

BAB 4

PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian yaitu di SMK Negeri 6 Malang. SMKN 6 Malang ini merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan berstatus negeri di Kota Malang. Lokasi sekolah ini berada di Jalan Ki Ageng Gribig No. 28, Kelurahan Madyopuro, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, Kode Pos 65138. Penelitian Gambaran Tingkat Stres Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA Saat Melakukan Praktek Kerja Lapangan Pada Masa COVID 19 di SMK Negeri 6 Malang dilakukan pada siswa SMK Program 4 tahun kelas XIII SIJA berjumlah 33 orang.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 6 Malang pada 4 – 7 Desember 2021. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan respon penelitian berjumlah 33 orang.

4.1.2 Data Umum

Data umum pada penelitian ini meliputi : Kelas, umur, jenis kelamin, jumlah saudara, jumlah anggota keluarga dalam 1 rumah, anggota, keluarga yang paling sering mendukung saat mengalami kesulitan di tempat PKL, punya teman dekat di tempat PKL, pernah melakukan pembolosan saat PKL, pernah mengalami gangguan atau

penurunan kesehatan saat kegiatan PKL, pernah mengalami konflik dengan diri sendiri yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL, pernah mengalami konflik dengan keluarga yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL, pernah mengalami konflik dengan sekolah yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL, pernah mengalami konflik dengan teman PKL anda yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL, pihak dari tempat PKL anda bersikap ramah, baik, dan memperlakukan anda dengan baik, materi yang dipelajari di sekolah sesuai dengan praktek yang dikerjakan ditempat PKL, pihak sekolah kurang baik dalam pemberian pembekalan PKL kepada anda sehingga anda mengalami kesulitan saat PKL, mengalami kesulitan dalam membagi waktu dalam mengerjakan tugas dari pihak sekolah dengan tugas dari pihak PKL, mengalami kesulitan dalam pengaplikasian praktek atau pembelajaran di tempat PKL, lingkungan di tempat PKL anda terasa nyaman.

Tabel 4.1 Data Umum Responden

No.	Karakteristik	f	Presentase (%)
1.	Kelas		
	XIII (4 Tahun)	33	100
	Total	33	100
2.	Umur		
	18 - 20 tahun	33	100
	Total	33	100
3.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	14	42,4
	Perempuan	19	57,6
	Total	33	100
4.	Jumlah Saudara		
	Tidak ada	4	12,1
	1 orang	14	42,4
	≥ 2 orang	15	45,5
	Total	33	100

5. Jumlah Anggota Keluarga Dalam 1 Rumah		
< 3 orang	1	3
3 orang	4	12,1
≥ 4 orang	28	84,9
Total	33	100
6. Anggota Keluarga Yang Paling Sering Mendukung Saat Mengalami Kesulitan di Tempat PKL		
Ayah	1	3
Ibu	28	84,9
Saudara	1	3
Tidak ada	3	9,1
Total	33	100
7. Punya teman dekat di tempat PKL		
Ya	27	81,8
Tidak	6	18,2
Total	33	100
8. Pernah melakukan pembolosan saat PKL		
Ya	4	12,1
Tidak	29	87,9
Total	33	100
9. Seberapa sering anda melakukan pembolosan saat PKL		
1-2 kali	3	9,1
≥ 3 kali	1	3
Tidak pernah	29	87,9
Total	33	100
10. Pernah mengalami gangguan atau penurunan kesehatan saat kegiatan PKL		
Ya	22	66,7
Tidak	11	33,3
Total	33	100
11. Pernah mengalami konflik dengan diri sendiri yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL		
Ya	20	60,6
Tidak	13	39,4
Total	33	100
12. Pernah mengalami konflik dengan keluarga yang		

dapat mempengaruhi kegiatan PKL		
Ya	5	15,1
Tidak	28	84,9
Total	33	100
13. Pernah mengalami konflik dengan sekolah yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL		
Ya	8	24,2
Tidak	25	75,8
Total	33	100
14. Pernah mengalami konflik dengan teman PKL anda yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL		
Ya	8	24,2
Tidak	25	75,8
Total	33	100
15. Pihak dari tempat PKL anda bersikap ramah, baik, dan memperlakukan anda dengan baik		
Ya	32	97
Tidak	1	3
Total	33	100
16. Materi yang dipelajari di sekolah sesuai dengan praktek yang dikerjakan ditempat PKL		
Ya	17	51,5
Tidak	16	48,5
Total	33	100
17. Pihak sekolah kurang baik dalam pemberian pembekalan PKL kepada anda sehingga anda mengalami kesulitan saat PKL		
Ya	11	33,3
Tidak	22	66,7
Total	33	100
18. Mengalami kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas dari pihak sekolah dengan tugas dari pihak PKL		

