YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i2.5231

GAMBARAN EMOTIONAL DISTRESS PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI SMA X KABUPATEN BEKASI

Overview of Emotional Distress Among High School Students at SMA X, Bekasi Regency

Aristarkhus Dwi Atmojo & Kus Hanna Rahmi
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202010515166@mhs.ubharajaya.ac.id; hanna.rahmi@dsn.ubharajaya.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Feb 24, 2025	Mar 8, 2025	Mar 20, 2025	Mar 25, 2025

Abstract

Emotional distress is an individual's reaction when facing stressors (Bogoroch in deva & sofia 2014). describes emotional distress as mental or psychological trauma caused by tortious or non-tortious behaviour. The purpose of this study was to determine the description of emotional distress in students of SMAN 1 Babelan Bekasi. This study uses quantitative research methods with the type of correlation test research, validity and reliability to see if there are characteristics of emotional distress in students of SMAN 1 Babelan Bekasi. According to a researcher named (Kamaruddin, 2017) the research population is an area that includes objects or subjects that have certain quantities and characteristics and these conditions are determined by the researcher himself. In this study, the population to be studied is active students of SMAN 1 Babelan Bekasi with a minimum of 150 participants. This study involved students of SMAN 1 Babelan Bekasi who had an age of 15-18 years consisting of 75 women and 75 men. The sampling technique used by researchers is probability sampling with purposive sampling technique because this research focuses on determining the sample based on the researcher's consideration. Based on research

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

conducted by researchers, it was concluded that a total of 268 students or participants with a presentation of 87 men and 181 women in class XII or at the final level at SMAN 1 Babelan experienced relatively low stress. So it can be concluded that the level of emotional distress in class XII at SMAN X Bekasi Regency is in the low category so that students have high awareness.

Keywords: Emotional Distress, Stress Overview, Middle Adolescents

Abstrak: *Emotional distress* adalah reaksi individu ketika menghadapi stressor (Bogoroch dalam deva & sofia 2014). mendeskripsikan *emotional distress* sebagai trauma mental atau psikologis yang disebabkan oleh perilaku yang menyakitkan (tortious) atau tidak men- yakitkan (non-tortious). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *emotional distress* pada siswa SMAN 1 Babelan Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian uji korelasi, validitas dan realibilitas untuk melihat apakah ada ciri-ciri *emotional distress* pada siswa SMAN 1 Babelan Bekasi. Menurut peneliti yang bernama (Kamaruddin, 2017) populasi penelitian adalah wilayah yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karatekristik tertentu serta ketentuan tersebut ditetapkan dari peneliti itu sendiri. Dalam penelitian ini populasi yang akan diteliti adalah siswa – siwi aktif SMAN 1 Babelan Bekasi dengan minimal partisipan sebanyak 150 orang. Peneltian ini melibatkan siswa SMAN 1 Babelan Bekasi yang memiliki usia 15 – 18 tahun terdiri dari 75 perempuan dan 75 laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti yaitu *probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* karena penelitian ini berfokus pada penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan peneliti. Berdasarkan penelitian yang dilkukan oleh peneliti didapatkan kesimpulan bahwa Sebanyak 268 Siswa-siswi atau partisipan dengan presentasi 87 laki-laki dan 181 perempuan di kelas XII atau berada di tingkat akhir di SMAN 1 Babelan mengalami stress yang relatif rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat emotional distress pad akelas XII di SMAN X Kabupaten Bekasi berada dalam kategori rendah sehingga para siswa – siswi memiliki kesadaran tinggi.

