

## **BAB III**

### **PROFIL, GEJALA DAN BENTUK REMAJA TERHADAP STRES**

#### **A. Profil Responden**

Responden pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami stres di Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun. Saya meneliti 5 responden yang mempunyai permasalahan berbeda-beda. Profil responden yang mengalami stres adalah sebagai berikut :

##### **1. Responden NL**

NL adalah remaja perempuan Kampung Kedung Sentul yang berusia 14 tahun. Ia seorang pelajar di SMP Bina'ul Husna kelas VIII. NL adalah anak bungsu dari dua bersaudara. Menurutnya pendidikan sangat penting, karena dengan pendidikan ia bisa sekolah dan menggapai cita-cita. Di sekolah NL terkenal dengan prestasi akademiknya yaitu NL sering mendapatkan juara 1 di kelasnya. NL juga berprestasi dibidang non akademiknya contohnya sering mendapatkan juara pada lomba hafalan Al-Qur'an juz 30.

NL adalah anak korban *broken home*. Orang tuanya bercerai ketika ia masih anak-anak. NL ikut bersama ibunya dan sekarang tinggal bersama ibu, kakak, nenek dan bibinya. Sedangkan ayahnya menikah lagi dan ayahnya tinggal bersama istrinya. Hal itulah yang menyebabkan ibunya NL

bekerja keras untuk menghidupi kedua anaknya. NL sangat dekat dengan ibunya, walaupun ibunya jarang di rumah karena bekerja namun tidak mengurangi kedekatan NL dengan ibunya. Pertemuan antara NL dengan ibunya kurang lebih 2 minggu sekali paling cepat, dan terkadang sampai berbulan-bulan tak pulang. Namun, karena sering komunikasi baik jadi hal tersebut tidak terlalu membuat NL sedih.

NL mengatakan bahwa, *“Saya bisa setegar ini karena ibu, ibu yang selalu menyemangatin saya dari kecil. Saya pernah menanyakan ayah ketika beberapa hari setelah perceraian itu, namun ibu tidak menjawab alasannya. Ibu hanya mengatakan cukup ibu dan anak-anak ibu tidak boleh seperti ibu. Dan kata ibu juga, saya cukup belajar yang rajin sekolah yang bener agar suatu saat nanti membahagiakan orang tua. Mulai itulah saya tekadkan belajar rajin agar orang tua bangga”*.

NL remaja yang sangat ceria dan mempunyai semangat belajar yang tinggi. NL juga dikenal teman-temannya sangat baik. Namun terdapat hal-hal yang teman-temannya tidak menyukainya seperti dengan perhatian guru terhadap NL yang lebih. Teman-temannya menganggap semua guru hanya memperhatikan NL. NL juga menganggap bahwa temannya tidak menyukainya ketika NL tidak membagikan/mencontekkan tugas sekolah kepada teman-temannya. Di kelasnya NL memiliki dua sahabat yang sangat baik dan

dekat dengannya. Terkadang jika NL mempunyai masalah, ia curhat kepada sahabat-sahabatnya tersebut. Tetapi untuk permasalahan keluarga, NL tidak pernah menceritakan kepada sahabat-sahabatnya. Ia sangat tertutup dan tidak menginginkan semua orang mengetahui latar belakang keluarganya.

## 2. Responden AY

AY adalah remaja perempuan Kampung Kedung Sentul yang berusia 15 tahun. Ia seorang pelajar di SMP Bina'ul Husna kelas IX. AY adalah anak bungsu dari 5 bersaudara. Keluarga AY sangat mendukung untuk tetap lanjut sekolah minimal sampai SMA. Di sekolahnya, AY sangat rajin mengikuti ekstrakurikuler karate. Ia juga pernah mengikuti lomba karate di kabupaten mewakili sekolah.

Hubungan AY dengan keluarganya baik. Orang tuanya sangat perhatian, sabar dalam mendidik anak-anaknya, dan orang tuanya selalu mendukung anaknya jika keinginan anaknya baik dan terarah. Seperti yang AY katakan bahwa, *“Saya senang punya orang tua seperti mereka. Mereka selalu perhatian, sabar mendidik kami, dan selalu mendukung kami jika itu baik. Misalnya mengenai lanjut sekolah, mengikuti organisasi di sekolah dan lainnya.”*<sup>1</sup>

Kedekatan AY dengan keluarga menjadi salah satu motivasi terbesar AY agar kelak nanti bisa membahagiakan

---

<sup>1</sup> Wawancara dengan AY Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 12 Januari 2018 pukul 13:30).

orang tuanya. Hubungan AY dengan teman-temannya baik. AY dianggap oleh teman-temannya baik dan membuat nyaman, jadi banyak teman yang menyukainya. AY juga mempunyai beberapa sahabat dekat yang satu kelas dengannya. Ia sering bersama dan terkadang saling curhat jika mempunyai masalah.

