

## **PENGARUH PELATIHAN KONTROL MENTAL TERHADAP STRES PADA SISWA MTS NEGERI MODEL SAMARINDA**

<sup>1)</sup> Masayu Nandhia Dwiputri, <sup>2)</sup> Ririk Kusumaningrum, <sup>3)</sup> Shodiatul Latifah, <sup>4)</sup> Suryawati Utami

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: masayu@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: ririk\_k@yahoo.co.id

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: shodiatul87@gmail.com

<sup>4</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: suryawatiutami@gmail.com

**Abstract.** *This study is intended to influence. The subjects of this study consisted of 40 adolescents with moderate to severe stress level. Data method using DASS test (Depression Anxiety Stress Scale). Technique Data analysis using independent sample test t-test. The results showed that there was a difference between before and after the exercise of mental control on stress which was very significant with  $F = 78,716$  and  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ).*

**Keywords:** *control mental, stress, adolescents.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh pelatihan kontrol mental terhadap stres. Subjek penelitian ini terdiri dari 40 remaja yang tingkat stres sedang sampai sangat parah. Metode pengumpulan data menggunakan tes DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Teknik Analisa data menggunakan uji independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pelatihan kontrol mental terhadap stress yang sangat signifikan dengan nilai  $F = 78.716$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.050$ ).

**Kata kunci:** kontrol mental, stress, remaja

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Berkaitan dengan masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Umumnya, masa ini berlangsung sekitar masa di mana individu duduk di bangku sekolah menengah (Ali & Asrori, 2004). Monks (1999) membagi masa remaja awal dalam rentang 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan dalam

rentang 15 – 18 tahun dan masa remaja akhir dalam rentang 18 – 21 tahun. Umumnya di Indonesia usia 12-15 tahun merupakan usia bagi pelajar Sekolah Menengah Pertama.

Monks (1999) menyatakan bahwa masa awal perkembangan remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi dan peralihan. Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih pada sebuah peralihan dari

tahap perkembangan sebelumnya ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, dan pada masa ini individu mengalami perubahan-perubahan jasmani, kepribadian, intelektual, dan peranan di dalam keluarga maupun di lingkungan. Sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan sebagai konsekuensi dari masa peralihan atau masa transisi ini (Gunarsa, 2003). Dengan kata lain, terjadi gejolak dalam diri remaja.

Perubahan-perubahan selama masa awal masa remaja terjadi dengan pesat, salah satunya adalah meningkatnya emosi. Hurlock (1999) menyatakan bahwa keadaan emosi remaja berada pada periode badai dan tekanan (*storm and stress*) yaitu suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Adapun meningkatnya emosi terutama karena para remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan ini menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah.

Masalah-masalah yang terjadi pada remaja sering menjadi masalah yang sulit

untuk diatasi juga dikarenakan para remaja merasa mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan keluarga, orangtua dan guru. Selain itu, remaja juga dituntut untuk bertanggung jawab terhadap pengendalian perilaku sosialnya sendiri, sesuai dengan harapan sosial (Hurlock, 1999).

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa dalam berperilaku remaja dipengaruhi oleh emosi dan lingkungan sekitarnya. Perkembangan emosi pada remaja awal menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa ataupun situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (Yusuf, 2001).

Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah (pada umumnya masa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah) tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja seringkali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang tidak positif, seperti tawuran dan

lainnya. Hal ini menunjukkan betapa besar gejolak emosi yang ada dalam diri remaja bila berinteraksi dalam lingkungannya (Mu'tadin, 2002).

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Santrock, (2003) kondisi stres dapat terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi, akan menyebabkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Tuntutan dapat diartikan sebagai element fisik atau psikososial dari suatu situasi yang harus ditanggapi melalui tindakan fisik atau mental oleh individu, sebagai upaya dalam menyesuaikan diri.

Banyak penelitian menunjukkan jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lebih banyak dibandingkan laki-laki (Nolen-Hoeksema, 2001). Bahkan sejumlah penelitian menemukan perempuan tiga kali lebih rentan terhadap depresi dibandingkan laki-laki (Neale, Davis, & Kring, 2004). Hal ini berlaku baik pada depresi ringan, sedang, maupun berat. Perbedaan gender ini ditemukan pada sejumlah negara, suku bangsa, dan seluruh tahap usia dewasa. Menariknya, Angold, Costello, dan Worthman (1998) tidak menemukan perbedaan gender ini pada anak-anak. Namun demikian, sekitar usia 14 atau 15 tahun, depresi pada remaja putri mulai meningkat, sedangkan pada remaja

putra tetap stabil (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994).

