toleran dalam menghadapi situasi stress dari pada orang yang tidak senang humor (seperti orang yang bersikap kaku, dingin, pemurung atau pemarah).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi manajemen stress ada 2 macam yaitu dukungan sosial dan kepribadian yang keduanya saling berkaitan dan mempengaruhi seseorang dalam mengatasi stress yang terjadi pada diri individu tersebut.

Kontrol diri dapat disebut sebagai suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu. Gottfredson dan Hirsci (Aroma dan Suminar 2012:4) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Kontrol diri menjadi kunci dalam mengekspresikan eksistensi remaja, dengan adanya kontrol diri remaja lebih bisa bertindak dan bertingkah laku lebih teratur dan sesuai dalam menghadapi permasalahan atau tekanan yang mengakibatkan manajemen stress terkendali. Selain itu kemampuannya dalam menyampaikan apa yang ia inginkan, apa yang ia rasakan, dan apa yang ia pikirkan terhadap orang lain dalam rangka mengontrol dirinya sangatlah penting dimiliki oleh remaja.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) peneliti melihat berbagai peristiwa seperti : remaja kebingungan *style*



atau gaya yang menuntut dirinya agar berpenampilan menarik, remaja yang putus cinta hingga sakit dan tidak masuk sekolah, remaja yang berusaha agar di terima teman sebayanya, remaja yang stress mendekati ujian, remaja yang bingung mengatur emosinya, dan masih banyak peristiwa lainnya, dan kebanyakan dari mereka mengungkapkan atau menceritakan keadaan atau permasalahan yang mereka alami melalui sosial media sehingga peneliti memahami sedikit permasalahan yang mengakibatkan tekanan jiwa pada diri remaja tersebut, maka peneliti ingin mengetahui Hubungan Manajemen Stress dengan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas X kecantikan SMK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai November di SMK Negeri 6 Yogyakarta Tahun Ajaran 2020/2021. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Kecantikan SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan jumlah 35 siswa. Menurut Suharsimi (2010:173-174) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Objek pada populasi diteliti, hasilnya dianalisis, disimpulkan dan kesimpulan itu berlaku untuk seluruh populasi. Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak.

Metode pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data atau informasi dalam penelitian di lapangan. Menurut Sugiyono (2013:203) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket atau kuesioner. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini ialah bentuk angket langsung dan tertutup, karena responden menjawab semua pertanyaan tanpa perantara orang lain terhadap jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti.

Variabel merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam suatu penelitian, karena memahami dan menganalisis setiap variabel membutuhkan kelincahan berfikir bagi peneliti. Variabel dalam penelitian adalah variabel bebas adalah Manajemen Stress di beri symbol X dan variabel terikat adalah Kontrol Diri diberi symbol Y. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis statistik dengan rumus korelasi *Product Moment Karl Pearson*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Data yang terkumpul pada penelitian ini adalah data tentang manajemen stress dan kontrol diri siswa diperoleh dengan menggunakan angket. Variabel manajemen stress terdiri dari 18 butir/item dan variabel kontrol diri siswa terdiri dari 10 butir/item. Angket disebarikan kepada 35 siswa melalui google form dengan jangka waktu yang telah ditentukan dan kemudian skor yang diperoleh ditabulasikan dan dihitung dengan rumus-rumus tertentu.

Berdasarkan tabulasi dan perhitungan bahwa data manajemen stress meliputi 17,14% berada pada kategori baik, 77,15% berada pada kategori cukup dan 5,71% berada pada kategori kurang. Dengan demikian dikatakan bahwa data manajemen stress siswa Kelas X Kecantikan SMK cenderung berkategori cukup. Sedangkan kontrol diri



siswa sebesar 31,43% berada pada kategori baik, 60% berada pada kategori cukup dan 8,57% berada pada kategori kurang. Dengan demikian dikatakan bahwa data kontrol diri siswa Kelas X Kecantikan SMK cenderung berkategori cukup.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* yang dilakukan dengan menggunakan komputer program *SPSS 16.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis data didapat harga koefisien korelasi *product moment* (r) manajemen stress (X) dengan kontrol diri siswa (Y) sebesar 0,447 dengan $p = 0,000$, ada hubungan positif dan signifikan antara manajemen stress dengan kontrol diri siswa, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel Hasil analisis korelasi *product moment*

		Correlations	
		manajemen stress	kontrol diri
manajemen stress	Pearson Correlation	1	.447**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	35	35
kontrol diri	Pearson Correlation	.447**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	35	35

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara manajemen stress dengan kontrol diri siswa Kelas X Kecantikan SMK. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,447 dan peluang galat ($p = 0,007 < 0,05$, dengan demikian hipotesis nihil (H_0) pada penelitian ini yang berbunyi “Tidak ada hubungan yang positif antara manajemen stress dengan kontrol diri siswa Kelas X Kecantikan SMK” dinyatakan **ditolak** dan Hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini yang berbunyi “Ada hubungan yang positif antara manajemen stress dengan kontrol diri siswa Kelas X Kecantikan SMK” dinyatakan **diterima**.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis di atas didapatkan bahwa ada hubungan yang positif antara manajemen stress dengan kontrol diri siswa Kelas X Kecantikan SMK N 6 Yogyakarta Tahun 2020/2021 yang dibuktikan dengan diperolehnya koefisien korelasi r_{hitung} sebesar 0,447 dan $p = 0,007 < 0,05$. Hal ini mengandung makna bahwa semakin baik manajemen stress pada siswa maka semakin baik kontrol diri siswa, sebaliknya semakin kurang manajemen stress siswa maka semakin kurang kontrol diri siswa. Dengan arti lain bahwa baik buruknya kontrol diri siswa dapat dipengaruhi oleh baik buruknya manajemen stress pada siswa.

