

**PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN CARA MENGATASI STRES DALAM  
AKTIVITAS BELAJAR ANTARA REMAJA PUTRA DAN REMAJA PUTRI  
KELAS X DI SMAN 3 SAMARINDA**

**SKRIPSI**



**DI AJUKAN OLEH**

**MENTARI MEGAWATI**

**NIM.1311308230793**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN PROGRAM B SEKOLAH TINGGI  
ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
SAMARINDA  
2015**

## Perbedaan Tingkat Stres dan Cara Mengatasi Stres dalam Aktivitas Belajar antara Belajar Remaja Putra dan Putri Kelas X di SMAN 3 Samarinda

Mentari Megawati<sup>1</sup>, Edyar Miharja<sup>2</sup>, Faried R.Hidayat<sup>3</sup>

### INTISARI

**Latar Belakang :** Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan (Ali dkk, 2004). Mappiare menyebutkan remaja yaitu berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun merupakan remaja akhir (Ali, 2004). Sedangkan menurut Hall remaja yaitu rentang usia berkisar antara 12 hingga 23 tahun diwarnai oleh pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2007). Tugas utama bagi remaja sebagai seorang siswa ialah belajar. Sardiman (dalam Hotila, 2001) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan sebagainya. Dalam prosesnya, permasalahan sering kali timbul sehingga siswa tidak dapat berkembang secara optimal, salah satu permasalahan itu ialah stres. Stres yang sering dikategorikan sebagai gangguan yang terjadi pada orang dewasa juga ditemukan pada remaja. Perkembangan emosi yang terjadi pada seorang remaja akan menimbulkan tekanan pada diri remaja tersebut dan akan berdampak stres.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres remaja dan cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar antara remaja putra dan remaja putri kelas X di SMAN 3 Samarinda.

**Metode Penelitian :** Desain penelitian ini adalah penelitian *korelasional* dengan pendekatan *Cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*, dengan jumlah sampel penelitian 126 responden dengan laki-laki sebanyak 62 dan Perempuan sebanyak 64 responden, sedangkan instrumen penelitian data menggunakan kuesioner yang telah baku yaitu GHQ (General Health Questionnaire) pada tingkat stres sedangkan cara mengatasi stres menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas. Analisa bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

**Hasil Penelitian :** hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres antara remaja putra dan putri dalam aktivitas belajar di SMAN 3 Samarinda dan terdapat perbedaan yang signifikan cara mengatasi stres antara remaja putra dan putri dalam aktivitas belajar di SMAN 3 Samarinda dengan nilai *p value* 0.164 untuk tingkat stres dan 0.031 untuk cara mengatasi stres.

Kata Kunci : Tingkat stres, Cara Mengatasi Stres, Remaja

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup>Dosen Program Studi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda

<sup>3</sup>Dosen Program Studi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda

## Differences of Stress Level and How to Cope with Stress in Learning Activities Among Studying Adolescent Boy and Girl Class of X at SMAN 3 Samarinda

Mentari Megawati<sup>1</sup>, Edyar Miharja<sup>2</sup>, Faried R.Hidayat<sup>3</sup>

### ABSTRACT

**Objective:** Terminology *adolescence* or teenager are originate from latin *adolescere* which mean grow up to reach maturity. (Ali dkk, 2004). Mappiare says that teenager is 12 years old to 21 years old for women, and 13 years old to 22 years old for man. Distance of this teenager age is divided into two groups, 12/13 years old until 17/18 years old is early teenager, and 17/18 years old until 21/22 years old is elderly teenager (Ali, 2004). Whereas according to Hall, teenager is 12 to 23 years old which coloring by conflict and mood alteration (Santrock, 2007). Main duty for teenager as a student is learning. Sardiman (in Hotila, 2001) says that learning is behavior or appearance alteration with some activities like: writing, reading, observe, listening, imitate etc. In this process, some trouble sometimes appear and make student can't optimally develop, one of this trouble is stress. Oftentime stress is categorical as distrupction which hapen to adult, is also find in teenager. Emotional develop where hapen to a teen will make pressure to them, and will make stress.

**Objective:** The aim of this study is to determine there are differences of stress level and how to cope with stress in learning activities among studying adolescent boy and girl class of X at SMAN 3 Samarinda.

**Methods:** This study used a *correalional with* Cross sectional by side. With Purposive Random Sampling technique, with total sample of 126 respondents with 62 boys and 64 girls as respondents. Techniques of data collection using standard questionnaires, GHQ (General Healtg Qessionaire) on stress level, and using has been validity questionnaires on how to cope with stress. Bivariat analysis using Chi Square test.

**Results:** The results of this study are there is no significant differences of stress level between studying adolescent boy and girl class of X at SMAN 3 Samarinda and there are significant differences of and how to cope with stress in learning activities among studying adolescent boy and girl class of X at SMAN 3 Samarinda with p *value* 0.164 for stress level and 0.031 for how to cope with stress

**Keyword:** Stress level, How to cope with stress, Teenager

---

<sup>1</sup> Student Nursing Scholar Program Stikes Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Lecturer Nursing Diploma Program PEMPROV Samarinda

<sup>3</sup> Lecturer Nursing Scholar Program Stikes Muhammadiyah Samarinda

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Rancangan Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel.....	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
D. Definisi Operasional.....	51
E. Instrumen Penelitian .....	51
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
G. Teknik Pengumpulan Data.....	58
H. Teknik Analisa Data .....	58
I. Etika Penelitian .....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>65</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	65
B. Hasil Penelitian .....	66
C. Pembahasan.....	69
D. Keterbatasan Peneliti.....	76

**SILAKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UMKT**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan (Ali dkk, 2004). Mappiare menyebutkan remaja yaitu berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun merupakan remaja akhir (Ali, 2004). Sedangkan menurut Hall remaja yaitu rentang usia berkisar antara 12 hingga 23 tahun diwarnai oleh pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2007).

Remaja yaitu periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang mengakibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua kearah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral. Salzman (Yusuf, 2009). Karakteristik

perkembangan emosi pada remaja menurut Ali dkk (2004) merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Umumnya masa ini berlangsung sekitar usia 13 tahun sampai umur 18 tahun yaitu masa anak duduk dibangku sekolah menengah.

Tugas utama bagi remaja sebagai seorang siswa ialah belajar. Sardiman (dalam Hotila, 2001) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan sebagainya. Dalam prosesnya, permasalahan sering kali timbul sehingga siswa tidak dapat berkembang secara optimal, salah satu permasalahan itu ialah stres. Stres yang sering dikategorikan sebagai gangguan yang terjadi pada orang dewasa juga ditemukan pada remaja. Perkembangan emosi yang terjadi pada seorang remaja akan menimbulkan tekanan pada diri remaja tersebut dan akan berdampak stres. Tarigan (2003) mendefinisikan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Sedangkan Potter (2005) menyatakan bahwa keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang. Dari beberapa definisi, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan

psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.

Stres yang dialami remaja kebanyakan adalah stres psikologis. Menurut Lazarus (dalam Nevid, 2005) apa yang dilihat remaja sebagai sesuatu yang menimbulkan stres tergantung dari bagaimana mereka menilai dan menginterpretasikan kejadian secara kognitif. Ketika bahaya dan ancaman tinggi, sementara tantangan dan sumber daya yang dimiliki rendah, stres cenderung akan menjadi berat bila bahaya dan ancaman cenderung rendah, dan tantangan serta sumber daya yang dimiliki tinggi, maka stres cenderung menjadi ringan atau sedang. Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, apabila seorang siswa berada dalam suatu tekanan dan berpikir bahwa dia tidak sanggup untuk menghadapi tekanan tersebut maka kemungkinan besar akan mengalami stres. Gangguan stres dapat memberikan dampak negatif terhadap siswa, jika stres berlangsung lama dan siswa tidak dapat mengatasinya maka akan mengganggu produktifitasnya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam belajar. Terutama saat menghadapi pembelajaran di sekolah atau menghadapi tugas-tugas dan ulangan di sekolah. Tentulah tingkatan stress pada setiap siswa berbeda-beda. Potter (2005) membagi stress dalam 6 tahap. Perilaku stres yang dialami setiap siswa juga berbeda-beda. Dari hasil

wawancara dengan guru BK di SMAN 3 Samarinda didapatkan data bahwa banyak siswa membolos saat jam pelajaran berlangsung, menyatakan bahwa siswa memiliki perilaku saat belajar, seperti: tidak konsentrasi saat pelajaran, terlambat masuk kelas, gelisah saat belajar, keluar masuk kelas, membolos saat jam pelajaran, melamun. Dari 30 jumlah siswa yang ada 8 siswa diantaranya menunjukkan perilaku tersebut. Penulis dalam hal ini telah mewawancarai beberapa siswa tentang cara mengatasi stres terhadap remaja putra dan putri di SMAN 3 Samarinda. Beberapa remaja putri mengatakan proses belajar di sekolah memang kadang membosankan tetapi mereka mengikutinya dengan santai, dan jika ada ulangan mereka belajar malam sebelum ulangan. Sedangkan remaja putra lebih banyak berkumpul bersama teman-temannya jika sedang mengalami stres belajar karena berkumpul bersama teman lebih mengasyikkan daripada hanya berdiam diri di rumah melihat tugas-tugas sekolah.