Kata Kunci: Emotional Distress, Gambaran Stres, Remaja Madya

PENDAHULUAN

Dalam peradaban manusia berfungsi sebagai evolusi, yang mencerminkan interaksi antrara warisan genetik dan pengaruh lingkungan. Tahap embrio pada pertumbuhan manusia secara biologis adalah dimana sel membelah dan berdiferensiasi, hingga masa bayi yang ditandai dengan perkembangan fisik yang cepat serta koneksi antara tubuh dapat digunakan dengan baik, setiap fase mencerminkan proses adaptif yang telah membentuk spesies manusia selama ribuan tahun. Ketika anak-anak menjelajahi lingkungan mereka, otak mereka mengalami pemangkasan sinapsis dan jalur saraf disempurnakan, mengasah kapasitas kognitif yang penting untuk bertahan hidup dan beradaptasi. Masa remaja menandai transformasi hormonal dan permulaan kematangan reproduksi, menggemakan keharusan

evolusioner untuk mengabadikan garis keturunan genetik. Sepanjang masa dewasa, interaksi dinamis antara gen dan lingkungan membentuk kecakapan fisik, ketajaman kognitif, dan ketahanan sosioemosional, menggarisbawahi sifat evolusi manusia yang terus berlanjut dalam konteks rentang hidup individu. Masa remaja adalah masa keemasan untuk eksplorisasi diri sebagai manusia. Banyak faktor yang membuat remaja dapat bertindak sebagai mahluk impulsif salah satunya adalah dari cara dia menyikapi masalah serta pola hidup dalam situasi tertentu. Hal ini dapat mempengaruhi kepada psikologi remaja itu sendiri, yang disebut sebagai psikologi remaja

Psikologi remaja adalah hal yang mempelajari mengenai perkembangan manusia yang beranjak dari anak-anak ke remaja, menavigasi psikologis yang penuh gejolak antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa remaja dapat ditandai dengan pusaran perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional, masa remaja merupakan wadah pencarian jati diri dan pembentukan identitas. Saat remaja bergulat dengan hormon yang berfluktuasi dan kemandirian yang sedang tumbuh, mereka menghadapi segudang tantangan mulai dari tekanan teman sebaya hingga tekanan akademis, semua dengan latar belakang psikologis remaja dapat berkembang seiring dengan lingkungan yang diterima. Kemampuan kognitif pada masa remaja mengalami penyempurnaan, memungkinkan pemikiran abstrak dan penalaran moral, namun impulsif dan kecenderungan mengambil risiko sering kali menyertai kemajuan kognitif ini. Di tengah gejolak ini, hubungan yang saling mendukung dengan teman sebaya, keluarga, dan mentor memainkan peran penting dalam membina ketahanan dan kesejahteraan emosional. Psikologi remaja dengan demikian menerangi permadani yang kaya akan pengalaman remaja, menawarkan wawasan ke dalam kompleksitas perkembangan identitas, regulasi emosional, dan pencarian abadi untuk memiliki dan realisasi diri.

Masa remaja merupakan proses perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa pada manusia. Masa remaja adalah salah satu tahapan perkembangan yang kritis karena terjadinya proses perubahan baik secara biologis, psikologis, kognitif, sosio-emosional dan tentunya kepribadian remaja banyak mengalami perkembangan. Perubahan tersebut membuat remaja perlu menyesuaikan diri agar dapat terus berkembang dan mengembangkan potensi yang mereka miliki serta memenuhi cara berpikir untuk menemukan identitas diri (Amiruddin et al., 2023).

Fenomena khusus yang terjadi pada masa remaja dalam membuat keputusan serta reaksi yang dibuat sangat bergantung dengan faktor-faktor yang mempengaruhi baik secara

psikologis maupun fisik. salah satu contoh reaksi dalam membuat keputusan pada manusia khususnya dalam fase masa remaja adalah stress. Pada masa remaja, stress seringkali terjadi pada remaja hal ini dikarenakan manajemen emosi serta regulasi emosi yang dimiliki belum terlalu matang atau belum dapat dimaksimalkan karena pengaruh hormon dan lain hal yang membuat manajemen emosinya masih perlu di perhatikan.