### 3. Responden YA

YA adalah remaja perempuan Kampung Kedung Sentul yang berusia 13 tahun. Ia seorang pelajar di SMP Bina'ul Husna kelas VIII. YA adalah anak kedua dari 3 bersaudara. Hubungan YA dengan keluarganya baik. Hanya saja YA merasa bahwa orang tuanya terlalu sibuk sehingga waktu bersama antara anak dan orang tua kurang. Disisi lain YA mengakui bahwa antara ayah dan ibu yang merasa akrab dan dekat dengan dirinya itu adalah ayahnya.

YA mengatakan *“Saya itu lebih dekat dan akrabnya dengan ayah dibanding ibu karena ayah itu orangnya royal banget, kalau misalnya saya minta uang atau minta sesuatu barang selalu dibeliin dan diturutin kemauan saya, jauh berbeda dengan ibu.”*<sup>2</sup>

Hubungan YA dengan teman-temannya baik. YA juga dianggap orang yang baik dan asyik bagi yang sudah kenal dekat. YA sebelumnya pernah merasakan stres karena teman-temannya menjauhinya. Alasannya YA tidak menuruti teman-

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan YA Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 14 Januari 2018 pukul 09:00).

teman kelasnya untuk menjadi petugas upacara bagian “janji siswa”. Sedangkan YA menginginkan menjadi petugas do’a. Hal tersebut menyebabkan konflik yang akhirnya YA dijauhi oleh teman-teman kelasnya selama beberapa hari.

#### 4. Responden HN

HN adalah remaja perempuan Kampung Kedung Sentul yang berusia 14 tahun. Ia seorang pelajar di SMP Bina’ul Husna kelas VIII. HN adalah anak kedua dari 3 bersaudara. Di Kampung HN terkenal remaja yang kuat, tangguh dan terkenal dengan suara cerewetnya.

Hubungan HN dengan keluarganya baik. Hanya saja, jarak antara HN dengan ibunya jauh. Ibunya HN bekerja di luar negeri dan yang mendidik anak-anaknya yaitu bapaknya. Sebelum ibunya berangkat bekerja di luar negeri, HN lebih dekat dengan ayahnya. namun, setelah ibunya berangkat bertahun-tahun tidak pulang HN merasa sangat kehilangan dan rindu kepada ibunya. Ayah HN dalam mendidik anaknya bisa dikatakan bebas, tidak selalu mengatur dan memaksa. Misalnya, bebas pulang jam berapa, bermain dengan siapa yang terpenting komunikasi/mengabari agarayahnya tidak mencarinya. Ayahnya juga selalu menuruti apa yang diinginkan anak-anaknya.

HN mengatakan *“Saya sih bebas saja mau bermain dengan siapa, sampe jam berapa yang jelas saya pulang. Dan sebelum itu ngabarin terlebih dulu supaya ayah tidak*

*mencari. Ayah juga baik selalu menuruti apa yang diinginkan anak-anaknya”*<sup>3</sup>

Dari ucapan HN di atas, terdapat bahwa pengawasan ayahnya terlalu membebaskan anak-anaknya. Pengajaran seperti itu membuat anak semakin tidak terkontrol dan tidak memanfaatkan waktu. Seperti halnya bermain dengan siapa, harusnya itu yang menjadi hal terpenting bagi orang tua. Karena, anak memiliki pribadi yang baik didasari pengajaran dari orang tua itu sendiri.