Menurut Baldwin (2002) sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki. remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya. Menurut penelitian prestasi remaja perempuan lebih baik dari dibanding remaja laki-laki. Nilai mereka lebih baik, mereka juga lebih menonjol. Karena tuntutan dan motivasi mereka lebih tinggi. Akibatnya, remaja perempuan menderita beban psikis yang lebih berat dibandingkan remaja laki-laki. Hal tersebut terjadi karena mereka mendapatkan tekanan-tekanan yang mengakibatkan distress, yang sangat tidak baik bagi kelangsungan hidup mereka sehari-hari.

Stres yang berlebih dapat menyebabkan remaja berperilaku ke arah yang negatif bahkan dapat membahayakan dirinya sendiri. Berdasarkan uraian tadi, kita memahami betapa tingginya stres pada lingkungan remaja terutama tekanan dan masalah-masalah di sekolah. Oleh karena itu perlu dilakukan kontrol diri di dalam diri masing-masing khususnya mengontrol mentalnya.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Stres**

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang.

Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Rasmun, 2004) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chapplin, 1999).

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis maupun sosial dan juga muncul pada situasi sekolah, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Istilah stressor diperkenalkan pertama kali oleh Selye (dalam Potter & Perry, 2005).

Pada penelitian ini pengukuran stres menggunakan tes DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale), yaitu sebuah tes yang dapat menilai tingkat depresi kecemasan dan stres yang dibuat oleh Lovibond & Lovibond (1995). Peneliti memfokuskan pada penilaian skala stres yang berjumlah 14 dari 42 aitem yang tersedia.

### **Pengertian Kontrol Mental**

Calhoun dan Acocella (1990) mengartikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Dengan kata lain merupakan serangkaian proses membentuk diri sendiri. Burger (dalam Calhoun dan Acocella 1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan yang dirasakan dapat mengubah kejadian secara signifikan. Individu dianggap mempunyai kemampuan dalam mengelola perilakunya. Kemampuan tersebut membuat individu mampu memodifikasi kemampuan yang dihadapinya sehingga berubah sesuai kemauannya.

Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingkat kontrol mental yakni sebagai berikut:

#### **a. Konsep Diri**

Konsep diri menurut Potter dan Perry (2005) adalah citra mental seseorang terhadap dirinya sendiri, mencakup bagaimana mereka melihat kekuatan dan kelemahan pada seluruh aspek kepribadiannya. Menurut Beck, Willian dan Rawlin (1993) menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh, baik fisik, emosional intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan

mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain (Stuart & Sundeen, 1998). Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri dapat mempengaruhi kontrol mental didalam diri seseorang karena individu tersebut dapat memandang dan mengukur dirinya sendiri.

b. Harapan

Snyder, Irving, & Anderson (dalam Snyder, 2000) menyatakan harapan adalah keadaan termotivasi yang positif didasarkan pada hubungan interaktif antara agency (energi yang mengarah pada tujuan) dan pathway (rencana untuk mencapai tujuan). Snyder (dalam Carr, 2004) mengkonsepkan harapan ke dalam dua komponen, yaitu kemampuan untuk merencanakan jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan agency atau motivasi untuk menggunakan jalur tersebut. Dapat digambarkan bahwa apabila individu memiliki kontrol mental yang baik maka akan memiliki harapan yang akan selalu positif.

c. Regulasi Emosi

Thompson (Snyder, 2006) mendefinisikan regulasi emosi sebagai seluruh proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan

memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu (Snyder,2006). Proses intrinsik adalah bagaimana seorang mengelola emosi yang muncul dari dalam dirinya sendiri, sedangkan proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang dalam mempengaruhi emosi yang datang dari luar (Gross, 2007). Regulasi emosi juga bisa diartikan sebagai usaha yang diperlukan untuk dapat meregulasi emosi dapat bersifat otomatis ataupun dikontrol, sadar ataupun tidak sadar (Snyder, 2006).

### **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis yang dapat diajukan pada penelitian ini adalah:

H1 : Subjek yang diberikan pelatihan kontrol mental akan terjadi penurunan stres.