selain itu definisi dalam faktor emotional distress adalah sebuah respons individu ditimbulkan dari stres yang dihadapi dengan menghasilkan kondisi yang menyertakan emosi negatif. Keadaan emosi negatif disusun atas tiga emosi dasar yaitu, depresi, ansietas, dan stres. adapun faktor-faktor Adapun faktor-faktor yang dapat memprediksi emotional distress yakni diantaranya adalah ketidakstabilan emosi, avoidance coping, agreeableness, dukungan sosial (Margetic et al., 2021). Selain itu, dalam riset yang dilaksanakan (Moeler et al., 2020) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat emotional intelligence (EQ) rendah akan cenderung mengalami penolakan, pada akhirnya ini mempengaruhi munculnya permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Emotional distress adalah reaksi individu ketika menghadapi stressor Bogoroch 2005 dalam (Noe et al., 2019) mendeskripsikan *emotional distress* sebagai trauma mental atau psikologis yang disebabkan oleh perilaku yang menyakitkan (tortious) atau tidak menyakitkan (non-tortious). Mirowsky & Ross 2003 mendefinisikan *emotional distress* sebagai keadaan ketika seseorang mengalami emosi negatif sebagai respon atas stres yang dialami. Lazarus 1993 dalam (Fassah & Retnowati, 2014) menyatakan *emotional distress* sebagai stres psikologis yang merupakan reaksi terhadap berbagai jenis ancaman yang muncul dari dalam diri dan lingkungan. Reaksi tersebut terjadi akibat evaluasi terhadap sesuatu yang dianggap mengancam kesejahteran (*well-be- ing*) individu.

Sebagai pihak yang mengalami eksploitasi, individu biasanya mengalami suatu keadaan yang menekan dirinya. Hal ini disebut sebagai stress, yaitu keadaan saat individu tidak mampu memenuhi suatu tuntutan secara efektif sehingga mendorongnya untuk menyesuaikan diri menurut Nevis, Rathus & Greene 2003 dalam (Triyono et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Safarino 2002 dalam (Rahakbauw, 2018) mengemukakan bahwa para ahli psikologi berpendapat stress bisa bermanfaat namun juga bisa membahayakan bagi individu. Stress yang bermanfaat disebut dengan eustress sedangkan stress yang bisa membahayakan mental disebut dengan distress psikologis, yaitu suatu keadaan subjektif yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu (Noe et al., 2019).

Untuk mengatasi dampak stres pada siswa, perlu strategi yang baik serta melibatkan seluruh lapisan instrumen di ruang lingkup sekolah dalam upaya untuk mengajarkan siswa cara mengelola stres dengan baik, mengembangkan keterampilan koping, dan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan mental mereka (Wardhani, 2017).

Fenomena yang terjadi di SMAN 1 Babelan Bekasi terkait adanya fenomena yang terjadi pada anak khususnya kelas 12, timbulnya perilaku yang membuat murid anak kelas 12 menjadi emosional yang ditimbulkan adanya stress akibat dari banyaknya tugas yang dialami oleh siswa dan siswi di SMAN X Kabupaten Bekasi

Urgensi penelitian ini mengangkat sebuah permasalahan yang terjadi pada sekolah ini, khususnya di sma 1 babelan bekasi nantinya akan ditindak lanjuti terkait permasalahan tersebut. Objek penelitian yang dipilih peneliti ini berdasarkan survey dan pertimbangan peneliti dalam menjabarkan serta menemukan keunikan yang ada ditempat ini. Ketika pelaksanaan penelitian peneliti akan meminta data sesuai yang diinginkan. Peneliti berharap bisa menyelesaikan penelitian ini sampai tuntas dan mendapatkan sumber data yang valid.

Berdasarkan hasil survei singkat yang dilakukan melalui Google Form terhadap siswa SMAN 1 Babelan Bekasi, terutama pada 10 siswa perempuan dan 10 siswa laki-laki, ditemukan beberapa hasil yang cukup menarik mengenai dampak emotional distress pada siswa SMAN 1 Babelan. Mayoritas siswa (sekitar 48-56%) menjelaskan bahwa siswa mengalami stres sejak masa sekolah akhir. salah satu dampak emotional distress yaitu pola makan pada siswa dan siswi menjadi tidak teratur. sehingga Hampir sepertiga siswa memilih makan sebagai cara untuk mengurangi stres. Selain itu, banyak siswa yang mengaku sering melewatkan waktu makan ketika sedang mengerjakan tugas sekolah. Akibatnya, beberapa siswa mengalami gangguan makan ketika sedang dalam tekanan tugas.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berusia 17-18 tahun dan memiliki dampak dari emotional distress yang cukup signifikan yaitu seringkali kesulitan mengatur pola makan yang sehat, terutama ketika dihadapkan pada tugas sekolah yang menumpuk.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *emotional distress* pada siswa SMAN 1 Babelan Bekasi.