Perbedaan gender dalam risiko timbulnya depresi tampak setelah usia 15 tahun, dimana jumlah remaja perempuan mengalami depresi dua kali lebih banyak daripada laki-laki dan sebanyak 47,7 % remaja sering merasa cemas (Haryadi, 2007). Pasiak (2009) juga menyebutkan, perempuan dua kali lebih mungkin menderita depresi, kecemasan dan mood disorder lain dibanding laki-laki. Karena ada perbedaan otak laki-laki dan perempuan, maka laki-laki cenderung



agresif, kompetitif, tegas, yakin diri dan percaya diri sedangkan perempuan cakap dalam bahasa, kesadaran sensoris, memori, kecakapan sosial dan hubungan dengan orang.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti “Perbedaan Tingkat Stres dan Cara Mengatasi Stres dalam Aktivitas Belajar Antara Remaja Putra dan Remaja Putri Kelas di SMAN 3 Samarinda”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan tingkat stres dan cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar belajar antara remaja putra dan remaja putrid kelas X di SMAN 3 Samarinda ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres remaja dan cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar antara remaja putra dan remaja putri kelas X di SMAN 3 Samarinda.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi cara mengatasi stress dalam aktivitas belajar pada remaja putra kelas X di SMAN 3 Samarinda.
- b. Untuk mengidentifikasi cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar pada remaja putri kelas X di SMAN 3 Samarinda.

- c. Untuk mengetahui tingkat stress dalam aktivitas belajar terhadap remaja putra di SMAN 3 Samarinda.
- d. Untuk mengetahui tingkat stress dalam aktivitas belajar terhadap remaja putri di SMAN 3 Samarinda
- e. Untuk menganalisis perbedaan tingkat stres cara mengatasi stres dalam aktivitas belajar antara remaja putra dan remaja putri kelas X di SMAN 3 Samarinda.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi remaja/ siswa

Memberikan pemahaman tentang tingkat stres dan cara mengatasi stres pada remaja mengenai hubungan stres dan aktivitas belajar.

##### 2. Bidang Keperawatan

- a. Memberikan pemahaman baru atau referensi terkait hubungan antara cara mengatasi stres terhadap aktivitas belajar pada remaja putra dan putri dan peneliti yang nantinya akan meneliti lebih lanjut mengenai hal ini.
- b. Sebagai masukan dan evaluasi yang berguna dalam melakukan tindakan khususnya menyangkut masalah stres dan aktivitas belajar.
- c. Sebagai bahan pertimbangan bagi perawat untuk ikut berperan serta dalam menanggulangi masalah stres pada remaja dengan berperan sebagai *edukator, motivator, maupun konselor*.

### 3. Sekolah

Untuk memberikan masukan bagi pihak sekolah agar lebih mengontrol siswa agar dapat memberikan cara mengatasi stress terhadap aktivitas belajar disekolah.

## E. Keaslian Penelitian

- 1) Sebelumnya penulis sudah pernah membaca jurnal penelitian yang dilakukan oleh Dyah Kurnia Fitri, Rihadini, dan Maya Dian Rahmawati tentang Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari, Klaten. Dengan metode Jenis penelitian ini merupakan survei analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar persetujuan responden, skala *Body Mass Index* (BMI), kuesioner pengalaman kehidupan (*life event*), kuesioner perilaku tipe "A" dan kuesioner stres. Populasi dalam penelitian sebanyak 960 orang. Sampel dalam penelitian berjumlah 75 orang. Hasil penelitian tersebut dianalisis menggunakan pengolahan data statistik dengan uji *chi-square*. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan *p-value* sebesar 0,001 yang berarti  $p < 0,05$ , artinya terdapat perbedaan yang signifikan kejadian stres antara remaja putra dengan remaja putri obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari, Klaten. Kesimpulan: Kejadian stres pada remaja putra obesitas lebih rendah

dibandingkan dengan remaja putri obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari Klaten.

- 2) Sebelumnya penulis juga pernah membaca penelitian yang terkait dengan judul tersebut yaitu 'Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Siswa Putra dan Putri Kelas X dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada SMA NU AL-Ma'ruf Kudus'. penelitian tersebut merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti mempelajari hubungan antara variable bebas (faktor resiko) dengan variabel terikat (efek) yang diobservasi hanya sekali pada saat yang sama (Taufiqurohman, 2004) dengan menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian. Untuk kuesioner kecemasan digunakan kuesioner T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*). Kuesioner T-MAS berisi pernyataan Unfavuarable dan favuarable. Dalam penelitian ini didapatkan data tingkat kecemasan yang diukur dengan T-MAS dari masing-masing 30 sampel yang diambil pada siswa kelas X laki-laki dan perempuan (lampiran 6). Nilai mean (rata-rata) pada siswa kelas X laki-laki adalah 20,63 (tidak cemas), sedangkan siswa kelas X perempuan adalah 26,63(cemas). Dari jumlah tersebut berarti kecemasan siswa kelas X laki-laki (putra) lebih rendah dari kelas X perempuan (putri) dan secara statistik bermakna. Adanya tingkat kecemasan yang tinggi pada siswa putri

kelas X karena dari aspek psikologis yang mempengaruhi kecemasan, dikatakan bahwa perempuan lebih sensitif, berpikir cenderung emosional, kurang percaya diri dan pasif (Trismiati, 2004). Kualitas kesehatan siswa juga mempengaruhi kecemasan, dimana perempuan lebih sering mencari pelayanan kesehatan dibanding laki-laki (Kaplan dan Saddock, 1997). Selama masa transisi menuju remaja, orang tua memperlakukan anak laki-laki lebih bebas daripada anak perempuan, dan keluarga yang memiliki remaja perempuan dilaporkan menghadapi banyak konflik tentang seksual, pemilihan teman, dan pemberlakuan jam malam.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. Pengertian Stres

Menurut Morgan (1986) stress adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*. Menurut Bell (1996) stres diawali dengan reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap adanya ancaman, yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis, seperti : meningkatnya denyut jantung, yang kemudian diikuti dengan reaksi penolakan terhadap *stressor* dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga (*exhaustion*) jika individu merasa tidak mampu untuk terus bertahan. Rice (1987) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini disebut juga sebagai penyebab stres.

Stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 1999).

Lazarus (1984) menjelaskan bahwa stres juga dapat diartikan sebagai :

- a. Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan *stressor*.
- b. Respon, yaitu stres merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul karena adanya situasi tertentu menimbulkan stres. Respon yang muncul karena adanya dapat secara fisiologis, seperti : jantung berdebar, gemetar dan pusing serta psikologis, seperti : takut, cemas, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung.
- c. Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Berdasarkan definisi diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan beraksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis (respon) dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri situasi tersebut (proses).

## 2. Penggolongan Stres

Rice (1992) menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stress yang dialaminya :

### a. *Distress* (Stres Negatif)

*Distress* merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negative, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

### d. *Eustres* (Stres Positif)

*Eustress* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Rice (1992) mengemukakan *frase joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performasi individu. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

### e. *Stresor*

Menurut Morgan (1986) kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan *stressor*. Istilah *stressor* diperkenalkan pertama kali oleh Rice



(1992). Situasi, kejadian, atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis ini disebut *stressor* (Berry, 1998).