H0 : Subjek yang tidak diberikan pelatihan kontrol mental tidak akan terjadi penurunan stres.

### **METODE PENELITIAN**

#### **Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2007) data penelitian pada pendekatan kuantitatif berupa angka dan analisis menggunakan statistik. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena peneliti bermaksud untuk menghilangkan subjektifitas dalam

penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan pola nonequivalent control group design (pretest-posttest yang tidak ekuivalen). Eksperimen itu sendiri adalah observasi di bawah kondisi buatan (artificial condition) di mana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Sedangkan penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol (Moh. Nazir, 2005).

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini terdiri dari 40 remaja yang dipilih secara acak dari berbagai kelas di sekolah tersebut. Setelah diberi *pre-test* dan didapatkan hasil maka 40 remaja tersebut diambil 20 orang kelompok eksperimen dengan hasil skor stres sedang sampai sangat parah. Lalu dibagi kembali menjadi 2 sehingga terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberi perlakuan (pelatihan kontrol mental) dan kelompok kontrol yang diberi perlakuan lain (pemutaran film).

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diteliti. Menurut Suryabrata (2003) metode pengumpulan data adalah suatu cara yang dipakai oleh

peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambilan data dan alat ukurnya. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah:

#### 1. Observasi

Dalam penelitian ini, peneliti memusatkan perhatian terhadap hal-hal yang berhubungan dengan objek yang diteliti. Teknik observasi digunakan sebagai studi pendahuluan, yaitu untuk mengenal, mengamati, dan mengidentifikasi masalah yang diteliti dimana peneliti mengobservasi yang dilihat kurang bergaul di lingkungan sekolahnya, terlihat menyendiri dan terlihat berkelakuan kurang baik diantara teman-temannya. Didukung oleh konsultasi peneliti terhadap guru BK dan guru mata pelajaran di kelas mereka.

#### 2. Tes

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale) merupakan 42 aitem kuesioner yang termasuk 3 skala laporan diri yang dibuat untuk menilai tingkat negatif emosional dari depresi, kecemasan dan stres. Tes ini diciptakan oleh seorang psikometris Antony, Bieling, Cox, Enns, dan Swinson pada tahun 1998. Masing masing skala memiliki 14 aitem. Skala stres adalah 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, dan 33.

Peneliti hanya menggunakan dan menilai 14 aitem dari 42 skala.

### **Prosedur Eksperimen**

#### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini dilakukan beberapa tahapan untuk mempersiapkan penelitian. Berikut adalah tahapannya:

- a. Peneliti melakukan observasi di sekolah dengan mengumpulkan data-data yang diperlukan
- b. Peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- c. Peneliti mengujikan soal pre-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- d. Menganalisis hasil pre-test untuk mengetahui kesiapan kelompok eksperimen untuk dilaksanakannya treatment
- e. e. Membuat rencana pelaksanaan pelatihan
- f. Mengkonsultasikan rencana pelaksanaan pelatihan pada dosen dan guru BK

#### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pada penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain perlakuan yang diterapkan pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti membuat persiapan pelatihan
- b. Peneliti melakukan pelatihan kontrol mental pada kelompok eksperimen

- c. Peneliti memberikan post-test pada kelompok eksperimen

- d. Peneliti melakukan evaluasi

Setelah memberi perlakuan pada kelompok eksperimen, peneliti memberikan perlakuan pula pada kelompok kontrol, yang dijelaskan sebagaimana berikut:

- a. Peneliti mempersiapkan film yang akan diputar
- b. Peneliti melakukan pemutaran film pada kelompok kontrol
- c. Peneliti memberikan post-test pada kelompok kontrol
- d. Peneliti melakukan evaluasi

#### **3. Tahap Penyusunan**

Tahap penyusunan adalah tahap pengelolaan data dan konsultasi yang diikuti penyusunan laporan. Variabel eksperimen sebelum penelitian perlu dilakukan usaha penyetaraan yaitu mengontrol faktor-faktor pengganggu. Penelitian dapat dilaksanakan apabila faktor-faktor dilakukan dalam pengendalian. Faktor-faktor pengganggu tersebut antara lain:

- a. Faktor jam pelajaran: suatu penelitian dapat dikotori oleh faktor waktu pelajaran, maka dari itu peneliti meminta izin dari pihak guru agar kelompok eksperimen untuk sementara tidak mengikuti jam pelajaran.
- b. Faktor lingkungan: ruang yang digunakan untuk eksperimen dipilih

sedemikian rupa sehingga gangguan-gangguan yang terjadi seperti keributan diluar dapat diseimbangkan.