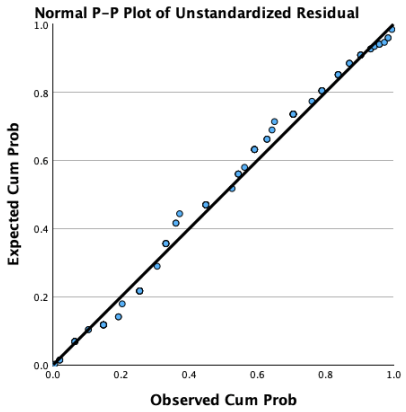
METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian uji korelasi, validitas dan realibilitas untuk melihat apakah ada ciri-ciri *emotional distress* pada siswa SMAN 1 Babelan Bekasi. Menurut peneliti yang bernama (Ramadhan, 2021) populasi penelitian adalah wilayah yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karatekristik tertentu serta ketentuan tersebut ditetapkan dari peneliti itu sendiri. Dalam penelitian ini populasi yang akan diteliti adalah siswa – siwi aktif SMAN 1 Babelan Bekasi dengan minimal partisipan sebanyak 150 orang. Peneltian ini melibatkan siswa SMAN 1 Babelan Bekasi yang memiliki usia 15 – 18 tahun terdiri dari 75 perempuan dan 75 laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti yaitu *probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* karena penelitian ini berfokus pada penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan peneliti. Pada penelitian ini sampel dari populasi berjumlah minimal partisipan adalah 150 orang dari siswa maupun siswi SMAN 1 Babelan Bekasi. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan Januari 2025 untuk mengumpulkan data penelitian, serta diolah pada bulan Februari 2025. Populasi penelitian siswa aktif kelas 3, karateristik sampel penelitian sebagai berikut : Siswa Aktif kelas 3 SMA 1 Babelan Bekasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menyebar skala dengan menggunakan metode survei adalah teknik kuesioner. Untuk menguji hipotesis tentang yaitu gaya kekuasaan dosen dengan stres akdemik terhadap mahasiswa, maka teknik yang digunakan adalah analisis korelasi menggunakan bantuan *software* IBM SPSS (*Statistics Package For Sosial Science*) versi 22 for *windows* (Ramadhan, 2021).

HASIL

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal atau tidak. Model data yang baik adalah data dengan model visualisasi yang berdistribusi normal atau mendekati normal untuk melihat data berdistribusi normal dilakukan dengan memperhatikan normal probability plot pada scatter plot berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dengan normal probability plot:



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas Probability Plot

Pada gambar di atas terlihat bahwa data ploting (titik-titik) mengikuti garis diagonal, maka dapat disiimpulkan bahwa uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan uji normalitas dengan model regresi berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 1. Hasil Uji Linearitas

Deviation Linearity			
Aitem	Deviation Linearity	Std Linearity	Keterangan
P1	0,082	0,05	Linear
P2	0,516	0,05	Linear
P3	0,167	0,05	Linear
P4	0,076	0,05	Linear
P5	0,291	0,05	Linear
P6	0,511	0,05	Linear
P7	0,111	0,05	Linear
P8	0,385	0,05	Linear
P9	0,055	0,05	Linear
P10	0,532	0,05	Linear
P11	0,999	0,05	Linear
P12	0,064	0,05	Linear
P13	0,072	0,05	Linear
P14	0,093	0,05	Linear
P15	0,045	0,05	Linear
P16	0,131	0,05	Linear
P17	0,891	0,05	Linear

P18	0,633	0,05	Linear
P19	0,348	0,05	Linear
P20	0,846	0,05	Linear
P21	0,976	0,05	Linear

Berdasarkan data yang diperoleh dari uji linearitas dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dapat dikategorikan bahwa Siswa-Siswi SMAN 1 Babelan mengalami emotional distress secara signifikan.