Stress adalah situasi dimana seorang individu mengalami tekanan jiwa yang mengakibatkan respon secara fisiologis maupun psikologis yang mengganggu hubungan sosial seseorang. Sedangkan manajemen stress atau *coping* adalah pengelolaan tuntutan baik secara internal maupun eksternal untuk mengatasi, mengurangi dan mentoleransi ancaman perasaan yang tercipta karena stress. Faktor yang mempengaruhi manajemen stress yaitu dukungan sosial dan kepribadian yang keduanya saling berkaitan dan mempengaruhi seseorang dalam mengatasi stress yang terjadi pada diri individu tersebut. Manajemen stress mempunyai dimensi yang berperan dalam mengalihkan



perhatian individu dalam mengatasi stress dengan permasalahan yang sedang dihadapinya, mengatasi stress dengan berdasar masalah penyebabnya, berdasar emosi yang positif dengan mencari dukungan sosial, mengambil hikmah positif, menerima kenyataan, mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengingkari adanya masalah serta berdasar adaptasi yang salah berupa mencurahkan hati, menyerah, mengalihkan perhatian, dan penggunaan obat-obat terlarang. Semakin baik manajemen stress pada seseorang maka orang tersebut akan dengan mudah mengatasi segala permasalahan dengan cara positif dan dapat mengontrol dirinya sendiri.

Kontrol diri merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang membawa individu kearah konsekuensi positif dalam membaca situasi diri dan lingkungannya. Aspek kontrol diri terdiri dari kemampuan individu dalam memberikan suatu respon atau tindakan terhadap masalah yang sedang terjadi pada diri individu tersebut. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal dan eksternal seperti keturunan, lingkungan dan usia yang ikut andil dalam mengontrol diri individu. Kontrol diri dibedakan menjadi kontrol diri rendah dan kontrol diri tinggi. Orang yang memiliki kontrol diri rendah akan bersikap dan berperilaku tanpa memikirkan efek jangka panjang, sedangkan orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat mengendalikan perilaku dan memikirkan efek jangka panjang serta tidak melakukan perbuatan menyimpang. Semakin baik atau tinggi kontrol diri seseorang akan meningkatkan pengendalian diri dan juga keteraturan dalam melakukan tugas-tugasnya.

Adanya hubungan positif antara manajemen stress dengan kontrol diri siswa dapat dijadikan sebagai acuan, kontrol, informasi, pemahaman dan pengetahuan bagi siswa, orang tua maupun guru BK di sekolah. Dengan demikian pihak sekolah khususnya guru BK untuk lebih memberikan perhatian khusus terhadap pelaksanaan program layanan bimbingan konseling yang dapat memberikan informasi dan pemahaman siswa tentang manajemen stress dan kontrol diri di sekolah. Namun faktor lain yang saat ini tidak diteliti, juga memungkinkan mempengaruhi kontrol diri siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Ada hubungan yang positif dan signifikan antara manajemen stress dengan kontrol diri Kelas X Kecantikan SMK, artinya semakin baik manajemen stress pada siswa maka semakin baik kontrol diri siswa, sebaliknya semakin kurang manajemen stress pada siswa maka semakin kurang kontrol diri siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa aspek yang sekiranya dapat diangkat sebagai saran yang baik bagi guru dan sekolah. Adapun saran-saran yang ingin penulis sampaikan yaitu:

1. Bagi guru BK diharapkan memberikan layanan bimbingan dan konseling secara efektif dalam membantu meningkatkan pemahaman tentang manajemen stress dan kontrol diri yang baik.
2. Bagi penelitian yang lain hendaknya penelitian ini dijadikan referensi untuk melakukan penelitian dengan jumlah populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Aroma, Iga S. & Suminar, Dewi R (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal psikologi dan perkembangan* Vol.1 No.02 hal 1-6.



- Dwiyono. (2005). Manajemen Stres dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. *Skripsi*. UIN-SUKA.
- Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Ghufron, Nur dan Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sanapiah Faisal. 2003. *Format-format Penelitian Sosial*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Maulana. 2017. “*Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Manajemen Stress Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Sewon*”
- Santrock, John W. (2003). *Adolesence perkembangan remaja*. (Terjemahan Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga
- Sriyanti, Lilik. (2013). Pembentukan self control dalam perspektif nilai multikultural. *Naskah Publikasi*. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga, Salatiga.
- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. 2001. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Ursia, N. Regar, Saputram, Ide B., dan Sutanto, Nadia. (2013). Prokrastinasi akademik dan self control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora 17(1) Tahun 2013. Hal 1-18*
- Yunita Imaningsih. (2009). Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa di SMA Negeri 1 Kretek Wonosobo. *Skripsi*. FIP-UNY.
- Zainal Mustafa. 2000. *Microstat untuk Mengolah Data Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.