- c. Faktor waktu pelatihan: waktu yang digunakan dalam melakukan pelatihan terhadap kelompok eksperimen adalah 3 jam, dimana lama waktu tersebut menghindari kelompok eksperimen dari rasa bosan maupun kurang tertarik lagi untuk mengikuti pelatihan.

Setelah dilakukan proses pelatihan dan tes, maka data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dianalisis untuk mengetahui tingkat perbedaan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan.

#### **Teknik Analisis Data**

Analisis dalam penelitian ini adalah tingkat stres sebelum dan sesudah

pemberian pelatihan kontrol mental. Data di analisis dengan menggunakan uji statistik yaitu Independent Sample T-test yaitu menggunakan uji t (biasa digunakan) untuk mengetahui perbedaan rata-rata (mean) antara dua kelompok data independen. Suatu uji statistik dikatakan ada perbedaan yang signifikan, jika nilai p-value kurang dari Alpha yaitu 0,05 ( $p < 0,05$ ). Keseluruhan teknik analisis data menggunakan SPSS versi 20.

### **HASIL PENELITIAN**

#### **Karakteristik Responden**

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa MTs Negeri Model Samarinda. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 40 orang. Adapun distribusi sampel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	25	55
	Perempuan	15	45
	<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah subjek laki-laki dan perempuan masing-masing berjumlah 25 orang dan 15 orang. Dengan presentase masing-masing sebesar 45 persen dan 55 persen.

#### **Kelompok Eksperimen**

Pada kelompok eksperimen jumlah sampel adalah 20 orang. Adapun distribusi sampel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Eksperimen**

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	9	45
	Perempuan	11	55
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah subjek laki-laki dan perempuan masing-masing berjumlah 9 orang dan 11 orang. Dengan presentase masing-masing sebesar 45 persen dan 55 persen.

### **Kelompok Kontrol**

Pada kelompok kontrol jumlah sampel adalah 20 orang. Adapun distribusi sampel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Kelompok Kontrol**

<b>Aspek</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	11	55
	Perempuan	9	45
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

### **Hasil Uji Deskriptif**

#### **Kelompok Eksperimen**

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek

dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu pengaruh kontrol mental terhadap stres. Adapun sebaran frekuensi data untuk tes DASS pre-test pada siswa tersebut sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategori Skor Tes DASS**

<b>Status</b>	<b>Stres</b>
<b>Normal</b>	0 – 14
<b>Ringan</b>	15 – 18
<b>Sedang</b>	19 – 25
<b>Parah</b>	26 – 33
<b>Sangat Parah</b>	34 +

Berdasarkan kategorisasi skor tes DASS pre-test pada tabel 4 maka dapat diketahui bahwa skor lebih dari 34 dikatakan sangat parah, skor 33 sampai 26 adalah parah, 25 sampai 19 berstatus

sedang, 18 sampai 15 berstatus ringan dan 14 kebawah berstatus normal. Berikut kategorisasi skor Pre-test dan Post test tes DASS pada kelompok eksperimen.

**Tabel 5. Kategorisasi Skor Pre Tes dan Post Tes Tes DASS**

No	Pre Tes	Kategori	Post Tes	Kategori
1	33	Parah	12	Normal
2	31	Parah	17	Sedang
3	34	Sangat Parah	12	Normal
4	31	Parah	20	Sedang
5	33	Parah	21	Sedang
6	34	Sangat Parah	10	Normal
7	33	Parah	9	Normal
8	25	Sedang	16	Ringan
9	31	Parah	11	Normal
10	30	Parah	15	Ringan
11	33	Parah	10	Normal
12	35	Sangat Parah	8	Normal
13	35	Sangat Parah	19	Sedang
14	32	Parah	10	Normal
15	21	Sedang	12	Normal
16	31	Parah	11	Normal
17	24	Sedang	15	Ringan
18	31	Parah	9	Normal
19	23	Sedang	16	Ringan
20	34	Sangat Parah	8	Normal

Berdasarkan tabel 5 maka dapat diketahui pada pre-test dan post-test tes DASS terdapat perbedaan skor pada 20 subjek, dengan jumlah kategori 5 siswa memiliki tingkat stres sangat parah, 11 siswa memiliki tingkat stres parah, 4 siswa memiliki tingkat stres sedang. Sedangkan pada post-test tes DASS adalah terdapat 4 siswa memiliki tingkat stres sedang, 4 siswa memiliki tingkat stres ringan, dan 12 siswa memiliki tingkat stres normal.

**Kelompok Kontrol**

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu pengaruh kontrol mental terhadap stres. Adapun sebaran frekuensi data untuk

tes DASS pre-test pada siswa tersebut sebagai berikut:

**Tabel 6. Kategorisasi Skor Tes DASS**

Status	Stres
<b>Normal</b>	0 – 14
<b>Ringan</b>	15 – 18
<b>Sedang</b>	19 – 25
<b>Parah</b>	26 – 33
<b>Sangat Parah</b>	34 +

Berdasarkan kategorisasi skor tes DASS pre-test pada tabel 6 maka dapat diketahui bahwa skor lebih dari 34 dikatakan sangat parah, skor 33 sampai 26 adalah parah, 25 sampai 19 berstatus sedang, 18 sampai 15 berstatus ringan dan 14 kebawah berstatus normal. Berikut kategorisasi skor Pre-test dan Post test tes DASS pada kelompok kontrol.

**Tabel 7. Kategorisasi Skor Pre Tes dan Post Tes Tes DASS Kelompok Kontrol**

No	Pre Tes	Kategori	Post Tes	Kategori
1	29	Parah	32	Parah
2	20	Sedang	26	Parah
3	25	Sedang	20	Sedang
4	27	Parah	27	Parah
5	21	Sedang	18	Ringan
6	36	Sangat Parah	36	Sangat Parah
7	24	Sedang	26	Tinggi
8	29	Parah	34	Sangat Parah
9	28	Parah	28	Parah
10	25	Sedang	23	Sedang
11	29	Parah	25	Sedang
12	32	Parah	32	Parah
13	26	Parah	29	Parah
14	17	Ringan	19	Sedang
15	35	Sangat Parah	35	Sangat Parah
16	18	Ringan	16	Ringan
17	34	Sangat Parah	36	Sangat Parah
18	29	Parah	29	Parah
19	34	Sangat Parah	36	Sangat Parah
20	34	Sangat Parah	33	Parah

Berdasarkan tabel 7 maka dapat diketahui pada pre tes dan post-test tes DASS terdapat perbedaan skor pada 20 subjek kelompok kontrol, dengan jumlah kategori 2 siswa memiliki tingkat ringan, 4 siswa memiliki tingkat stres sedang, 8 siswa memiliki tingkat stres parah, 5 siswa memiliki tingkat stres sangat parah. Sedangkan pada post-test tes DASS adalah terdapat 5 siswa memiliki tingkat stres sangat parah, 8 siswa memiliki tingkat stres parah, 3 siswa memiliki tingkat stres sedang, dan 2 siswa memiliki tingkat stres ringan.

**Hasil Uji Asumsi**

**Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen**

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik non parametrik *one-sample Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal, sebaliknya jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

**Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen**

Variabel	Kolmogorof-Smirnof Z	P	Keterangan
Pretest	1.247	0.089	Normal
Posttest	0.905	0.386	Normal

Tabel 8 dapat ditafsirkan sebagai berikut: Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres (pre-test) pada siswa menghasilkan nilai  $Z = 1.247$  dan  $p = 0.089$  ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran tes DASS siswa adalah normal. Kemudian hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres (post-test) pada siswa menghasilkan nilai  $Z = 0.905$  dan  $p = 0.386$  ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran tes DASS siswa adalah normal.

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol**

Variabel	Kolmogorof-Smirnof Z	P	Keterangan
Pretest	0.539	0.934	Normal
Posttest	0.605	0.857	Normal

Tabel 9 dapat ditafsirkan sebagai berikut: Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres (pre-test) pada siswa menghasilkan nilai  $Z = 0.539$  dan  $p = 0.934$  ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran tes DASS siswa adalah normal. Kemudian hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres (post-test) pada siswa menghasilkan nilai  $Z = 0.605$  dan  $p = 0.857$  ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran tes DASS siswa adalah normal.

### Hasil Uji Homogenitas

Uji asumsi homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogeneity hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun kaidah yang digunakan

### Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik non parametrik *one-sample Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal, sebaliknya jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

dalam uji homogenitas adalah bila nilai homogeneity  $p > 0.050$  maka dinyatakan normal, atau bila nilai leavene  $H > 0.050$  maka hubungan dinyatakan Homogen.

**Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.505	1	38	0.122

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel 10 diatas, didapatkan nilai homogeneity  $p = 0.122$  ( $p > 0.050$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran data normal. Kemudian didapatkan nilai levene  $H = 2.505$  ( $H > 0.050$ ) maka hubungan dinyatakan Homogen.

### Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang ingin diuji dalam penelitian ini adalah ada pengaruh kontrol mental terhadap stres siswa MTS Negeri

Model Samarinda. Data yang diperoleh, dianalisis dengan menggunakan metode Independent Sample T-Test, adalah bila

nilai  $p < 0.050$  maka hipotesis dinyatakan diterima.

**Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis**

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<b>Between Groups</b>	2235.025	1	2235.025	78.716	.000
<b>Within Groups</b>	1078.950	38	28.393		
<b>Total</b>	3313.975	39			

Dari tabel 11 diatas, hasil uji berdasarkan kaidah yang digunakan dalam uji hipotesis ini didapatkan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.050$ ) maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

### **PEMABAHASAN**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan kontrol mental terhadap stres pada siswa MTS Negeri Model Samarinda. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *independent sample T-Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaaan antara sebelum dan sesudah pelatihan kontrol mental terhadap stress yang sangat signifikan dengan nilai  $F = 78.716$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.050$ ).

Berdasarkan kategorisasi skor maka dapat diketahui pada pre tes dan post tes tes DASS kelompok eksperimen terdapat perbedaan skor pada 20 subjek kelompok eksperimen, dengan jumlah kategori 15 siswa memiliki tingkat stres sangat tinggi, 4

siswa memiliki tingkat stres tinggi, 1 siswa memiliki tingkat harga diri sedang. Sedangkan pada post-test tes DASS adalah terdapat 4 siswa memiliki tingkat stres sedang, 14 siswa memiliki tingkat stres rendah, 2 siswa memiliki tingkat stres sangat rendah.

Lain halnya pada kelompok kontrol, terdapat perbedaan skor pada 20 subjeknya dengan jumlah kategori dengan jumlah kategori 6 siswa memiliki tingkat stres sangat tinggi, 10 siswa memiliki tingkat stres tinggi, 2 siswa memiliki tingkat harga diri sedang, 2 siswa memiliki tingkat stres rendah. Sedangkan pada post-test tes DASS adalah terdapat 8 siswa memiliki tingkat stres sangat tinggi, 7 siswa memiliki tingkat stres tinggi, 3 siswa memiliki tingkat stres sedang, dan 2 siswa memiliki tingkat stres rendah.

Kemudian dari hasil uji homogenitas didapatkan nilai homogeneity  $p = 0.122$  ( $p > 0.050$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran data normal. Kemudian didapatkan nilai levene  $H =$

2.505 ( $H > 0.050$ ) maka hubungan antara variabel bebas yaitu “Pelatihan Kontrol Mental” dan variabel terikat “Stres” dalam penelitian ini dinyatakan Homogen.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada saat sebelum dan sesudah pelatihan kontrol mental terhadap stres pada siswa MTS Negeri Model Samarinda. Menurut Lazarus dan Folkman dalam Santrock (2003) kondisi stres dapat terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi, akan menyebabkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Tuntutan dapat diartikan sebagai element fisik atau psikososial dari suatu situasi yang harus ditanggapi melalui tindakan fisik atau mental oleh individu, sebagai upaya dalam menyesuaikan diri.

Banyak penelitian menunjukkan jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lebih banyak dibandingkan laki-laki (Nolen-Hoeksema, 2001). Bahkan sejumlah penelitian menemukan perempuan tiga kali lebih rentan terhadap depresi dibandingkan laki-laki (Neale, Davis, & Kring, 2004). Hal ini berlaku baik pada depresi ringan, sedang, maupun berat. Perbedaan gender ini ditemukan pada sejumlah negara, suku bangsa, dan seluruh

tahap usia dewasa. Menariknya, Angold, Costello, dan Worthman (1998) tidak menemukan perbedaan gender ini pada anak-anak. Namun demikian, sekitar usia 14 atau 15 tahun, depresi pada remaja putri mulai meningkat, sedangkan pada remaja putra tetap stabil (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994).