Uji Korelasi

Tabel 2. Hasil Uji korelasi

Correlations			
Aitem	Sig. Correlations	Sig. Std Correlations	Keterangan
P1	0,001	< 0,05	Correlations
P2	0,001	< 0,05	Correlations
P3	0,001	< 0,05	Correlations
P4	0,001	< 0,05	Correlations
P5	0,001	< 0,05	Correlations
P6	0,001	< 0,05	Correlations
P7	0,001	< 0,05	Correlations
P8	0,001	< 0,05	Correlations
P9	0,001	< 0,05	Correlations
P10	0,001	< 0,05	Correlations
P11	0,001	< 0,05	Correlations
P12	0,001	< 0,05	Correlations
P13	0,001	< 0,05	Correlations
P14	0,001	< 0,05	Correlations
P15	0,001	< 0,05	Correlations
P16	0,001	< 0,05	Correlations
P17	0,001	< 0,05	Correlations
P18	0,001	< 0,05	Correlations
P19	0,001	< 0,05	Correlations
P20	0,001	< 0,05	Correlations
P21	0,001	< 0,05	Correlations

Berdasarkan ouput di atas diketahui bahwa jumlah data aitem penelitian adalah 21 kemudian nilai sig. (2-tailed) adalah 0,001, sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas,

maka dapat dimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara emotional distress pada siswa kelas XII di SMAN 1 Babelan.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi - Spearman Rho

Spearman Rho			
Aitem	Correlations Coefficient	Kategori	Keterangan
P1	0,621	0,60 - 0,79	Strong
P2	0,487	0,40 - 0,59	Moderate
P3	0,479	0,40 - 0,59	Moderate
P4	0,643	0,60 - 0,79	Strong
P5	0,544	0,40 - 0,59	Moderate
P6	0,601	0,60 - 0,79	Strong
P7	0,656	0,60 - 0,79	Strong
P8	0,711	0,60 - 0,79	Strong
P9	0,735	0,60 - 0,79	Strong
P10	0,635	0,60 - 0,79	Strong
P11	0,701	0,60 - 0,79	Strong
P12	0,597	0,40 - 0,59	Moderate
P13	0,743	0,60 - 0,79	Strong
P14	0,659	0,60 - 0,79	Strong
P15	0,728	0,60 - 0,79	Strong
P16	0,634	0,60 - 0,79	Strong
P17	0,661	0,60 - 0,79	Strong
P18	0,677	0,60 - 0,79	Strong
P19	0,657	0,60 - 0,79	Strong
P20	0,732	0,60 - 0,79	Strong
P21	0,594	0,40 - 0,59	Moderate

Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan dari output di atas diketahui adanya hubungan yang kuat emotional distress pada siswa dan siswi sekolah menengah atas di SMAN 1 Babelan. Maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi antara emotional distress pada siswa – siswi kelas XII.

Uji Homogenitas – Uji Levene

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample t test dana nova. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (Anova) adalah bahwa varian dari populasi

adalah sama. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya. Jika dua kelompok data atau lebih mempunyai nilai varians yang sama, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan karena data yang dianalisis sudah dianggap homogen. Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik (misalnya uji t, Anava, Anacova) benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok (Usmadi, 2020).

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
TOTAL	Based on Mean	6.299	3	264	<.001
	Based on Median	5.593	3	264	<.001
	Based on Median and with adjusted df	5.593	3	244.062	.001
	Based on trimmed mean	6.135	3	264	<.001

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam uji test of homogeneity of variance menyatakan bahwa nilai signifikansi yang didapat < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan emotional distress pada siswa sma x di Bekasi memiliki tidak data yang tidak homogen atau dapat diartikan emotional distress yang dialami oleh siswa dikategorikan tidak terlalu tinggi atau rendah.

Uji Indenpendent T test

Uji rata-rata sampel menguji apakah rata-rata atau rata-rata populasi μ sesuai dengan nilai tertentu μo, sebagai kebalikan dari hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa rata-rata atau rata-rata populasi μ tidak sesuai dengan μo. Pada prinsipnya, uji satu sampel dimaksudkan untuk menguji apakah suatu nilai tertentu (yang ditetapkan sebagai pembanding) berbeda secara signifikan dengan mean sampel. Setiap nilai disini merupakan nilai parameter untuk mengukur suatu populasi secara umum.