### 3. Proses terjadinya stres

Sumber-sumber psikologis dari stress tidak hanya menurunkan kemampuan kita untuk menyesuaikan diri, tetapi secara tajam juga mempengaruhi kesehatan kita. Banyak, bahkan hampir semua penyakit fisik yang dialami orang yang datang memeriksakan diri ke dokter berhubungan dengan stress. Menurut peneliti tentang stress Selye (1976) dalam Santrock (2003) menciptakan istilah *syndrome adaptasi menyeluruh (general adaptation syndrome/GAS)* untuk menjelaskan pola respon biologis umum terhadap stress yang berlebihan dan berkepanjangan. Selye mengemukakan bahwa tubuh kita bereaksi sama terhadap berbagai *stressor* yang tidak menyenangkan, baik sumber stress berupa serangan bakteri mikropis, penyakit organism, perceraian, atau kebanjiran. Model GAS menyatakan bahwa dalam keadaan stress, tubuh kita seperti jam dengan system alarm yang tidak berehenti sampai tenaganya habis.

GAS terdiri tiga tahap: tahap reaksi waspada (*alarm reaction*), tahap resistansi (*resistance stage*), tahap kelelahan (*exhaustion stage*). Persepsi terhadap stressor yang muncul secara tiba-tiba (contohnya sebuah mobil yang menyelinap mobil anda di jalan tol)

akan memicu munculnya reaksi waspada. Reaksi ini menggerakkan tubuh untuk memperthanakan diri. Diawali otak dan diatur oleh sistem endokrin dan cabang simpatis dari system saraf otonom. Pada tahun 1929, Cannon, fisiolog dari *Harvard Unversity* menyebut pola respon ini sebagai reaksi berjuang atau melarikan diri (*fight-or-flight reaction*) (dikutip dari Nevid, Rathus dan Greene, 2003).

#### 4. Tanda dan Gejala Stres

Menurut davis (1981), Nelson (2003) mengelompokan indikasi dan tanda-tanda seseorang yang terkena stres sebagai berikut :

a. Perasaan (Feeling) meliputi :

- 1) Merasa khawatir, cemas, atau gelisah
- 2) Merasa ketakutan atau ciut hati
- 3) Merasa mudah marah
- 4) Merasa mudah murung
- 5) Merasa tidak mampu menanggulangi

b. Pikiran (*thought*) meliputi :

- 1) Penghargaan atas diri rendah
- 2) Takut gagal
- 3) Tidak mampu berkonsentrasi
- 4) Susah atau cemas akan masa depan
- 5) Mudah lupa
- 6) Emosi tidak stabil

c. Perilaku (*behavior*) ini meliputi :

- 1) Tidak mampu rileks
- 2) Menangis tanpa alasan yang jelas
- 3) Bertindak menurut kata hati
- 4) Nafsu merokok meningkat
- 5) Kehilangan nafsu makan atau selera makan berlebihan

d. Tubuh (*phisice*) ini meliputi :

- a) Berkeringat
- b) Gelisah
- c) Mudah letih
- d) Insomnia
- e) Sakit kepala
- f) Leher atau punggung agak turun
- g) Rentan terhadap penyakit

Sedangkan menurut Galbraith (2000) tanda atau gejala orang yang sedang terkena stres dapat dilihat dari hal berikut :

- 1) Reaksi berlebihan (sangat kecil sabaran atau marah meledak ledak terhadap masalah kecil).
- 2) Konsumsi meningkat tajam, terutama pada alcohol, rokok, dan minuman keras.
- 3) Banyak makan atau hilang nafsu makan.

- 4) Kemampuan kerja menurun dan tidak mampu mengambil keputusan dengan baik.
- 5) Mengalami gangguan psikomatis seperti sakit kepala, kaku leher, jantung berdebar dan gangguan kulit.

## 5. Tahapan stres

Menurut Amin (2007) tahapan stress adalah sebagai berikut :

### a. Stress tingkat I

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

- 1) Semangat besar
- 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya
- 3) Enejik dan gugup berlebihan, kemampuan untuk meyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

### b. Stress tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari.

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi
- 2) Perasaan tidak bias santai
- 3) Merasa lelah menjelang sore

- 4) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
- 5) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk

c. Stres tingkat III

Pada tahun ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

- 1) Gangguan usus lebih terasa (Sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang)
- 2) Otot-otot terasa lebih tegang
- 3) Perasaan tegang semakin meningkat
- 4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam, dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)
- 5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

d. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan cirri-ciri sebagai berikut :

- 1) Untuk bias bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- 2) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit

- 3) Tidur semakin sukar, mimpi menegangkan, dan seringkali terbangun dini hari.
- 4) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
- 5) Perasaan negativistik
- 6) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak dimengerti mengapa.
- 7) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.

e. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu :

- 1) Keletihan yang mendalam
- 2) Untuk pekerjaan yang sederhana saja kurang mampu
- 3) Gangguan sistem pencernaan (Sakit maag dan usus) lebih sering, sukar BAB atau sebaliknya feses cair dan sering kebelakang.
- 4) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

f. Stress tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahap puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan.

- 1) Debar jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- 2) Nafas sesak, megap-megap.
- 3) Tenaga untuk hal-hal ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingasan atau kolaps.
- 4) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.

## 6. Cara Mengatasi Stres

Strategi penanganan stres juga dapat digolongkan menjadi medekat (*approach*) dan menghindar (*avoidance*). Strategi mendekati (*approach strategies*) meliputi usaha untuk memahami penyebab stress dan usaha untuk menghadapi penyebab stress tersebut dengan cara menghadapi penyebab stress tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkannya secara langsung. Strategi menghindar (*avoidance strategies*) meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisasikan penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku, untuk menarik atau menghindar dari penyebab stres. Pada sebuah penelitian yang dilakukan belakangan ini, ditemukan bahwa remaja yang menggunakan strategi mendekati untuk menghadapi stres adalah remaja yang berusia lebih tua, lebih aktif, menilai stressor utama yang muncul sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan dan sebagai suatu tantangan, dan lebih memiliki sumber

daya sosial yang dapat digunakan. Remaja yang lebih memilih untuk menggunakan strategi menghindar mudah merasa tertekan dan mengalami stres, memiliki *stressor* yang lebih kronis, dan telah mengalami kejadian-kejadian yang lebih negatif dalam kehidupannya selama tahun sebelumnya. Secara umum strategi pendekatan berhubungan dengan penyesuaian diri yang lebih baik. Selama masa remaja dibandingkan dengan strategi menghindar (Santrock, 2003).

Seperti yang telah kita lihat, ada banyak cara bagi remaja untuk dapat menangani stres dengan efektif dan juga dengan tidak efektif. Satu hal yang penting dalam penanganan stres yang efektif adalah bahwa remaja dapat menggunakan lebih dari satu strategi untuk membantu mereka menghadapi stres. Sebagai contoh, saran yang diberikan bagi remaja yang mengalami sejumlah besar stres dapat berupa hal-hal berikut ini : mengembangkann sikap percaya, mengurangi kemarahan, menyisihkan waktu untuk bermain, dan relaksasi, meyakinkan diri bahwa ia memiliki satu atau dua teman yang bisa ia percaya, berhenti merokok, turunkan berat badan, berolahraga beberapa kali seminggu, menggunakan strategi pemecahan masalah yang berfokus pada masalah, dan mengembangkan gambaran diri yang lebih positif. Tak ada satupun dari cara-cara yang dikemukakan yang akan mampu membantu remaja menghadapi stres bila dilakukan tanpa disertai dengan cara lainnya, namun gabungan berbagai strategi



diatas akan lebih efektif. Seperti halnya dengan berbagai aspek lain dalam kehidupan remaja, stres pada remaja juga disebabkan tidak hanya oleh satu faktor, melainkan oleh berbagai faktor. Beberapa diantara faktor-faktor yang paling penting yang dapat menentukan apakah remaja akan mengalami stres adalah faktor fisik (misalnya respon tubuh terhadap stress), faktor lingkungan (beban yang berlebihan, konflik, dan frustrasi, demikian pula dengan kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari), faktor kepribadian (seperti ketidaksabaran kemarahan seperti yang ditemukan pada pola tingkah laku tipe A), faktor kognitif (seperti penilaian kognitif), faktor sosial budaya (misalnya stres akulturatif dan kemiskinan), dan strategi penanganan stres yang dilakukan remaja (misalnya menghilangkan stres, mengurangi mekanisme pertahanan, meningkatkan penggunaan strategi yang berfokus pada masalah, mengembangkan pemikiran yang positif dan *self-efficacy*, memperoleh bantuan dari sistem dukungan, dan menggunakan berbagai strategi koping (Santrock, 2003).