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan pada isi dari penelitian kami yaitu terdapat perbedaan tingkat stres setelah pelatihan kontrol mental pada subjek penelitian dilihat dari skala tes DASS tersebut dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## **REFERENSI**

- Afrianti, L, 199, *Analisa Statistik Terhadap Karakteristik Pasien Rawat Inap Jantung Koroner*, Surabaya, ITS Press.
- Ali, M., Asrori, Muhammad, 2004, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta, PT. Bumi Aksara.
- Arend, dkk, 1997, *Stress, Neuromotor Noise and Human Performance: A Theoretical Perfective*. Journal of Experimental Phychology. Human Perception and Performance, Volume 23, No.5, 1299-1313.
- Arikunto, Suharsimi, 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi V Cetakan Keduabelas, Bandung, Rineka Cipta.
- Arma, A.J.A, 2007, *Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Perilaku Seks Remaja dan Pengetahuan Kespro Sebagai Alternatif Penangkalnya*, Info Kesehatan Masyarakat: The Journal of

- Public Health. Volume 11, No. 2, 189-197.
- Atkinson, Smith & Bern, 2000, *Pengantar Psikologi*, Batam, Interasksara.
- Azwar, Saifuddin, 2003, *Realibilitas dan Validitas*, Yogyakarta, Pustaka Belajar.
- Bungin, Burhan, 2005, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, Edisi Pertama, Cetakan Pertama, Jakarta, Prenada Media.
- Calhoun, J.F. Acocella, J.R, 1990, *Psychology of Adjustment and Human Relationship*, New York, McGraw-Hill, Inc.
- Chaplin, J.P, 1999, *Kamus Lengkap Psikologi* (Terjemahan dari Dr. Kartini Kartono), Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
- Gustinawati, 1990, *Peranan Kontrol Pribadi Dalam Kesesakan Pada Penghuni Perumahan Dengan Kepadatan Tinggi di Kota Bandung*, Skripsi (tidak diterbitkan), Jogjakarta, Universitas Gadjah Mada.
- Hadi, Sutrisno, 1993, *Metodologi Research*, Jilid I, Yogyakarta, Andi Offset.
- Hurlock, Elisabeth, 1999, *Perkembangan Anak*, Jilid 1, Jakarta, Erlangga.
- Komalasari, Renata, 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, Jakarta, EGC.
- Monks, J. F, dkk, 1999, *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta, Andi Offset.
- Mu'tadin, Z, 2002, *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta, Andi Offset.
- Notosoedirjo, Moeljono & Latipun, 2005, *Kesehatan Mental*, Surabaya, Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Nursalam, 2003, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Jakarta, Salemba Media.
- Pardede, Nancy, 2002, *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*, Jakarta, Sagung Seto
- Pieper, J & Uden, M.V, 2006, *Religion in Coping and Mental Health Care*, New York, Yord University Press, Inc.
- Singgih D, Gunarsa, 2003, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, BPK Gunung Mulia.
- Rachmaningrum, I.S, 1999, *Hubungan Antara Sense of Humor dengan Stres Kerja pada Wanita Berperan Ganda*, Skripsi (Tidak Diterbitkan), Yogyakarta, Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Rasmun, 2004, *Stres, Koping dan Adaptasi (teori dan pohon masalah keperawatan)*. Jakarta, Sagung Seto
- Rice, Philip L, 2002, *Stress and Health*, Brooks, Cole Publishing Company California.
- Sarafino, E, 1990, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, New York, John Wiley & Sons.
- Soetjningsih, 2004, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, Jakarta, PT. Rhineka Cipta.
- Sugiyono, 2007, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta.
- Sukardi, 2003, *Metodologi Penelitian Kependidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Suyabrata, Sumadi, 2003, *Metodologi Penelitian*, Edisi Kedua, Jakarta, Gramedia Pustaka.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., Purnamaningrum, Y.E, 2009, *Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta, Fitramaya.
- Yusuf, S, 2001, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung, PT. Remaja.