Tabel 5. Uji Beda Nilai Berdasarkan Jenis Kelamin

	F	t	df	*Sig. (2-tailed)*	*Mean Difference*	*Std. Error Diff.*
Equal Variances assumed	0.166	-1.344	266	0.180	-1.9	1.4
Equal Variance not assumed		-1.320	159	0.189	-1.9	1.4

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi siswa laki-laki dan perempuan berada di atas 0,05. Artinya baik siswa laki-laki maupun perempuan kelas XII SMAN 1 Babelan tidak mengalami stres emosional yang signifikan.

Tabel 6. Rata-Rata Emotional Distress Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	*Std. Deviasi*	*Kategori*
Laki-Laki	87	14.40	11.26	Rendah
Perempuan	181	16.30	10.72	Rendah

Berdasarkan data dari total 268 siswa, yang terdiri dari 87 siswa laki-laki dan 181 siswa perempuan. Selain itu, skor rata-rata kedua kelompok tersebut adalah 14,40 dalam kategori rendah dan 16,30 dalam kategori rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengklarifikasi keadaan sebenarnya dari tekanan psikologis (depresi, kecemasan, stres) di kalangan remaja akhir yang bersekolah di SMP. Secara umum, skor rata-rata tekanan psikologis rendah untuk semua responden. Hal ini menunjukkan bahwa proses siswa memasuki tahap akhir melibatkan keadaan mental dengan emosi negatif yang ringan. Ini menunjukkan bahwa proses siswa terjadi pada tahun atau kelas terakhir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Desmita 2009 dalam (Tanjung, 2023) yang menyatakan bahwa penyebab stres pada siswa sangat beragam, misalnya ketika siswa merasa harus menyelesaikan tugas yang ada di sekolah, atau ketika merasa seperti Anda harus mengikuti aturan. Meskipun demikian, tidak semua siswa menganggap sekolah sebagai sumber stres mereka, dan meskipun lingkungan rumah juga termasuk dalam kategori stres, namun lingkungan tersebut tidak cukup membuat stres sehingga memerlukan perhatian medis. Pasalnya, para siswa tersebut dapat mengurangi stres dengan menekuni hobi yang mereka sukai.

Kecemasan ini mungkin disebabkan oleh banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan setiap harinya. dan kekhawatiran yang sering dirasakan masyarakat mengenai slot studi yang tersedia di semua universitas negeri. Selain itu, persentase orang yang lulus tes juga rendah, sehingga dapat menimbulkan kecemasan di antara subjek tes. Persiapan yang kurang,

kurang percaya diri terhadap kemampuan diri, dan melihat peserta lain tampil lebih baik dapat menjadi sumber stres yang menimbulkan kecemasan pada remaja saat mengikuti ujian (Mukminina & Abidin, 2020).

Dari uraian di atas, kita dapat melihat bahwa kecemasan memiliki aspek-aspek sadar seperti ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran, tekanan, teror, dan ancaman. Ketakutan juga memiliki aspek lain yang tidak terlihat di luar kesadaran kita. Seperti yang dijelaskan (Siregar et al., 2022), rasa takut memicu reaksi pada mereka yang merasakannya, dan rasa takut adalah sebuah emosi. Perasaan ragu muncul karena menjadi sulit untuk berpikir rasional atau bertindak secara efektif. Sukmadinata dalam (Icha, 2021) menjelaskan bahwa intensitas rasa takut dapat memengaruhi individu dengan cara yang berbeda. Tingkat kecemasan yang rendah cenderung meningkatkan motivasi dan memungkinkan orang bertindak lebih efektif. Namun apabila intensitas rasa cemas tersebut sangat kuat/tinggi maka dapat menimbulkan dampak buruk baik gangguan fisik maupun mental.