Hubungan HN dengan teman-temannya baik HN memiliki dua sahabat yang selalu ada disaat susah maupun senang. HN salah satu remaja yang mudah bergaul dan asyik. Namun, HN merasa banyak teman yang tidak menyukainya dikarenakan sering ribut di kelas, bawelnya, kurang sopan dan lain sebagainya. Tetapi HN tidak terlalu menjadikannya beban. Karena jika bersama teman-temannya, biasanya satu atau dua hari tidak komunikasi dan lewat itu kembali seperti semula. Jadi mengenai hal itu, HN tidak merasa salah dan tidak minta maaf kepada temannya.<sup>4</sup>

HN mengatakan bahwa, *“Saya punya sahabat dekat 2 orang. Mereka selalu ada disaat susah maupun senang. Namun saya merasa banyak teman yang tidak suka terhadap saya. Mungkin, karena saya sering ribut di kelas, cerewet,*

---

<sup>3</sup> Wawancara dengan HN Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 14 Januari 2018 pukul 14:00).

<sup>4</sup> Wawancara dengan HN Remaja Kampung....

*kurang sopan pada mereka. Tapi saya tidak minta maaf, karena saya tidak merasa salah dengan hal itu, paling satu atau dua hari akan semula lagi.”*

HN memiliki kebiasaan melamun, menangis sendiri, pingsan dan kesurupan jika sedang teringat dengan ibunya. Seperti yang dikatakan oleh ayahnya, bahwa HN sebelumnya tidak mempunyai kebiasaan seperti melamun, menangis sendiri, pingsan dan kesurupan. HN memiliki kebiasaan seperti itu semenjak ibunya bekerja di luar negeri.<sup>5</sup>

Dikatakan pula oleh Maman Nukman, Kepala Sekolah tempat HN sekolah bahwa, *“HN terkadang di sekolah juga seperti itu, jika awalnya melamun maka tidak lama kemudian kesurupan, berteriak kencang sampai terdengar sampai kantor guru. Waktu itu pernah mengadakan kemah di sekolah dan HN pun ikut. Lalu, mungkin pikirannya kosong sehingga kesurupan lama. Dan setelah reda HN hanya memanggil ibunya berkali-kali”*.<sup>6</sup>

## 5. Responden DR

DR adalah remaja perempuan Kampung Kedung Sentul yang berusia 14 tahun. Ia seorang pelajar di SMP Bina’ul Husna kelas VIII. DR adalah anak pertama dari dua bersaudara. Keluarga DR sangat mendukung untuk tetap di pendidikan sampai kuliah hingga menjadi orang yang sukses.

---

<sup>5</sup> Wawancara dengan ayahnya HN (pada tanggal 11 Februari 2018 pukul 10.00)

<sup>6</sup> Wawancara dengan Maman Nukman Kepala Sekolah SMP Bina’ul Husna Carenang (pada tanggal 17 Februari 2018 pukul 14.00)

Di kampung DR terkenal dengan sifat lugunya, pendiam, tidak sombong dan di sekolahnya dikenal dengan sopan santunnya terhadap guru, pintar di kelasnya dan selalu mendapat prestasi yang baik di kelasnya.

Hubungan DR dengan keluarganya baik dan orang tuanya sangat memahami anak-anaknya. DR seorang siswa yang selalu berprestasi dan orang tuanya pun selalu membanggakannya. Hanya saja hubungan dengan adiknya yang kurang baik. Adiknya sering mengganggu, selalu mengajak berantem dan membuat DR yang selalu menang. DR berkata *“saya terkadang kesal sama adek dan cape menghadapinya. Adek saya itu, selalu mengganggu dan selalu saja mengajak berantem. Tapi pada akhirnya saya mulu yang harus menang.”*<sup>7</sup>

Orang tua DR sangat baik dan tegas dalam mendidik anak-anaknya dan DR lebih dekat dengan ayahnya walaupun jarang di rumah. Karena ayah DR bekerja di kota hingga pulang 1 minggu sekali namun hari-hari biasanya DR sering komunikasi baik dengan ayahnya.

Hubungan DR dengan teman-temannya baik. Karena DR dikenal tidak sombong terhadap teman-temannya. Walaupun ia mempunyai prestasi dan kemampuan diatas teman-temannya. DR selalu bersikap ramah terhadap teman-temannya dan membuat nyaman terhadap temannya hingga

---

<sup>7</sup> Wawancara dengan DR Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 15 Januari 2018 pukul 14:00).

memiliki sahabat yang dekat sekali dengannya. Di samping itu, DR pernah mengalami stres dalam hidupnya yaitu dengan orang tua, saudara dan yang paling membuat stres jika menghadapi ulangan karena mengkhawatirkan terhadap nilai.