## 7. Penanganan Stres Remaja

Banyak *stressor* yang dialami oleh remaja terjadi secara terus menerus, setiap harinya. Tekanan akademis dan kompetisi, tujuan karir dan pendidikan yang lebih tinggi, kecemasan dikala kencan, tekanan dari teman sebaya, harapan dari orang tua, dan konflik antara orang

tua dan anak sering kali memerlukan dilakukannya penanganan stres dan adaptasi oleh remaja. Bagi beberapa remaja, stres yang mereka hadapi menjadi semakin meluas karena mereka mengalami penyimpangan kognitif yang meluas. Kebanyakan program pengurangan stres kognitif yang sudah diselenggarakan, diperuntukan bagi orang dewasa. Mungkin program pengurangan stres kognitif juga berhasil pada remaja yang sedang mengalami stres yang cukup berat ? (Santrock, 2003). Pada salah satu program pengurangan stres kognitif, para remaja laki-laki berusia 16 sampai 17 tahun secara acak bergabung dengan program intervensi kognitif atau masuk dalam daftar kelompok kontrol. Prosedur pelatihan terdiri dari 3 fase : konseptualisasi, pemerolehan dan pelatihan keterampilan, dan penerapan. Setiap fase dimulai dengan satu sesi kelompok selama satu jam, diikuti dengan dua sesi individual (Santrock, 2003). Pada fase konseptualisasi, remaja diberi tahu bahwa tujuan pelaksanaan program tersebut adalah untuk membantu mereka mengenali kognisi mereka yang tidak rasional (kognisi yang mengalahkan diri sendiri) yang sering kali menyebabkan munculnya stres dan kemarahan, dan untuk membantu mereka mempelajari bagaimana menyusun ulang merestruktisasi kognisi-kognisi itu. Kemudian para remaja dilatih untuk memonitor kognisi-kognisi mereka yang tidak rasional. Pada fase pemerolehan dan latihan keterampilan, pada remaja diperlihatkan

bagaimana caranya menantang, mencari bukti, dan menyusun ulang kognisi-kognisi yang mengalahkan diri sendiri yang sudah mereka kenali selama fase konseptualisasi. Sebagai tambahan selama program kognitif restrukturisasi, remaja juga diajarkan bagaimana menginstruksikan diri sendiri sebagai cara penanganan stres yang lebih lanjut. Kemudian, terapis dan remaja yang bersangkutan mendiskusikan respon-respon rasional atau instruksi diri yang dapat digunakan untuk menggantikan pemikiran yang muncul pada situasi tertentu. Pada fase penerapan, remaja terus mempraktekkan keterampilan penanganan stress mereka dan mempersiapkan diri untuk kejadian yang berpotensi menyebabkan stres (Santrock, 2003).

Remaja yang telah mengikuti program pengurangan stres memiliki tingkat kecemasan dan kemarahan yang lebih rendah, memiliki harga diri yang lebih baik, dan memiliki kognisi yang positif dalam menghadapi situasi yang secara hipotesis menyebabkan stres. Hasil yang diperoleh remaja dari program ini dijaga agar tetap terpelihara pada tindak lanjut yang dilakukan 10 minggu kemudian (Santrock, 2003).

## 8. Pengertian Remaja

Istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata Belanda, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (dalam Hurlock, 1999). Istilah *adolescence*,

seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, spasial dan fisik.

Menurut Hurlock (1999 ) mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Menurut Monks (1999) remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir.

Hurlock (1999) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimulai saat anak secara seksual matang-matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum.

Berdasarkan apa yang telah diuraikan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang berusia 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

## 9. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (1999) ciri-ciri masa remaja antara lain :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat dan penting dimana semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya. Tetapi peralihan merupakan perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya, dengan demikian dapat diartikan bahwa apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang, serta mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru pada tahap berikutnya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi dengan pesat diikuti dengan perubahan perilaku dan sikap yang juga berlangsung pesat. Perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik

oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan ini, yaitu :

- 1) Sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah.
- 2) Remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orangtua dan guru-guru.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pencarian identitas dimulai pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok lebih penting daripada bersikap individualistis. Penyesuaian diri dengan kelompok pada remaja awal masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan, namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan orang lain.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotype* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja normal.

#### 10. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Remaja pada masa ini melibatkan dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Semakin tidak realistik cita-citanya ia semakin menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

#### 11. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip balasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberi citra yang yang mereka inginkan.

Menurut Dacey dan Kenny (1997), menggambarkan empat cara khusus bagaimana terjadinya perubahan kelompok teman sebaya dari masa kanak-kanak ke masa remaja:

- 1) Remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya dibandingkan anak-anak. Pada usia 12 tahun, remaja awal mulai menjauhkan diri dari orang dewasa dan menghabiskan waktu dengan teman sebaya. Selama masa remaja pertengahan, remaja

menghabiskan waktu dua kali lebih banyak bersama teman-temannya dibandingkan dengan orangtua dan orang dewasa lainnya.

- 2) Remaja berusaha menghindari pengawasan yang ketat dari orangtua atau guru dan ingin lebih mendapatkan kebebasan. Mereka mencari tempat untuk bertemu dimana mereka tidak terlalu diawasi. Meskipun dirumah, remaja ingin mendapatkan privasi dan tempat dimana mereka dapat mengobrol dengan teman-temannya tanpa didengar oleh orangtua dan saudara-saudaranya.
- 3) Remaja mulai banyak berinteraksi dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang berbeda. Walaupun anak perempuan dan anak laki-laki berpartisipasi dalam kegiatan dan kelompok-kelompok persahabatan yang berbeda selama masa pertengahan kanak-kanak, tetapi pada masa remaja, interaksi dengan remaja dari jenis kelamin yang berbeda semakin meningkat, sejalan dengan menjauhnya remaja dari orangtua mereka.
- 4) Selama masa remaja, kelompok teman sebaya menjadi lebih menyadari nilai-nilai dan perilaku dari sub budaya remaja yang lebih besar. Mereka juga mengidentifikasi diri dengan kelompok pergaulan tertentu (*crowds*), yaitu kelompok dengan reputasi untuk nilai-nilai, sikap dan aktivitas tertentu.

Tugas utama bagi seorang siswa ialah belajar. (Dalam Hotila, 2001) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan



dengan serangkaian kegiatan seperti : menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dsb. Dalam prosesnya, permasalahan sering kali timbul sehingga siswa tidak dapat berkembang secara optimal, salah satu permasalahan itu ialah stress.

Stres yang sering dikategorikan sebagai gangguan yang terjadi pada orang dewasa juga ditemukan pada remaja. Salah satunya adalah stres belajar di sekolah. Terkadang siswa mengeluh pelajaran yang membuat mereka jenuh, tugas yang dikasih oleh guru, atau kegiatan di sekolah yang membuat mereka jenuh dan terpaksa menjalaninya akhirnya remaja mengalami stres. Jika itu terjadi maka dapat menjadi gangguan pada siswa dalam aktivitas belajarnya, padahal pendidikan sangatlah penting dan menjadi aktivitas utama saat siswa dalam usia remaja.

Keberhasilan dalam bidang pendidikan adalah salah satu tujuan utama pada masa remaja. Hal ini akan besar pengaruhnya pada keadaan ekonomi dan emosi pada masa dewasa. Gangguan belajar dapat berperan besar pada kemampuan belajar, keberhasilan di sekolah, dan melakukan pekerjaan. Diperkirakan bahwa paling sedikit 20% dari kebanyakan pelajar mengalami kesulitan dalam penampilan akademis. Beberapa individu yang lain, kemampuan yang kurang ini dapat sebagai akibat dari masalah emosi dan perilaku. Faktor lain yang juga berperan adalah masalah keluarga social dan budaya.

Carol Dweck dan koleganya (Dweck, 2002; Dweck dan Legget, 1998; Henderson dan Dweck, 1990) telah menemukan bahwa remaja memperlihatkan satu dari dua respon khusus terhadap tantangan atau situasi yang sulit, yaitu :orientasi penguasaan (*mastery orientation*) atau orientasi tidak berdaya (*helpless orientation*). Remaja dengan orientasi penguasaan berfokus pada tugas ketimbang dengan kemampuannya. Memiliki afek positif (mereka menikmati tantangan yang dihadapi), dan mengasalkan strategi yang berorientasi pada solusi yang dapat meningkatkan performa. Para siswa dengan orientasi penguasaan sering kali menuntut dirinya sendiri untuk memberikan perhatian, memikirkan dengan cermat, dan mengingat strategi-strategi di masa lampau yang telah berhasil meningkatkan performa mereka (Anderman, Maehr, dan Midgley, 1996). Sebaliknya para remaja dengan orientasi tidak berdaya (*helpless orientation*) berfokus pada ketidakmampuan personal, sering kali mengatribusikan kesulitan mereka pada kurangnya kemampuan, dan memperlihatkan afek negatif (termasuk bosan dan cemas). Orientasi ini menurunkan performa mereka .Gambar 12.2 mendeskripsikan beberapa perilaku yang mungkin mencerminkan ketidakberdayaan (Stipek, 2002).