PEMBAHASAN

Pada penelitian, bertujuan untuk mengetahui tingkat stress siswa dan siswi pada SMAN 1 Babelan. Penelitian dilakukan selama 1 bulan, mulai dari menyebarkan kuesioner yang didistribusikan sejak tanggal 6 januari, 2025 – 10 januari 2025, setelah itu data di analisis disesuaikan dengan hasil penyebaran kuesioner yang dilakukan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan software IBM SPSS Statistics versi 30. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah peserta total adalah 268 orang, yang terdiri dari 87 orang laki-laki dan 181 orang perempuan, dengan persentase 32,46% laki-laki dan 67,54% perempuan.

Untuk melihat perbedaan dapat dilakukan melalui uji t (t-test), sebelum melakukan uji t-test perlu dilakukan normalitas, uji homogenitas sebagai prasyarat uji t. berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode plot, didapatkan hasil plotting mengikuti garis diagonal sehingga data tersebut terdistribusi secara normal. Sementara berdasarkan uji homogenitas melalui levene's test, menyatakan bahwa nilai signifikansi yang didapat < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan emotional distress pada siswa sma x di Bekasi memiliki tidak data yang tidak homogen atau dapat diartikan emotional distress yang dialami oleh siswa dikategorikan tidak terlalu tinggi atau rendah.

Berdasarkan data dari total 268 siswa, yang terdiri dari 87 siswa laki-laki dan 181 siswa perempuan. Selain itu, skor rata-rata kedua kelompok tersebut adalah 14,40 dalam kategori

rendah dan 16,30 dalam kategori rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengklarifikasi keadaan sebenarnya dari tekanan psikologis (depresi, kecemasan, stres) di kalangan remaja akhir yang bersekolah di SMP. Secara umum, skor rata-rata tekanan psikologis rendah untuk semua responden.

Penelitian ini meneukan bahwasanya rata-rata responden mengalami kecemasan pada taraf rendah hingga sedang. Hal ini sesuai dengan riset yang dilakukan oleh (Sudaryat, et al. 2020). Bahwa sebagian besar dari siswa kelas 12 SMA mengalami kecemasan yang cukup rendah hingga sedang hal ini dikarenakan pikiran yang memproyeksikan rencana-rencana setelah lulus kelas 12, ditambah dengan ujian yang beragam yang akan dihadapi oleh siswa/siswi SMA kelas 12. Seperti ujian nasional, ujian praktek, ujian masuk perguruan tinggi, serta tekanan sosial lainnya.

Kecemasan yang dialami oleh siswa/siswi SMA kelas 12 dapat ditimbulkan dari fakta tingginya persaingan untuk melanjutkan Pendidikan tinggi. Angka pendaftar yang selalu tinggi ditiap tahunnya, serta terbatasnya kuota yang tersedia disetiap perguruan tinggi negeri yang membuat siswa/siwi SMA ini menjadi dilematis. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Mukminina & Abidin, 2020). Menyatakan bahwa Persiapan yang kurang matang, kurangnya keyakinan dengan kemampuan yang dimiliki, melihat peserta lain yang memiliki nilai lebih baik menjadi dapat menjadi sumber stressor yang memicu terjadinya kecemasan pada remaja yang mengikuti tes. Berdasarkan hasil yang dimiliki oleh peneliti didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang siginifakan pada level emotional distress antara laki-laki dan perempuan. Hal ini tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wilujeng, Et al. 2023) di mana pada hasil penelitian nya adalah perempuan memiliki derajat stress lebih tinggi daripada laki-laki meskipun stress yang dihadapi sama.

Penyebab stress pada remaja dapat muncul akibat dari berbagai hal seperti sres pada sekolah, stres sosial dan stress keluarga. Stress pada sekolah terjadi karena tekanan yang berfokus pada akademik yang baik. Stres sosial terjadi karena adanya perundungan, tekanan untuk yang berfokus pada menjaga penampilan, sedangkan pada keluarga, stress terjadi karena adanya konflik dalam keluarga dan masalah ekonomi (Beresin, 2022). Disamping itu, perbedaan respons cara menghadapi stressor diantara perempuan dan laki-laki berkaitan dengan kontrol hormone kortisol dan sistem saraf simpatis dalam aktivitas HPA Axis. Respons HPA dan sistem autonomic ditemukan lebih tinggi pada laki-laki daripada