Ya	13	39,4
Tidak	20	60,6
Total	33	100
19. Mengalami kesulitan dalam pengaplikasian praktek atau pembelajaran di tempat PKL		
Ya	7	21,2
Tidak	26	78,8
Total	33	100
20. Lingkungan di tempat PKL anda terasa nyaman		
Ya	26	78,8
Tidak	7	21,2
Total	33	100

Sumber : Lembar Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa : untuk seluruh siswa (33 siswa atau 100%) berasal dari XIII. Seluruh siswa (33 siswa atau 100%) berumur 18 - 20 tahun. Sebagian besar (19 siswa atau 57,6%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian kecil (15 siswa atau 45,5%) siswa memiliki saudara ≥ 2 dan di dalam 1 rumah sebagian besar (28 siswa atau 84,9%) jumlah anggota keluarga berjumlah ≥ 4 orang. Sebagian besar (28 siswa atau 84,9%) anggota keluarga siswa yang paling mendukung saat mengalami kesulitan ditempat PKL yaitu ibu. Sebagian besar siswa (27 siswa atau 81,8%) mempunyai teman dekat di tempat PKL. Sebagian besar siswa (29 siswa atau 87,9%) tidak pernah melakukan pembolosan saat PKL. Sebagian besar siswa (22 siswa atau 67,7%) pernah mengalami gangguan atau penurunan kesehatan saat kegiatan PKL seperti penurunan nafsu makan, sakit, dan mudah merasa lelah. Sebagian besar siswa (20 siswa atau 60,6%) pernah mengalami konflik dengan diri sendiri yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL seperti

tidak bersemangat dan tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Sebagian besar siswa (28 siswa atau 84,9%) tidak pernah mengalami konflik dengan keluarga. Sebagian besar siswa (25 siswa atau 75,8%) tidak pernah mengalami konflik dengan sekolah. Sebagian besar siswa (25 siswa atau 75,8%) pernah mengalami konflik dengan teman PKL. Sebagian besar (32 siswa atau 97%) pihak PKL bersikap ramah dan memperlakukan mereka dengan baik. Sebagian besar (17 siswa atau 51,5%) materi yang dipelajari di sekolah sesuai dengan praktek yang dikerjakan di tempat PKL. Sebagian besar (22 siswa atau 66,7%) pihak sekolah sudah baik dalam pemberian pembekalan PKL kepada siswa sehingga siswa mengalami kesulitan saat PKL. Sebagian besar (20 siswa dan 60,6%) siswa tidak mengalami kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas dari pihak sekolah maupun tugas dari pihak PKL. Sebagian besar siswa (26 siswa atau 78,8%) mengalami kesulitan dalam pengaplikasian praktek atau pembelajaran di tempat PKL. Sebagian besar siswa (26 siswa atau 78,8%) merasa lingkungan di tempat PKL terasa nyaman.

4.1.3 Data Khusus

Data khusus pada penelitian ini yaitu data tingkat stres pada Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA saat melakukan praktek kerja lapangan pada masa COVID 19 di SMK Negeri 6 Malang.

Tabel 4.2 Data Tingkat Stres Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas

XIII SIJA di SMKN 6 Malang

Tingkat Stres	f	Presentase (%)
1. Tingkat stres ringan	11	33,3
2. Tingkat stres sedang	22	66,7
3. Tingkat stres berat	0	0
Total	33	100

Sumber : Lembar Kuesioner

Berdasarkan data di atas didapatkan siswa SMK Program 4 Tahun di SMK Negeri 6 Malang berjumlah 33 orang (100%) memiliki tingkat stres ringan berjumlah 11 orang (33,3%), tingkat stres sedang berjumlah 22 orang (66,7%), dan tidak satupun yang mengalami tingkat stres berat (0%).

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum Siswa SMK Program 4

Tahun Kelas XIII SIJA di SMKN 6 Malang

Data Umum	Tingkat Stres						Jumlah	
	Ringan		Sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Kelas								
XIII (4 Tahun)	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Umur								
18 - 20 tahun	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Jenis Kelamin								
Laki-laki	4	12,1	10	30,3	0	0	14	42,4
Perempuan	7	21,2	12	36,4	0	0	19	57,6
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Jumlah Saudara								
Tidak ada	2	6,1	2	6,1	0	0	4	12,1
1 orang	4	12,1	10	30,3	0	0	14	42,4
≥ 2 orang	5	15,1	10	30,3	0	0	15	45,5
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Jumlah Anggota Keluarga Dalam 1 Rumah								
< 3 orang	1	3	0	0	0	0	1	3
3 orang	2	6,1	2	6,1	0	0	4	12,1

≥ 4 orang	8	24,2	20	60,6	0	0	28	84,9
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Anggota Keluarga Yang Paling Sering Mendukung Saat Mengalami Kesulitan di Tempat PKL								
Ayah	1	3	0	0	0	0	1	3
Ibu	9	27,3	19	57,6	0	0	28	84,9
Saudara	0	0	1	3	0	0	1	3
Tidak ada	1	3	2	6,1	0	0	3	9,1
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Punya teman dekat di tempat PKL								
Ya	6	18,2	21	63,7	0	0	27	81,8
Tidak	5	15,1	1	3	0	0	6	18,2
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Pernah melakukan pembolosan saat PKL								
Ya	0	0	4	12,1	0	0	4	12,1
Tidak	11	33,3	18	54,6	0	0	29	87,9
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Seberapa sering anda melakukan pembolosan saat PKL								
1-2 kali	0	0	3	9,1	0	0	3	9,1
≥ 3 kali	0	0	1	3	0	0	1	3
Tidak pernah	11	33,3	18	54,6	0	0	29	87,9
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Pernah mengalami gangguan atau penurunan kesehatan saat kegiatan PKL								
Ya	6	18,2	16	48,5	0	0	22	66,7
Tidak	5	15,1	6	18,2	0	0	11	33,3
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Pernah mengalami konflik dengan diri sendiri yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL								
Ya	3	9,1	17	51,51	0	0	20	60,6
Tidak	8	24,2	5	15,15	0	0	13	39,4
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100

Pernah mengalami konflik dengan keluarga yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL								
Ya	1	3	4	12,1	0	0	5	15,1
Tidak	10	30,3	18	54,6	0	0	28	84,9
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100

Pernah mengalami konflik dengan sekolah yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL								
Ya	1	3	7	21,2	0	0	8	24,2
Tidak	10	30,3	15	45,5	0	0	25	75,8
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100

Pernah mengalami konflik dengan teman PKL anda yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL								
Ya	1	3	7	21,2	0	0	8	24,2
Tidak	10	30,3	15	45,5	0	0	25	75,8
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100

Pihak dari tempat PKL anda bersikap ramah, baik, dan memperlakukan anda dengan baik								
Ya	10	30,3	22	66,7	0	0	32	97
Tidak	1	3	0	0	0	0	1	3
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100

Materi yang dipelajari di sekolah sesuai dengan praktek yang dikerjakan ditempat PKL								
Ya	6	18,2	11	33,33	0	0	17	51,5
Tidak	5	15,1	11	33,33	0	0	16	48,5
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100

Pihak sekolah kurang baik dalam pemberian pembekalan PKL kepada anda sehingga anda								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

mengalami kesulitan saat PKL								
Ya	3	9,1	8	24,34	0	0	11	33,3
Tidak	8	24,2	14	42,43	0	0	22	66,7
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Mengalami kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas dari pihak sekolah dengan tugas dari pihak PKL								
Ya	2	6,1	11	33,33	0	0	13	39,4
Tidak	9	27,3	11	33,33	0	0	20	60,6
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Mengalami kesulitan dalam pengaplikasian praktek atau pembelajaran di tempat PKL								
Ya	1	3	6	18,2	0	0	7	21,2
Tidak	10	30,3	16	48,5	0	0	26	78,8
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100
Lingkungan di tempat PKL anda terasa nyaman								
Ya	10	30,3	16	48,5	0	0	26	78,8
Tidak	1	3	6	18,2	0	0	7	21,2
Total	11	33,3	22	66,7	0	0	33	100

Sumber : Lembar Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, pada responden yang memiliki kriteria stres ringan didapatkan data : untuk sebagian kecil (11 siswa atau 33,3%) siswa berasal dari kelas XIII. Sebagian kecil (11 siswa atau 33,3%) siswa berumur 18 - 20 tahun. Sebagian kecil (7 siswa atau 21,2%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian kecil (5 siswa atau 15,1%) siswa memiliki ≥ 2 saudara. Di dalam 1 rumah sebagian kecil (8 siswa atau 24,2%) jumlah anggota keluarga berjumlah ≥ 4 orang. Sebagian kecil (9 siswa atau 27,3%) anggota keluarga siswa

yang paling mendukung saat mengalami kesulitan ditempat PKL yaitu ibu. Sebagian kecil siswa (6 siswa atau 18,2%) mempunyai teman dekat di tempat PKL. Sebagian kecil siswa (11 siswa atau 33,3%) tidak pernah melakukan pembolosan saat PKL. Sebagian kecil siswa (6 siswa atau 18,2%) pernah mengalami gangguan atau penurunan kesehatan saat kegiatan PKL seperti penurunan nafsu makan, sakit dan mudah merasa lelah. Sebagian kecil siswa (8 siswa atau 24,2%) tidak pernah mengalami konflik dengan diri sendiri yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL seperti tidak bersemangat dan tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Sebagian kecil siswa (10 siswa atau 30,3%) tidak pernah mengalami konflik dengan keluarga. Sebagian kecil siswa (10 siswa atau 30,3%) tidak pernah mengalami konflik dengan sekolah. Sebagian kecil siswa (10 siswa atau 33,3%) tidak pernah mengalami konflik dengan teman PKL. Sebagian kecil (10 siswa atau 33,3%) pihak PKL bersikap ramah dan memperlakukan siswa dengan baik. Sebagian kecil (6 siswa atau 18,2%) materi yang dipelajari disekolah sesuai dengan praktek yang dikerjakan di tempat PKL. Sebagian kecil (8 siswa atau 24,2%) pihak sekolah sudah baik dalam pemberian pembekalan PKL kepada siswa sehingga siswa tidak mengalami kesulitan saat PKL. Sebagian kecil (9 siswa dan 27,3%) siswa tidak mengalami kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas dari pihak sekolah maupun tugas dari pihak PKL. Sebagian kecil siswa (10 siswa atau 30,3%) tidak mengalami kesulitan dalam pengaplikasian praktek atau pembelajaran di tempat

PKL. Sebagian kecil siswa (10 siswa atau 33,3%) merasa lingkungan di tempat PKL terasa nyaman.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, pada responden yang memiliki kriteria stres sedang didapatkan data : untuk sebagian besar (22 siswa atau 66,7%) siswa berasal dari kelas XIII. Sebagian besar (22 siswa atau 66,7%) siswa berumur 18 - 20 tahun. Sebagian kecil (12 siswa atau 36,4%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian kecil (10 siswa atau 30,3%) siswa memiliki ≥ 2 saudara. Di dalam 1 rumah sebagian besar (20 siswa atau 60,6%) jumlah anggota keluarga berjumlah ≥ 4 orang. Sebagian besar (19 siswa atau 57,6%) anggota keluarga siswa yang paling mendukung saat mengalami kesulitan ditempat PKL yaitu ibu. Sebagian besar siswa (21 siswa atau 63,7%) mempunyai teman dekat di tempat PKL. Sebagian besar siswa (18 siswa atau 54,6%) tidak pernah melakukan pembolosan saat PKL. Sebagian kecil siswa (16 siswa atau 48,5%) pernah mengalami gangguan atau penurunan kesehatan saat kegiatan PKL seperti penurunan nafsu makan, sakit dan mudah merasa lelah. Sebagian besar siswa (17 siswa atau 51,5%) pernah mengalami konflik dengan diri sendiri yang dapat mempengaruhi kegiatan PKL seperti tidak bersemangat dan tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Sebagian besar siswa (18 siswa atau 54,6%) tidak pernah mengalami konflik dengan keluarga. Sebagian kecil siswa (15 siswa atau 45,5%) tidak pernah mengalami konflik dengan sekolah. Sebagian kecil siswa (15 siswa atau 45,5%) tidak pernah mengalami konflik dengan teman PKL.

Sebagian besar (22 siswa atau 66,7%) pihak PKL bersikap ramah dan memperlakukan siswa dengan baik. Sebagian kecil (11 siswa atau 33,3%) materi yang dipelajari disekolah tidak sesuai dengan praktek yang dikerjakan di tempat PKL. Sebagian kecil (14 siswa atau 42,4%) pihak sekolah sudah baik dalam pemberian pembekalan PKL kepada siswa sehingga siswa tidak mengalami kesulitan saat PKL. Sebagian kecil (11 siswa dan 33,3%) siswa mengalami kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas dari pihak sekolah maupun tugas dari pihak PKL. Sebagian kecil siswa (16 siswa atau 48,5%) tidak mengalami kesulitan dalam pengaplikasian praktek atau pembelajaran di tempat PKL. Sebagian kecil siswa (16 siswa atau 48,5%) merasa lingkungan di tempat PKL terasa nyaman.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan tingkat stres siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA saat melakukan praktek kerja lapangan pada masa COVID 19 di SMK Negeri 6 Malang berjumlah 33 siswa (100%) memiliki tingkat stres ringan berjumlah 11 siswa (33,3%), tingkat stres sedang berjumlah 22 siswa (66,7%), dan tidak satupun yang mengalami tingkat stres berat (0%). Banyaknya responden yang memiliki tingkat stres ringan dan sedang dikarenakan beberapa faktor yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan.

Seperti yang dikemukakan oleh Muslim (2020), stres adalah suatu kondisi yang dialami individu ketika terjadi ketidakseimbangan antara perintah yang diberikan dengan kemampuan untuk

menyelesaikannya. Reaksi terhadap keadaan dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut *eustres*. Di sisi lain, jika ada reaksi negatif (*distres*), itu akan menjadi masalah. Reaksi negatif ini jika tidak dipantau seperti yang diharapkan dan tidak segera ada jawaban atau perlakuan akan membuat individu menjadi kesal secara psikologis.

Menurut Elizabeth B. Hurlock (2013) dalam Hasanusi (2019), masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Siswa SMK Program 4 Tahun SIJA di SMK Negeri 6 Malang ini sudah berada pada tahap remaja akhir (usia 18 sampai 20 tahun). Pada tahap ini akhirnya remaja **mendekati** kedewasaan untuk memiliki identitas diri yang lebih stabil. Mereka juga lebih waspada terhadap rasa aman, kenyamanan, kemandirian, dan sudah memikirkan banyak hal seperti masa depannya. Sehingga mereka lebih sensitif dalam berbagai hal yaitu tentang hal kenyamanan dan privasi, terutama jika berjenis kelamin perempuan sehingga mudah untuk mengalami stres. Pada saat stres, siswa memerlukan dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya terutama lingkungan keluarga agar dapat memperkuat jati diri mereka.

Tingkat stres yang dialami siswa SMK Negeri 6 Malang paling banyak dipengaruhi oleh faktor intrapersonal. Berdasarkan data tabulasi silang pada tabel 4.3 seluruh (33 siswa atau 100%) siswa berumur 18-20 tahun dengan sebagian kecil (11 siswa atau 33,3%)

siswa mengalami stres ringan dan sebagian besar (22 siswa atau 66,7%) mengalami stres sedang. Pada tahap remaja akhir (usia 18 sampai 20 tahun) ini, remaja mulai mendekati kedewasaan untuk memiliki identitas diri yang lebih stabil. Mereka juga lebih waspada terhadap rasa aman, kenyamanan, kemandirian, dan sudah memikirkan banyak hal seperti masa depannya. Sehingga mereka lebih sensitif dalam berbagai hal yaitu tentang hal kenyamanan dan privasi. Karena banyaknya hal yang dipikirkan dan adanya rasa sensitif dalam hal privasi, siswa menjadi mudah tersinggung dan stres (Hasanusi, 2019).

Berdasarkan data tabulasi silang pada tabel 4.3 sebagian besar (19 siswa atau 57,6%) siswa berjenis kelamin perempuan dengan sebagian kecil (7 siswa atau 21,2%) mengalami stres ringan dan sebagian kecilnya lagi (12 siswa atau 36,4%) siswa mengalami stres sedang. Menurut Eka Wahyuni dan Yustia Nova Annisa (2020) perempuan sangat rentan mendapatkan tekanan, terutama stres yang bersumber dari fisik dan dari persaingan antar teman sebaya. Stres dapat muncul pada tanda-tanda afeksi (perasaan dan emosi). Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi manusia. Orang yang mengalami tekanan akan menunjukkan tanda-tanda mudah marah, ketegangan yang berlebihan dalam segala hal, merasa cemas, sedih, dan putus asa (Ismiati, 2015). Pada saat stres tersebut, siswa yang berjenis kelamin perempuan memerlukan dukungan emosional yang lebih besar dari pada siswa yang berjenis kelamin laki-laki dari

lingkungan sekitarnya terutama dari lingkungan keluarga (Hasanusi, 2019).

Berdasarkan data tabulasi silang pada tabel 4.3 sebagian kecil (15 orang atau 45,5%) jumlah saudara siswa ≥ 2 orang dengan sebagian kecil (5 siswa atau 15,1%) mengalami stres ringan dan sebagian kecilnya lagi (10 siswa atau 30,3%) mengalami stres sedang. Sebagian besar (28 siswa atau 84,9%) jumlah anggota keluarga siswa dalam 1 rumah berjumlah ≥ 4 orang dengan sebagian kecil (8 siswa atau 24,2%) mengalami stress ringan dan sebagian besar (20 siswa atau 60,6%) mengalami stres sedang. Menurut Hasanusi (2019) menyatakan bahwa siswa yang memiliki anggota keluarga yang banyak atau lebih dari 4 orang akan mengalami kesulitan dalam membagi perhatiannya. Pada masa remaja akhir ini, dukungan dari keluarga sangat dibutuhkan untuk memperkuat jati diri mereka dan mengarahkan mereka dalam mengambil keputusan jika mengalami masalah. Sehingga siswa tidak merasa tertekan dengan masalahnya sendiri dan mengalami stres (Hasanusi, 2019).

Berdasarkan data tabulasi silang pada tabel 4.3 sebagian besar (20 siswa atau 60,6%) siswa pernah mengalami konflik dengan diri sendiri seperti cemas, gelisah, tidak bersemangat, merasa takut melakukan kesalahan, tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dengan sebagian kecil (3 siswa atau 9,1 %) siswa mengalami stres ringan dan sebagian besar (17 siswa atau 51,5%) mengalami stres sedang. Menurut (Musabiq dan Karimah, 2018) salah

satu faktor yang dapat mempengaruhi stres berasal dalam diri sendiri seperti banyaknya pikiran. Siswa yang mengalami banyak pikiran disertai dengan kurangnya perhatian atau arahan dari lingkungan sekitar terutama dari pihak keluarga yang tidak diimbangi dengan adanya manajemen penyelesaian masalah akan membuat siswa menjadi mudah stres. Dan Menurut Sukoco (2014) gejala stres psikis atau mental dari siswa yang mengalami stres ditunjukkan dengan adanya penurunan efisiensi atau kinerja kerja, merasa gelisah, dan cemas.

Berdasarkan data tabulasi silang tabel 4.3 sebagian besar (22 siswa atau 66,7%) siswa pernah mengalami gangguan kesehatan saat kegiatan PKL dengan sebagian kecil (6 siswa atau 18,2%) siswa mengalami stres ringan dan sebagian kecilnya lagi (16 siswa atau 48,5%) mengalami stres sedang. Menurut Sukoco (2014) stres yang terjadi dipengaruhi oleh stresor yang kemudian diterima oleh reseptor yang mengirimkan pesan ke otak. Tubuh menafsirkan interaksi tekanan dari otak yang akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh dan menyebabkan beberapa gejala stres. Gejala stres biologis dari siswa yang mengalami stres ditunjukkan dengan siswa mengalami penurunan pola makan $\leq 3x$ /hari, mengalami penurunan jam tidur < 8 jam/hari, sering merasa lelah, dan mudah mengalami sakit (Ismiati, 2015).