## **B. Gejala Stres Pada Remaja Kampung Kedung Sentul**

Stres merupakan kondisi atau peristiwa yang memiliki persamaan dengan pengalaman traumatik seseorang pada masa lalu. Gejala stres dapat memengaruhi berbagai aspek, termasuk emosi, perilaku, kemampuan berpikir, bahkan kondisi kesehatan. Seluruh tubuh rentan terkena dampak stres. Berikut permasalahan yang dihadapi oleh responden. maka penulis akan menjelaskan bagaimana stres yang dialami berdasarkan hasil wawancara dengan para responden adalah sebagai berikut:

### **1. Responden NL**

Berdasarkan wawancara dengan responden NL, stres yang sedang dihadapi oleh NL adalah ia merasa sering dimanfaatkan oleh teman yang rumahnya tidak jauh dengannya. NL mengatakan *“Awalnya senang dan saya ngerasa dimanfaatkan aja berteman sama dia. Karena, setiap kali dia sendiri tidak ada temannya dia ngedektin saya gitu.”*<sup>8</sup>

Hal tersebut menyebabkan NL merasa sedih dan selalu menyendiri, karena pada awalnya menganggap temannya

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan NL Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 21 Januari 2018 pukul 10:00).

tersebut adalah teman baiknya. Pada setiap berangkat sekolah, temannya juga sering meminta NL menunggunya supaya berangkat bersama ke sekolah. Tetapi setelah sampai sekolah dan temannya tersebut gabung dengan teman yang lain NL merasa tak dianggap.

NL mengatakan bahwa *“Teman saya juga sering minta ditungguin kalau sekolah. Karena, jarak rumahnya dekat sekali dengan rumah saya. Tetapi ketika dia bertemu dengan teman yang lain yang sama-sama membawa hp, ketika itu saya dicuekin banget seolah-olah saya gak dianggap ada disitu”*.<sup>9</sup>

## 2. Responden AY

Stres yang sedang dihadapi oleh AY adalah stres karena menghadapi ujian di sekolah. AY siswa kelas IX di SMP Bina’ul Husna. AY mengatakan *“Saya stres banget kelas IX ini, bentar lagi menghadapi ujian dan bentar lagi praktek-praktek pelajaran semuanya”*<sup>10</sup>

AY merasakan ujian kali ini berbeda dari ujian sebelumnya. Waktu SD tidak terlalu banyak hafalan dan peraktek, AY merasa takut dengan ujian yang akan dilaksanakan dan ujian tahun ini berbeda dengan tahun sebelumnya. Tahun lalu masih manual atau tertulis sedangkan sekarang menggunakan komputer. AY pun merasa lelah

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan NL Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 21 Januari 2018 pukul 10:00).

<sup>10</sup> Wawancara dengan AY Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 21 Januari 2018 pukul 13:00).

dengan semua kondisinya sekarang. AY mengatakan bahwa, “*Saya terasa cape, lelah dan stres pikirannya. Saya juga takut, nanti ujian gimana apalagi sekarang make komputer. Saya takut gak lulus dan takut juga nilainya kecil.*”<sup>11</sup>

### 3. Responden YA

Stres yang sedang dihadapi oleh YA adalah stres karena menghadapi orang tua yang sering memarahi dan menyuruhnya untuk mengurus rumah. YA mengatakan, “*Saya terkadang kesal ingin marah balik kepada ibu. Ibu saya selalu memarahi dan menyuruh saya untuk beres-beres rumah.*”<sup>12</sup>

Hal tersebut membuat YA kesal, suka menyendiri dan sering melamun. YA merasa ibunya tidak sayang kepadanya karena, sering menyuruh ketika pulang sekolah yang harusnya itu jadwal istirahat. YA mengakui jika sepulang sekolah itu cape YA mengatakan bahwa, “*Saya merasa ibu tak sayang, padahal saya barusan pulang sekolah dan seharusnya sehabis pulang sekolah itu jadwal istirahat bukan lagi beres-beres rumah seperti nyuci piring, masak dan lain sebagainya soalnya cape.*”<sup>13</sup>

### 4. Responden HN

Stres yang sedang dihadapi oleh HN adalah stres karena memikirkan ibunya yang tak kunjung pulang ke rumah. HN

---

<sup>11</sup> Wawancara dengan AY Remaja Kampung...

<sup>12</sup> Wawancara dengan YA Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 25 Januari 2018 pukul 13:00).