perempuan, hal ini berpengaruh terhadap kinerja dan decision making individu dalam menghadapi stress psikososial(Wang et al, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilkukan oleh peneliti didapatkan kesimpulan bahwa Sebanyak 268 Siswa-siswi atau partisipan dengan presentasi 87 laki-laki dan 181 perempuan di kelas XII atau berada di tingkat akhir di SMAN 1 Babelan mengalami stress yang relatif rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat emotional distress pada kelas XII di SMAN X Kabupaten Bekasi berada dalam kategori rendah sehingga para siswa – siswi memiliki kesadaran tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Amiruddin, M. Z., Rahmawati, L., Khakim, M. E. F., Sukro, M., Rosidah, M., Kusumawati, M. D., ... & Iqbal, M. (2023). *Perkembangan Anak Diusia Sekolah Pasca Pandemi: Bunga Rampai*. Jawa Tengah: Cahya Ghani Recovery. https://shorturl.at/LBoYa

Beresin, G. (2022). Stress in teenagers. Mass General Brigham. https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/stress-in-teenagers

Fassah, D. R. A., & Retnowati, S. (2014). Hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. *Jurnal psikologi*, *10*(1), 11-17. http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i1.1174

Icha, W. (2021). *Eksperimentasi Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Peserta Didik Melalui Pembelajaran Dalam Jaringan Pada Anak Kelas Viii Mts Muhammadiyah Sukarame-Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). https://repository.radenintan.ac.id/13274/

Margetić, B., Peraica, T., Stojanović, K., & Ivanec, D. (2021). Predictors of emotional distress during the COVID-19 pandemic; a Croatian study. Personality and individual dif erences, 175, 110691. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110691

Moeller, R. W., Seehuus, M., & Peisch, V. (2020). Emotional intelligence, belongingness, and mental health in college students. *Frontiers in psychology*, *11*, 499794. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00093

Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Kecemasan siswa SMA dalam menghadapi UTBK. Jurnal Humaniora, 5(3), 110. https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.384

Noe, F., Kusuma, F. H. D., & Rahayu, W. (2019). Hubungan tingkat stres dengan eating disorder pada mahasiswa yang tinggal di asrama putri Universitas Tribhuwana Tunggadewi (Unitri). *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *4*(1). https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1499

Rahakbauw, N. (2018). Dukungan keluarga terhadap kelangsungan hidup ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS). INSANI (Vol. 3, No. 2, pp. 64-82. https://doi.org/10.31219/osf.io/7j63d

Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara. https://shorturl.at/mkoEZ

Siregar, L. M., Manao, M. L., Sianipar, N. M., & Nababan, D. (2022). Trauma Healing Pada Orang Dewasa: Optimalisasi Dan Strategi. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *1*(4), 52-60. https://doi.org/10.35931/pediaqu.v1i4.26

Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi ujian SBMPTN tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Pendidikan Dokter*, *6*(1), 123–126. https://shorturl.at/lkNl8

Tanjung, N. H. (2023). Peran Layanan Informasi Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Di Mas Al Asy'Ariyah Medan Krio. *PEMA*, *3*(2), 53-60. https://doi.org/10.56832/pema.v3i2.353

Triyono, T., Imanti, V., & Mahardika, A. B. (2021, June). Handling Family Psychological Distress during the Covid-19 Pandemic (Learning from Religious Coping Strategies in Covid-19 Confirmed Families). In *National Conference on Educational Science and Counselling* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-14). https://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/NCESCO/article/view/2

Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas). Inovasi Pendidikan, 7(1), 51–62. https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/inovasipendidikan/article/viewFile/2281/1798

Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., ... & Detre, J. A. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social cognitive and affective neuroscience*, *2*(3), 227-239. https://doi.org/10.1093/scan/nsm018

Wardhani, R. D. K. (2017, May). Peran kesehatan mental bagi guru dalam proses belajar mengajar di sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 1, No. 2). https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/193-198/1703

Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, *3*(1), 6-11. https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257