Para remaja yang berorientasi pada penguasaan dan berorientasi tidak berdaya tidak memperlihatkan perbedaan dalam hal kemampuan umum. Meskipun demikian, mereka memiliki teori yang berbeda mengenai kemampuan yang dimiliki. Para remaja yang berorientasi penguasaan

berpendapat bahwa kemampuan mereka dapat diubah dan ditingkatkan. Mereka mendukung pernyataan seperti "Kecerdasan merupakan sesuatu yang dapat anda tingkatkan sebanyak yang anda inginkan." Remaja yang berorientasi tidak berdaya berpendapat bahwa kemampuan pada dasarnya tetap dan tidak dapat diubah. Mereka mendukung pernyataan seperti "Anda dapat saja mempelajari hal-hal baru, namun kecerdasan Anda akan sama saja".

Akhir-akhir ini para peneliti melakukan dua studi yang bertujuan mempelajari berbagai aspek motivasi yang terlibat dalam prestasi matematika para remaja kecil (Blackwell, Trzenniewski, dan Dweck, 2003). Dalam studi pertama, berpikir bahwa inteligensi dapat ditempa, menetapkan tujuan belajar, memiliki keyakinan-keyakinan positif mengenai pentingnya usaha, memperlihatkan atribusi yang berorientasi penguasaan yang berkaitan dengan nilai matematika yang lebih tinggi pada siswa-siswi kelas tujuh. Dalam studi kedua, para siswa kelas tujuh yang berprestasi rendah diajarkan untuk berpikir bahwa inteligensi dapat dibentuk, yang menghasilkan meningkatnya performa matematika.

Tabel 2.1 Perilaku yang memperlihatkan ketidakberdayaan siswa

(Santrock, 2007)

Siswa :

- Mengatakan “Saya tidak mampu.”
- Tidak memperhatikan instruksi yang diberikan oleh guru.
- Tidak meminta bantuan meskipun membutuhkannya.
- Tidak melakukan apapun (Sebagai contoh, hanya memandang ke luar jendela).
- Hanya menduga atau menjawab asal tanpa disertai usaha yang nyata.
- Tidak memperlihatkan rasa bangga ketika berhasil.
- Terlihat bosan dan tidak berminat tidak responsif terhadap dorongan guru agar mencoba.
- Mudah putus asa/
- Tidak menjawab dengan sukarela terhadap pertanyaan yang diajukan oleh guru.
- Melakukan usaha-usaha untuk terbebas atau terhindar dari tugas (Sebagai contoh, menyatakan bahwa ia harus menemui dokter).

Gangguan belajar adalah salah satu penyebab rendahnya potensi akademik. Angka kejadian gangguan belajar tidak diketahui secara pasti, tetapi diperkirakan bekisar antara 5-10% pada populasi, dimana setengah dari gangguan belajar adalah gangguan membaca. Penderita dengan gangguan belajar dapat berasal dari berbagai tingkatan masyarakat. Perbandingan kejadian gangguan belajar antara laki-laki : perempuan adalah 2:1 dan 4:1 dan resikonya meningkat pada anak dengan gangguan emosi dan perilaku.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Third Edition-Revised (DSM-III-R)*, seseorang dikatakan mengalami

gangguan belajar apabila mengalami *development learning disorder*. Sistem sekolah umum menggunakan pedoman dalam *Public Law 94-142* (di USA), mengenai individu-individu yang mengalami gangguan belajar. Gangguan perkembangan belajar tercantum dalam DSM-III-R pada diagnosis aksis II sebagai *specific development disorder*. Gangguan ini ditandai dengan perkembangan yang tidak adekuat dari akademik spesifik, bahasa, bicara, dan kemampuan motorik bukan akibat dari gangguan fisik yang terbukti atau gangguan neurologi, gangguan perkembangan pervasif, retardasi mental atau kesempatan untuk menikmati pendidikan yang kurang.

## 12. Beberapa Hambatan dalam berprestasi

Masalah prestasi dapat timbul ke permukaan apabila Anda menetapkan tujuan, tidak merencanakan bagaimana meraih tujuan tersebut, dan tidak memonitor kemajuan yang Anda capai dalam usaha meraih tujuan tersebut. Masalah prestasi juga dapat timbul apabila Anda sering menanggukkan sesuatu, dilanda kecemasan, atau berusaha melidungi harga diri Anda telah timbul semenjak di sekolah menengah dan hambatan ini menjadi nyata di masa kuliah. Kami akan mendiskusikan sejumlah strategi yang dapat digunakan oleh para guru, konselor, mentor, dan orangtua untuk membantu remaja mengatasi hambatan-hambatan mereka dalam berprestasi. Banyak mahasiswa dapat memperoleh keuntungan ketika mengadopsi strategi-strategi ini.

Menurut Santrock (2007) Mengapa seseorang gemar menangguhkan sesuatu ? alasannya dapat meliputi (*University of Buffalo Counseling Services, 2003*): manajemen waktu yang buruk, kesulitan konsentrasi, takut dan cemas (sebagai contoh kewalahan mengerjakan tugas dan cemas memperoleh nilai buruk), masalah pribadi (masalah keuangan, masalah dengan pacar, dan sebagainya), kebosanan, harapan yang tidak realistis dan perfeksionis (sebagai contoh, berpendapat bahwa Anda harus membaca semua mengenai suatu topik sebelum mulai menulis makalah), dan takut gagal (sebagai contoh, berpikir bahwa seandainya Anda tidak memperoleh nilai "A", anda gagal). Penangguhan dapat mengambil berbagai bentuk, termasuk (*University of Illinois Counseling Center, 1984*) :

- a. Mengabaikan suatu tugas dengan harapan tugas tersebut akan berlalu.
- b. Meremehkan tugas-tugas yang harus dikerjakan atau terlalu tinggi dalam menilai kemampuan dan sumber daya yang Anda miliki.
- c. Menggunakan waktu berjam-jam untuk bermain game dan menjelajahi Internet.
- d. Mengelabui diri sendiri dengan menyatakan bahwa performa yang biasa-biasa saja atau buruk sebagai suatu hal yang dapat diterima.
- e. Menggantikan aktivitas yang seharusnya dilakukan dengan aktivitas yang berguna namun kurang penting. Misalnya, membersihkan kamar anda untuk menggantikan belajar mempersiapkan diri menghadapi ujian.

- f. Meyakini bahwa sedikit menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan tidak akan merugikan diri anda.
- g. Mendramatisir komitmen terhadap suatu tugas alih-alih mengerjakannya. Mialnya, membawa serta buku pelajaran ketika liburan akhir pekan tanpa pernah membukanya sekalipun.
- h. Hanya bertekun pada sebagian kecil tugas. Sebagai contoh anda mungkin menulis dan menulis ulang paragraph pertama untuk suatu makalah, namun anda tidak pernah memahami sepenuhnya.
- i. Menjadi lumpuh ketika harus memilih antara dua alternatif. Sebagai contoh, anda merasa kebingungan antara menyelesaikan terlebih dahulu pekerjaan rumah biologi atau bahasa inggris, dimana pada akhirnya tidak satupun dikerjakan.

Berikut adalah beberapa strategi yang baik yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan penanguhan (Santrock, 2007) :

- a. Menyadari bahwa penanguhan adalah sebuah masalah. Orang-orang yang melakukan penanguhan sering kali tidak berani menghadapi masalah mereka. Apabila individu-individu ini mengakui bahwa mereka melakukan penanguhan, kadang kala hal ini membuat mereka untuk mulai berpikir bagaimana memecahkan masalah tersebut.
- b. Mengidentifikasi nilai-nilai dan tujuan-tujuan anda. Pikirkan bagaimana penanguhan dapat meruntuhkan nilai-nilai tujuan anda.

- c. Bekerja berdasarkan manajemen waktu yang telah anda susun.
- d. Memilah tugas kedalam tugas-tugas kecil.
- e. Menggunakan strategi perilaku.
- f. Menggunakan strategi kognitif.

Kegelisahan-kegelisahan (*Anxiety*) adalah perasaan takut dan khawatir yang sangat tidak meyenangkan dan samar. Siswa yang merasa khawatir atau risau ketika menghadapi tantangan sekolah, seperti harus menyelesaikan ujian dengan baik, merupakan gejala yang wajar. Sesungguhnya para penelliti menemukan bahwa kebanyakan siswa yang berhasil memiliki tingkat kecemasan menengah (Bandura, 1997). Meskipun demikian, beberapa siswa terus menerus memiliki tingkat kegelisahan dan kekhawatiran yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam berprestasi (Santrock, 2007).

Tingkat kegelisahan yang tinggi yang dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis dari orang tua. Bagi banyak individu, kegelisahan dapat meningkat seiring dengan masa sekolah ketika mereka “menghadapi evaluasi, perbandingan sosial, dan (bagi sebagian remaja) mengalami kegagalan” (Eccles, Wigfield, dan Schiefele, 1998,h.1043). ketika sekolah menciptakan lingkungan semacam itu, sekolah cenderung meningkatkan kegelisahan siswa (Santrock, 2007).



Sejumlah program intervensi telah diciptakan untuk menurunkan tingkat kegelisahan yang tinggi (Wigfield and Eccles, 1998). Beberapa program intervensi menekankan teknik relaksasi. Program-program ini sering kali efektif dalam mengurangi kegelisahan dapat meliputi usaha memodifikasi pikiran-pikiran negatif yang bersifat merusak diri dengan mendorong mereka untuk berpikir lebih positif dan berorientasi pada tugas (Meichenbaum dan Butler, 1980). Program-program ini lebih efektif dibandingkan program-program relaksasi dalam meningkatkan prestasi siswa.

### 13. Perbedaan Pria dan Wanita

#### a. Aspek biologis

Diferensiasi jenis kelamin ditentukan oleh susunan kromosom, yang bekerja bersama dengan perkembangan gonad, untuk menghasilkan jenis kelamin fenotip (Cunningham *et al.*, 2005). Jenis kelamin genetik, XX atau XY, sudah ditentukan saat pembuahan ovum. Diferensiasi gonad primordial menjadi testis atau ovarium menandai pembentukan jenis kelamin. Pada gestasi 12 minggu genitalia eksterna telah mulai memperlihatkan tanda-tanda definitif jenis kelamin pria atau wanita (Cunningham *et al.*, 2005). Perbedaan fisik pokok antara laki-laki dan perempuan adalah hasil sekresi kelenjar internal yang disebut hormon. Perbedaan hormone tersebut menjadi perbedaan anatomis antara laki-laki dan perempuan yaitu bahwa perempuan lahir dengan vagina dan uterus, laki-laki dengan penis dan testis. Perbedaan itu juga

menyebabkan perbedaan kelamin sekunder yang timbul pada masa pubertas, seperti suara membesar dan munculnya jambang dan jenggot pada laki-laki, pertumbuhan payudara dan menstruasi pada wanita (Calhoun *et al.*, 1995). Perbedaan fisik antara pria dan wanita sangat jelas terlihat, rata-rata pria mempunyai fisik dan otot yang lebih besar daripada wanita, wanita mempunyai struktur tulang pelvis lebih besar, yang memang sesuai untuk menyokong kehamilan (Ratna, 1999).

b. Aspek psikologis

Anak perempuan ditemukan kurang rentan terhadap kemarahan setelah usia 18 bulan dibandingkan dengan anak laki-laki, dan anak laki-laki biasanya lebih agresif dibanding anak perempuan baik secara fisik maupun verbal dari usia dua tahun dan selanjutnya. Anak laki-laki lebih mudah terstimulasi terhadap aktivitas yang meluap-luap jika mereka berada dalam kelompok. Beberapa peneliti berpendapat bahwa walaupun agresi adalah perilaku yang dipelajari, hormon laki-laki mungkin mensensitisasi organisasi neural anak laki-laki untuk menyerap pelajaran tersebut dengan lebih baik dibandingkan anak perempuan (Kaplan, 1997). Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, wanita lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan wanita lebih sensitif. Selain itu laki-laki berfikir lebih rasional dibandingkan dengan wanita yang berpikir cenderung emosional. Penelitian lain menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibandingkan

wanita. (Trismiati, 2004). Sebuah analisis lain tentang kecerdasan emosi dilakukan terhadap pria dan wanita. Hasil analisis tersebut menemukan bahwa wanita rata-rata lebih sadar tentang emosi mereka, lebih mudah bersikap empati dan lebih terampil dalam hubungan antar pribadi. Pria sebaliknya, lebih percaya diri dan optimis, mudah beradaptasi dan lebih baik dalam menangani stress (Goleman, 2001). Perempuan mempunyai minat utama pada kesejahteraan, perkembangan, pendidikan dan keselamatan anak-anak, sedangkan laki-laki lebih menghargai kekuasaan dan ketrampilan (Brizendine, 2006). Perempuan dengan perasaannya yang lebih halus dan intuisinya memiliki kehidupan psikis yang lebih dalam daripada anak laki-laki. Fungsi keibuan wanita membuatnya harus berlaku lebih perasa dan cepat tanggap terhadap stimulus perasaan dibanding laki-laki (Zakaria, 2002). Dari aspek psikologis, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih memiliki ketajaman intuisi, lebih perasa, lebih pasif dibandingkan laki-laki yang cenderung agresif dan subjektif.

c. Aspek sosial lingkungan

Jenis kelamin anak mempengaruhi toleransi orang tua terhadap agresi dan pendorongan atau pemadaman aktifitas atau pasivitas dan minat intelektual, estetika dan atletik (Kaplan *et al.*, 1997). Selama masa transisi menuju remaja, orang tua memperlakukan anak laki-laki lebih bebas daripada anak perempuan, van keluarga yang memiliki remaja perempuan

dilaporkan menghadapi banyak konflik tentang seksual, pemilihan teman, dan pemberlakuan jam malam, dibandingkan dengan keluarga yang memiliki remaja laki-laki (Santrock, 2003).

Menurut sejarah, di Amerika, pendidikan telah diartikan menurut konsep laki-laki bukannya pada konsep keseimbangan gender. Laki-laki menerima banyak perhatian di sekolah dibandingkan perempuan. Perhatian khusus diberikan mengenai bahwa sekolah menengah lebih sesuai dengan cara belajar laki-laki daripada perempuan karena lingkungan yang impersonal dan mandiri (Santrock, 2003). Lingkungan dan masyarakat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan perilaku laki-laki dan perempuan. Tuntutan demi tuntutan dan aturan tak tertulis yang berlaku di masyarakat mengharuskan perempuan untuk berperilaku halus, lemah lembut dan lebih memperhatikan keluarga sementara laki-laki diharuskan untuk bergerak lebih aktif karena peranannya sebagai kepala keluarga. Akan tetapi, salah satu perubahan penting dalam model peran gender bagi remaja yang telah muncul beberapa tahun belakangan ini adalah peningkatan jumlah ibu yang bekerja, yang mana akan mempengaruhi peran gender (Santrock, 2003).

#### 14. Perkembangan Gender

Peran gender pada hakikatnya adalah bagian dari peran social pula. Sama halnya dengan anak yang harus mempelajari perannya sebagai anak terhadap orang tua atau sebagai murid terhadap guru. dengan

begitu, ia pun harus mempelajari perannya sebagai anak dari jenis kelamin lawannya.berbeda dengan anggapan awam, peran gender ini tidak hanya ditentukan oleh jenis kelamin orang yang bersangkutan, tetapi juga oleh lingkungan dan factor-faktor lainnya. Tidak otomatis seorang anak laki-laki harus bermain mobil-mobilan dan robot-roboan, sedangkan anak perempuan bermain boneka dan rumah-rumahan.Kenyataan menunjukkan bahwa banyak anak laki-laki tertarik pada boneka-boneka dan anak perempuan pada robt-robotan.Mereka pada akhirnya tetap menjadi orang dewasa pria atau wanita yang normal (tidak menjadi banci). (Santrock,2007).

Dalam hubungan ini Susan A. Basow pernah mengadakan penelitian lintasbudaya tentang peranan seksual.Penelitian itu dilakukan terhadap penduduk kepulauan Fiji yang terdiri dari suku-suku bangsa Melansia, India, Eropa, dan Cina.Berdasarkan penelitiannya diketahui bahwa dalam masyarakat yang perawatan dan pengasuhan anak-anak hanya semata-mata tanggungjawab wanita dan kekuatan fisik sangat menentukan dalam kehidupan perekonomian, maka perbedaan peran gender adalah yang paling tajam (Santrock, 2007). Selanjutnya, sejak tahun 1920 mulai muncul studi-studi tentang wanita , dipelopori antara lain oleh K. Horney salah seorang pengikut Freud sendiri. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah berlangsung sampai tahun 1972, terkumul bukti-bukti bahwa anggapan-anggapan berikut ini adalah tidak benar.

- a. Anak perempuan lebih bersifat sosial daripada laki-laki.
- b. Anak perempuan lebih mudah terpengaruh.
- c. Anak perempuan punya harga diri yang lebih rendah.
- d. Anak perempuan lebih mudah mempelajari peran dan tugas yang lebih sederhana.
- e. Anak laki-laki lebih analitis.
- f. Anak perempuan lebih dipengaruhi oleh bakat , sedangkan anak laki-laki oleh lingkungan.
- g. Anak perempuan kurang memiliki hasrat untuk berprestasi.
- h. Anak perempuan cenderung lebih mendengarkan, sedangkan anak laki-laki lebih melihat (Benedeck, 1972:12).

#### 15. Perbedaan Laki-Laki dan Perempuan di Sekolah

Teman sebaya merupakan sumber status, persahabatan dan rasa saling memiliki yang penting dalam situasi sekolah. Kelompok teman sebaya juga merupakan komunitas belajar dimana peran-peran social dan standar yang berkaitan dengan kerja dan prestasi dibentuk. Di sekolah, remaja biasanya menghabiskan waktu bersama-sama paling sedikit selama enam jam setiap harinya. Sekolah juga menyediakan ruang bagi banyak aktivitas remaja sepulang sekolah maupun akhir pekan (Santrock, 2003).

James Coleman (1961) melakukan penelitian klasik terhadap pola hubungan antar murid. Dia menemukan bahwa struktur sosial bervariasi

dari satu sekolah ke sekolah lainnya. Pada beberapa sekolah, pola hubungan siswa terlihat sangat kuat, sementara di sekolah yang lain, mereka terlihat lebih santai. Di sekolah-sekolah yang kecil, lebih banyak murid adalah merupakan anggota dari beberapa klik dibandingkan dengan di sekolah yang besar, dimana hubungan pasangan persahabatan yang lebih sederhana terjadi lebih banyak. Terdapat juga banyak perbedaan dalam struktur kelompok diantara sekolah-sekolah besar. Dalam suatu sekolah suburban yang dipelajari oleh Coleman, struktur sosial jauh terlihat lebih lengkap dan lebih berkembang secara penuh dibandingkan dengan sekolah lainnya. Mungkin karena solidaritas komunitas yang lebih kuat, status kelas menengah dan minat orangtua yang lebih besar pada proses pengajaran di sekolah. Masih banyak ungsi komunitas lainnya yang dibawa kedalam sekolah dan sesuai pulang sekolah di sekolah pertama. Mengelompokkan aktivitas sekolah disekitar sekolah pertama. Mengelompokkan aktifitas sekolah disekitar sekolah membantu untuk memperkuat system sosial dari murid-murid (Santrock, 2003).

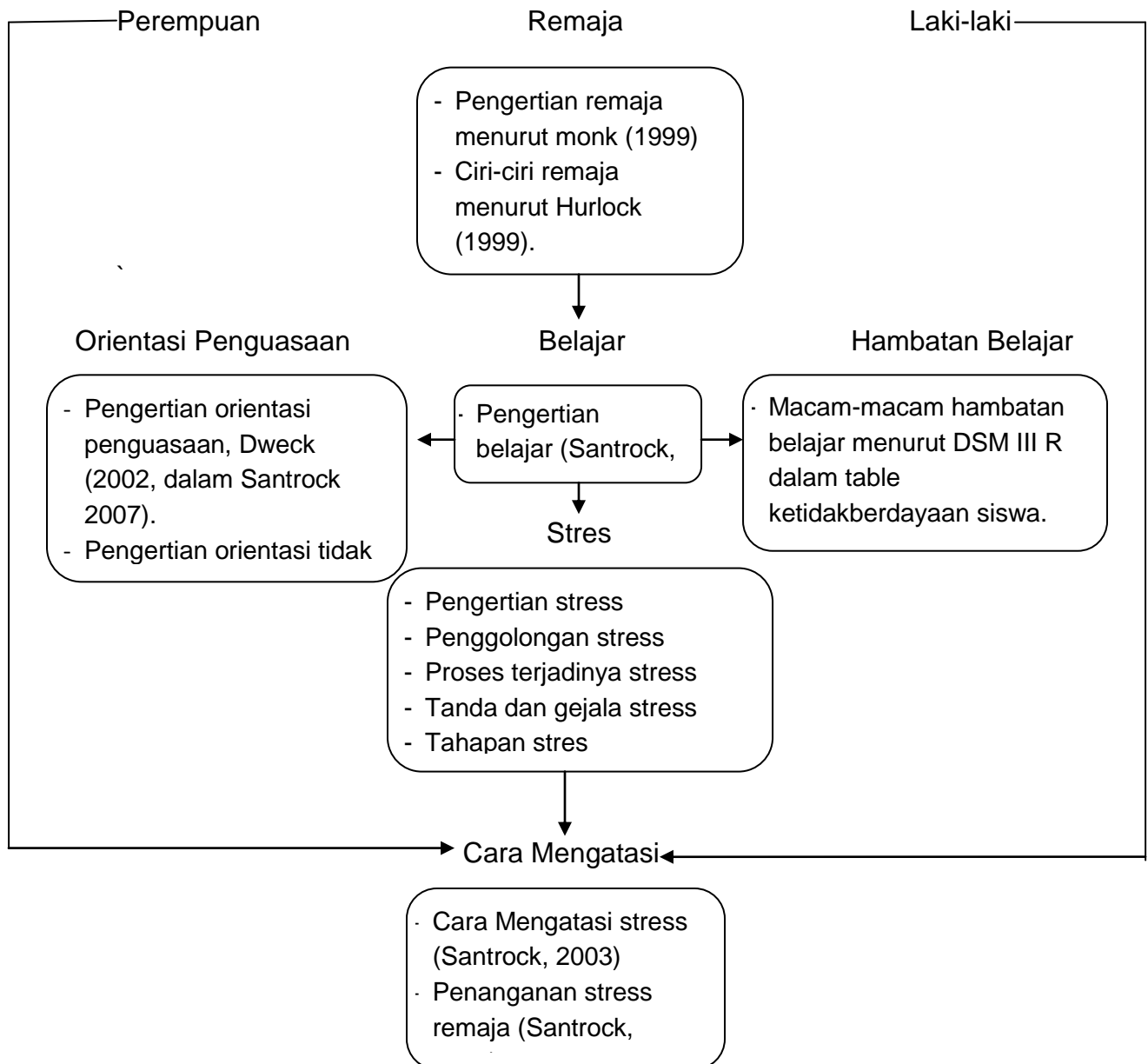
Coleman (1961) menganalisis hubungan teman sebaya antara laki-laki (male) dan perempuan (female) secara terpisah didalam sekolah mereka. Didalam beberapa sekolah remaja laki-laki yang aktif di berbagai bidang, disukai banyak perempuan, pintar, dapat memperoleh status, sementara sekolah lainnya, menjadi seorang atlet saja atau seorang yang

pintar saja sudah cukup untuk memperoleh status yang tinggi. Pola hubungan bagi perempuan di sekolah yang kecil juga sama bervariasi. Elmtown mempunyai jumlah klik perempuan terbesar, presentase terbesar keanggotaan dalam klik perempuan, dan rata-rata terkecil dalam ukuran klik. Di marketville, kebalikannya. Di *Marketville* dan *Maple Groove* perempuan yang dating kelas menengah dan keluarga yang berpendidikan baik membentuk klik yang mendominasi seluruh aktivitas sosial, aktivitas sekolah dan perhatian murid. Guru-guru juga percaya bahwa klik ini yang mengontrol senat sekolah dan anggota klik, karena siswa perempuan tersebut mempunyai dukungan dari orang dewasa di lingkungannya



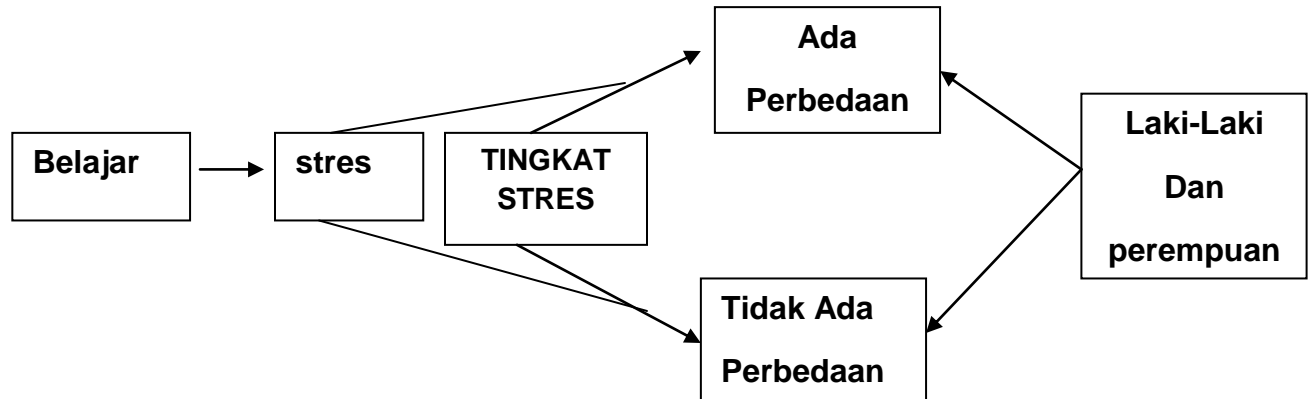
## B. Kerangka Teori

Tabel 2.2 Kerangka Teori



### C. Kerangka Konsep

Tabel 2.3 Kerangka Konsep



### D. Hipotesis

Menurut Notoatmojo (2003), hipotesa penelitian adalah jawaban sementara penelitian, patokan duga atau sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Berdasarkan bentuk hipotesa digolongkan menjadi 2 yakni hipotesa kerja (hipotesa alternatif) yang menyatakan ada hubungan antara variabel X dan Y, dan hipotesa nol (hipotesa statistik) yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel X dan Y. Dari kerangka konsep penelitian diatas maka dapat dirumuskan hipotesa dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Ho : tidak ada perbedaan antara tingkat stress dan cara mengatasi stress antara remaja putra dan remaja putri di SMAN 3 Samarinda.

2. Ha : ada perbedaan antara tingkat stress dan cara mengatasi stress antara remaja putra dan remaja putri di SMAN 3 Samarinda.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 3 Samarinda telah ditabulasi dan dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Analisa Univariat Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari jenis kelamin, jumlah remaja dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 62 responde dengan kategori cara mengatasi stres yang baik 37 responden (61.7%) dan tidak baik sebanyak 25 responden (37.9%)
2. Analisa Univariat Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari jenis kelamin perempuan berjumlah 64 responden dengan kategori cara mengatasi stres yang baik sebanyak 23 responden (38.3%) dan tidak baik sebanyak 41 responden (62.1%).
3. Analisa Univariat Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari jenis kelamin, jumlah remaja dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 62 responde dengan kategori stress sebanyak 35 responden (53.8%) dan yang tidak stres 27 responden (44.3%).
4. Analisa Univariat Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari jenis kelamin, jumlah remaja dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 64 responden dengan kategori stress sebanyak 30 responden (46.2%) dan yang tidak stres 34 responden (55.7%).

5. Hasil penelitian ini untuk tingkat stress  $H_0$  diterima sehingga secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stress siswa laki-laki dan perempuan dalam aktivitas belajar di SMAN 3 Samarinda dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0.05, hasil p value yang didapatkan tidak signifikan (0.370) yang berarti p value  $>$  0.05. Sedangkan Hasil penelitian ini untuk cara mengatasi stress  $H_0$  ditolak sehingga secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara cara mengatasi stress siswa laki-laki dan perempuan dalam aktivitas belajar di SMAN 3 Samarinda dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0.05, hasil p value yang didapatkan tidak signifikan (0.013) yang berarti p value  $<$  0.05.

## **B. Saran**

### 1. Bagi remaja/siswa

Diharapkan dapat memberikan lebih banyak waktu untuk keluarga khususnya orang tua yang memiliki anak usia 3-4 tahun.

### 2. Bagi TK Silmi Samarinda

Diharapkan para pengajar mengerti atau memahami perkembangan bahasa anak usia 3-4 tahun sehingga dapat membantu orang tua dalam tahap perkembangan anak.

### 3. Bagi institusi

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya peran orang dalam perkembangan anak dan dapat menjadi referensi dan

bahan bacaan dipergustakaan Stikes Muhammadiyah Samarinda dan acuan penelitian berikutnya.

4. Bagi peneliti

Dapat dijadikan masukan agar dapat meningkatkan pengetahuan untuk masa mendatang dalam membangun rumah tangga dan mendidik anak.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melihat dari faktor lain seperti pengalaman, budaya orang tua dan kondisi anak. Diharapkan jika ada peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini, disarankan peneliti meneliti tentang pengaruh orang tua dengan perkembangan anak dengan cara kualitatif sehingga hasil yang didapat lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, 2007. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Arkinson, Smith, dkk. 2000. *Introduction to Psychology (13<sup>th</sup> Edition)*. Harcourt College Publisher
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bell, 1956. *Preassure Stres*. Jakarta : AAP Hak Cipta
- Brizendine, 2006. *Stress and Illnes in Adolescence: Issue of Race and Gender*. <http://www.fidarticles.com/>
- Dahlan, M.S. (2012). *Statistk untuk Kedokteran dan Kesehatan*. (Ed : 3). Jakarta : Salemba Medika.
- Fitri, dkk, 2010. Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari, Klaten. Skripsi, tidak dipublikasikan, Malang, Universitas Muhamadiyah Malang, Indonesia.
- Galbraith, 2000. *Adolescent Developmental (2<sup>nd</sup> ed)*. Dubuque: Brown & Benchmark.
- Goleman, 2001. *Environmental Psychology*. Fourt Edition. Harcourt Brace College Publisher.
- Haryadi, 2007. *Agama Islam dan Gender*. Jakarta: Pusat Penelitian IAIN.
- Hidayat, A, 2003. *Riset Keperawatan dan Tekhnik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Penerbit Salemba Medica.
- Holita, 2001. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Para Siswa Dengan Aplikasi Pencegahan Stress Pada Siswa Kelas 6 di SD 10 Malang. Skripsi, tidak dipublikasikan, Malang, Universitas Muhamadiyah Malang, Indonesia.
- Hurlock, 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Lazarus, 1984. *Menjadi Guru*. Jakarta: Mirzan-Hak Cipta.

Monks, 1999. Gender Differences In The Relationship Between Stressful Life Event and Adjustment Among School-Aged Children. *Journal of Research*.

Morgan, 1986. *Stress Resistance*. Jakarta : CRC Press Hak Cipta

Nelson, 2003. *Stress Appraisal and Coping*. New York-Springer Publishing Company.

Nevid, 2005. Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya, (Terjemahan Siti Rahayu Haditono). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Salemba Medica.

Notoadmojo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Bineka Cipta.

Potter, 2005. *Pengantar asuhan Kep. Sist. persyaratan, edisi ke 4*. Jakarta: EGC.

Pasiak, 2009. *Unlimited Potency Brain*. Jakarta: Mirzan Pustaka Hak Cipta.

Rice, 1992. *Hati,Diri, Jiwa, Serambi*. Jakarta: Hak Cipta.

Santrock, 2003. *Adolesenc*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, 2007. *Remaja, edisi II jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Sarwono, 2007. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Stipek, 2002. *Human Development (7<sup>th</sup> edition)*. USA: Mc-Graw Hill.

Tarigan, 2003. *Kamandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis*. Jakarta: Erlangga

Trismiati, 2004. Hubungan Prilaku Merokok Dalam Peningkatan Stres Dengan Cara Mengatasi Stres Pada Peserta Didik di Universitas Gadjah Mada Dalam rangka Penyusunan Tugas Akhir. Skripsi tidak dipublikasikan, Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada, Indonesia.



Wasis, 2008. *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC

Yusuf, 2009. Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Siswa Putra dan Putri Kelas X dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada SMA NU AL-Ma'ruf Kudus. Skripsi, tidak dipublikasikan, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

Zakaria, 2002. General and Specific Predictors of Behavioral and Emotional Problems Among Adolescent. *Jurnal of Emotional and Behavioral Dsiorder*.