<sup>13</sup> Wawancara dengan YA Remaja Kampung...

mengakui semenjak ibunya kerja di luar negeri belajar pun tidak fokus. HN mengatakan, *“Setiap hari saya merindukan ibu. Semenjak ibu kerja di luar negeri saya merasa sendirian dan tidak fokus belajar”*<sup>14</sup>

Hal demikian yang menyebabkan HN stres dan mengakibatkan tidak fokus belajar. HN merasa takut terjadi sesuatu terhadap ibunya, semenjak ibunya bekerja di luar negeri ia merasa kurang kasih sayang dari keluarganya. Maka dari itu, HN merindukan ibunya.

HN mengatakan bahwa, *“Saya takut terjadi sesuatu dengan ibu. Ayah juga jarang memperhatikan saya semenjak ibu bekerja. Walaupun ayah ngebebasin bermain, tapi saya juga butuh perhatian lebih. Karena, semenjak gak ada ibu, ayah hanya perhatian kepada adik saya dan suka pergi-pergian gak tau kemana, saya kangen ibu pengen peluk ibu rasanya.”*<sup>15</sup>

## 5. Responden DR

Stres yang sedang dirasakan oleh DR adalah stres karena menghadapi adik yang suka mengganggu dan menyebalkan. DR mengatakan, *“Saya selalu dibikin sebel sama adik sendiri. Ketika saya belajar atau mengerjakan PR selalu diganggu, dan parahnya lagi ketika saya sedang sholat diganggu juga. Ketika saya nonton TV, padahal dia lagi*

---

<sup>14</sup> Wawancara dengan HN Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 27 Januari 2018 pukul 14:00).

<sup>15</sup> Wawancara dengan HN Remaja Kampung...

*duduk-duduk di luar dan dia malah ikutan nonton dan gelombangnya langsung diganti sesuka dia. Stres banget ngadepinnya. Dibilangin malah marah-marah padahal masih kelas 2 SD teh.”<sup>16</sup>*

Gejala stres yang dihadapi oleh responden meliputi permasalahan keluarga, teman dan lingkungan. Dapat dikelompokkan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel III.I**

**Gejala stres yang dialami oleh responden**

<b>Responden</b>	<b>Bentuk stress</b>
NL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa dimanfaatin</li> <li>- Kecewa terhadap temannya</li> <li>- Sedih dengan kondisinya</li> </ul>
AY	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Takut dengan tugas-tugas dan praktek akhir</li> <li>- Takut menghadapi ujian</li> <li>- Takut tidak lulus</li> </ul>
YA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesal dan marah terhadap orang tua</li> <li>- Orang tua tidak memahaminya</li> </ul>
HN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rindu terhadap ibu</li> </ul>

---

<sup>16</sup> Wawancara dengan DR Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 29 Januari 2018 pukul 14:00).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Takut terjadi sesuatu pada ibu</li> <li>- Butuh perhatian dari keluarga</li> </ul>
DR	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesal terhadap adiknya</li> <li>- Cape menghadapi adiknya</li> <li>- Merasa sering mengalah</li> </ul>

Adapun tanda-tanda stres pada remaja Kampung Kedung sentul, maka saya akan menyimpulkan dalam bentuk tabel sebagai berikut ini:

**Tabel III.II**

**Tanda-tanda stres ringan yang dialami oleh responden**

No	Stres Ringan	Responden				
		NL	AY	YA	HN	DR
1	Penglihatan terasa kabur atau tidak fokus yang sifatnya sementara.	√	√		√	√
2	Perasaan tegang pada otot-otot leher, tengkuk, punggung bagian atas, serta mudah letih dan lelah.	√	√		√	√
3	Perasaan tegang disertai kesulitan tidur, sering bangun pada tengah	√	√	√	√	√

	malam, dan sulit memulai tidur kembali.					
4	Kemampuan berkonsentrasi menurun drastis.		√	√	√	√
5	Badan terasa lemah atau goyang seperti mau jatuh yang kadang-kadang disertai jantung berdebar keras.		√	√	√	
6	Perasaan takut yang sulit dijelaskan dan seperti mau pingsan.				√	
7	Kadang-kadang perut kembung dan sering buang air kecil.	√	√	√	√	
8	Murung dan sulit berkomunikasi dengan santai.	√	√	√	√	√
9	Cenderung mudah marah, gampang tersinggung (sangat sensitif).		√	√	√	√
10	Kelelahan yang serius membuat sulit untuk bertahan dalam melakukan pekerjaan yang ringan sekali pun.		√	√	√	√