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, siswa yang stres mengalami gejala seperti penurunan semangat (penurunan efisiensi

atau kinerja kerja) dan penurunan kesehatan. Penurunan semangat dan penurunan kesehatan pada siswa dapat mengganggu kegiatan PKL. Hal ini jika diteruskan dan tidak segera ditangani akan berdampak pada pembolosan siswa (Musabiq dan Karimah, 2018). Pada data tabulasi silang tabel 4.3 didapatkan sebagian kecil (4 siswa atau 12,1%) siswa pernah melakukan pembolosan mengalami stres sedang dengan sebagian kecil (3 siswa atau 9,1%) siswa melakukan pembolosan sebanyak 1-2 kali dan sebagian kecilnya lagi (1 siswa atau 3%) melakukan pembolosan sebanyak ≥ 3 kali.

Dalam mengukur tingkat stres terdapat 3 indikator yang perlu dikaji yaitu perasaan tidak terkontrol, perasaan tidak terprediksi, dan perasaan tertekan. Indikator-indikator ini termasuk kedalam gejala-gejala stres. Dalam masing-masing indikator stres dibagi menjadi 2 pernyataan yaitu pernyataan negatif dan positif. Kemudian indikator stres ini diberikan skor dan diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkat stres yaitu stres ringan (skor 0-18), stres sedang (skor 19-36), serta stres berat (skor 37-56) (Wahyuni dan Annisa, 2020).

Berdasarkan data tabulasi khusus pada tabel 4.2 sebagian besar (22 siswa atau 66,7%) siswa mengalami stres sedang. Hal ini didasarkan pada hasil penjumlahan skor dari masing-masing indikator. Perasaan tidak terprediksi dibagi menjadi 2 pernyataan yaitu pernyataan negatif dan positif. Dalam pernyataan negatif, sebagian besar (18 siswa atau 81,8%) merasa bingung atau sulit berkonsentrasi dengan kriteria kadang-kadang. Sebagian besar (13 siswa atau

59,1%) merasa detak jantung meningkat dengan kriteria kadang-kadang. Sebagian kecil (10 siswa atau 45,5%) merasa lelah tanpa alasan dengan kriteria kadang-kadang. Dalam pernyataan positif, sebagian besar (16 siswa atau 72,7%) siswa merasa yakin kemampuannya dapat mengatasi masalah pribadinya dengan kriteria kadang-kadang. Sebagian besar (15 siswa atau 68,2%) merasa segala sesuatu berjalan lancar sesuai keinginannya dengan kriteria kadang-kadang. Sebagian besar (14 siswa atau 63,6%) merasa bisa mengatasi semua hal yang harus dikerjakan dengan kriteria kadang-kadang (Wahyuni dan Annisa, 2020).

Pada perasaan tidak terkontrol dibagi menjadi 2 pernyataan, yaitu pernyataan negatif dan positif. Dalam pernyataan negatif, sebagian kecil (10 siswa atau 45,5%) siswa merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupannya dengan kriteria kadang-kadang. Sebagian besar (14 siswa atau 63,6%) merasa kesulitan-kesulitan menumpuk banyak sehingga tidak bisa mengatasinya dengan kriteria kadang-kadang. Dalam pernyataan positif, sebagian besar (13 siswa atau 59,1%) siswa merasa mampu mengendalikan diri atas hal-hal yang tidak sesuai keinginannya dengan kriteria kadang-kadang (Wahyuni dan Annisa, 2020).

Pada perasaan tertekan dibagi menjadi 2 pernyataan yaitu pernyataan negatif dan positif. Dalam pernyataan negatif, sebagian besar (17 siswa atau 77,3%) siswa merasa gelisah dengan kriteria kadang-kadang. Sebagian besar (15 siswa atau 68,2%) merasa sering

marah dengan kriteria kadang-kadang. Dalam pernyataan positif, sebagian besar (13 siswa atau 59,1 %) siswa merasa sangat bahagia dan bangga dengan diri sendiri dengan kriteria kadang-kadang. Sebagian besar (15 siswa atau 68,2%) merasa tidur dengan perasaan nyaman dan tidak ada beban dengan kriteria kadang-kadang. Sebagian besar (15 siswa atau 68,2%) merasa antusias atau bersemangat tinggi dalam melakukan kegiatan apapun dengan kriteria kadang-kadang (Wahyuni dan Annisa, 2020).