Tabel III.II

## Tanda-tanda stres berat yang dialami oleh responden

No	Stres Berat	Responden				
		NL	AY	YA	HN	DR
1	Tubuh dingin, keringat bercucuran,	√	√		√	

	pandangan mata buyar, badan gemetar, dan kadang-kadang lengan dan tungkai menjadi tak bertenaga atau lemah.					
2	Jantung berdetak keras, napas sesak, dan dada bagian kiri terasa berat.			√		
3	Sering timbul perasaan takut dan bingung.	√	√	√	√	
4	Pada puncaknya mengalami pingsan.				√	

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa keadaan tanda-tanda stres pada responden remaja Kampung Kedung Sentul masih berada ditingkatan stres ringan dan bisa diatasi dengan cara terapi membaca Al-Qur'an. Karena terapi membaca Al-Qur'an adalah menjernihkan pikiran dan menenangkan hati pada yang membacanya.

Menurut KH. Asikin sebagai orang penasehat Kampung Kedung Sentul berpendapat bahwa, "Membaca Al-Qur'an adalah ketenangan. Maka dari itu Al-Qur'an harus diamalkan setiap hari. Karena Al-Qur'an adalah kitabnya umat muslim, sebagai penerang hati yang gelap."<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Wawancara dengan KH Asikin penasehat Kampung Kedung Sentul (pada tanggal 10 Maret 2018 pukul 13.00)

Namun, diantara 5 responden (NL, AY, YA, HN, DR) yang berbeda tanda-tanda stresnya adalah HN. Karena Jika stres HN sedang puncaknya, ia selalu mengalami pingsan atau kesurupan berbeda dengan yang lainnya. Menurut temannya, kesurupan HN tidak terlalu lama. Paling lamanya setengah jam lebih dan sedikitnya limabelas menit.<sup>18</sup>

### **C. Bentuk Stres Yang Dialami Responden**

Stres memiliki bentuk negatif terhadap kehidupan kepribadian seseorang, baik secara fisik, psikologis, maupun psikososial atau tingkah laku. Berikut ini bentuk stres remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun terhadap psikologi remaja antara lain sebagai berikut:

#### **1. Melamun**

Melamun adalah kondisi sesaat terputusnya pikiran seseorang dengan lingkungan sekitarnya, dimana kontak seseorang menjadi kabur dan sebagian digantikan oleh kayalan visual, khususnya tentang hal-hal yang menyenangkan, harapan atau ambisi, dan dialami dalam kondisi terjaga. Melamun bisa dirasakan oleh semua orang, ketika seseorang itu mempunyai permasalahan dalam dirinya sehingga dirinya selalu memikirkan masalah tersebut. Seperti yang dialami oleh HN (perempuan) remaja Kampung Kedung Sentul, ia merasakan melamun ketika memikirkan ibunya

---

<sup>18</sup> Wawancara dengan MR Kampung Kedung Sentul (pada tanggal 11 Februari 2018 pukul 13.00)

yang sedang kerja di luar negeri yang membuat dirinya rindu, kebingungan dan merasa cemas sehingga dirinya selalu memikirkan masalah tersebut.<sup>19</sup>

## 2. Marah

Marah merupakan gejala emosi yang diungkapkan dengan perbuatan atau ekspresi untuk memperoleh kepuasan dan reaksi terhadap suatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan, biasanya bersamaan dengan berbagai ekspresi perilaku. Marah adalah sifat yang dimiliki setiap orang namun demikian, setiap orang memiliki tingkatan marah yang berbeda-beda. Salah satunya remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun yang bernama DR (perempuan) ia marah kepada adiknya ketika selalu mengganggu dirinya ketika sedang belajar, sholat, nonton TV dan lain sebagainya.<sup>20</sup>

## 3. Suka menyendiri

Menyendiri merupakan hal yang paling sering orang lakukan ketika orang tersebut mempunyai permasalahan dalam hidupnya yang belum bisa diatasi ataupun ditangani oleh dirinya sendiri. Menyendiri juga pernah dilakukan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini pernah juga dilakukan oleh remaja Kampung kedung Sentul Desa Walikukun hampir semua responden merasakan hal

---

<sup>19</sup> Wawancara dengan HN Remaja Kampung...

<sup>20</sup> Wawancara dengan DR Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 25 Maret 2018 pukul 14:00)

menyendiri dengan dibarengi menulis diary dan terkadang sampai menangis.

#### 4. Takut

Rasa takut adalah suatu mekanisme pertahanan hidup dasar yang terjadi sebagai respons terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Beberapa ahli psikologi juga telah menyebutkan bahwa takut adalah salah satu dari emosi dasar, selain kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan. Rasa takut timbul karena adanya rasa dugaan atau prasangka yang dibuat-buat sendiri dalam pikiran. Perasaan takut pernah dialami semua orang, dari kalangan anak-anak maupun orang dewasa dimanapun mereka berada seperti di sekolah, di rumah, tempat kerja, jalanan dan lain sebagainya. Rasa takut juga pernah dialami oleh remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun yang bernama AY ia merasa takut dengan menghadapi ujian sekolah. Ia takut jika tidak lulus sekolah.<sup>21</sup>

Responden remaja Kampung Kedung Sentul adalah remaja pada masa awal yang berusia 13-14 tahun. Mereka sekolah di SMP Bina'ul Husna Carenang. Keadaan stres yang berkepanjangan mengakibatkan hal yang negatif terutama pada usia mereka. Stres pada anak yang masih sekolah bisa berpengaruh dalam belajar, antara lain:

##### 1. Kesulitan konsentrasi

---

<sup>21</sup> Wawancara dengan AY Remaja Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun (pada tanggal 24 Maret 2018 pukul 14:00)

Kesulitan konsentrasi adalah bila tidak fokus dalam memperhatikan suatu hal atau perhatiannya terpecah dan mudah beralih. Jadi, untuk suatu pekerjaan, dia tidak bisa menuntaskannya. Perhatiannya mudah berubah itu terjadi pada semua hal, hal ini yang menjadi penghambat usaha dalam mencapai tujuan belajar. Hambatan tersebut bisa datang dari lingkungan dan bisa datang dari sendiri, hambatan yang besumber dari luar antara lain seperti kurangnya sarana belajar, mempunyai konflik dengan teman, gaya mengajar guru yang kurang menarik, teman pergaulan yang tidak kondusif dan sebagainya.

## 2. Prestasi menurun

Prestasi belajar yang memuaskan dapat diraih oleh setiap anak didik jika mereka dapat belajar secara wajar, terhindar dari segala ancaman, tekanan, hambatan dan gangguan. Kondisi seperti itu tidak selamanya dapat dinikmati dalam proses belajar anak didik baik yang bersumber dari diri anak maupun yang dari luar dirinya. Dalam keadaan anak mengalami kesulitan dalam belajar. Setiap siswa pada prinsipnya tentu berhak memperoleh peluang untuk mencapai kinerja akademik yang memuaskan. Namun dari kenyataan sehari-hari tampak jelas siswa itu memiliki perbedaan dalam hal kemampuan intelektual, kemampuan fisik, latar belakang keluarga, kebiasaan dan

pendekatan belajar yang terkadang sangat mencolok antara seorang siswa dengan siswa yang lainnya.

Setiap orang terkadang merasakan gelisah dan perasaan ini bisa bermanfaat. Seperti berlangsungnya belajar ataupun ujian kecemasan dapat membantu meningkatkan kewaspadaan dan kinerja. Namun sayangnya tingkat kecemasan yang terlalu tinggi bisa mengurangi kinerja dalam belajar.<sup>22</sup> Kecemasan dalam keluarga yang terlalu tinggi dapat memicu timbulnya stres dan mempengaruhi proses belajar yang mengakibatkan prestasi siswa menjadi menurun.

### 3. Minat belajar menurun

Minat belajar menurun merupakan kurangnya keinginan seseorang dalam melakukan perubahan tingkah laku guna memperoleh ilmu pengetahuan. Setiap seorang pelajar pasti pernah merasakan minat atau keinginan belajarnya menurun, ketika seorang pelajar mempunyai masalah dengan teman sebaya, keluarga, guru dan lainnya. Adapun perilaku yang menunjukkan minat belajar menurun seperti malas belajar ketika dirumah atau seperti ketidakhadiran (alfa) di sekolah.

Jika dihubungkan dengan aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi adalah

#### 1. Aspek fisik

---

<sup>22</sup> Karthryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p.96.

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuh, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan lain-lain.

## 2. Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologi seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres.