

RESPON PSIKOSOSIAL SISWA ASRAMA DI BINA SISWA SMA PLUS CISARUA JAWA BARAT

Dewi Yulia Fathonah¹, Taty Hernawaty², Nita Fitria³

¹Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

^{2,3} Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email : ²taty.hernawaty@unpad.ac.id

ABSTRAK

Sekolah berasrama merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan lebih tinggi dalam hal pembangunan karakter, pengembangan kepribadian, dan penanaman nilai-nilai hidup jika dibanding dengan sekolah reguler. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi kehidupan peserta didik sehingga memunculkan respon psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran respon psikososial siswa asrama di Bina Siswa SMA PLUS Cisarua Provinsi Jawa Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh siswa asrama yang berjumlah 210 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dan didapatkan jumlah responden 138 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS)* yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Analisis data yang digunakan adalah univariat dengan rumus distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan presentase respon psikososial pada siswa asrama hampir seluruhnya (64,5%) atau 89 orang tidak mengalami stres, hampir setengahnya (31,9%) atau 44 orang mengalami kecemasan tingkat sedang, dan hampir seluruhnya (84,1%) atau 116 orang tidak mengalami depresi. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan respon psikososial terbesar yang dialami oleh siswa asrama adalah kecemasan tingkat sedang. Saran, pihak asrama diharapkan meningkatkan pelayanan terutama layanan konsultasi atau bimbingan konseling bagi siswa asrama.

Kata kunci: *asrama, psikososial, respon, & siswa*

ABSTRACT

Boarding schools are a model of schools that have higher demands in character building, personality development, and the planting of living values when compared to regular schools. These demands can have both positive and negative effects on the learner's life resulting in a psychosocial response. This study aims to determine the description of psychosocial responses of boarding students in Bina Siswa SMA PLUS Cisarua West Java Province. The research method used is descriptive quantitative with population of all student dormitory which amounted to 210 people. Sampling in this study using proportionate stratified random sampling technique and got the number of respondents 138 people. The instruments used are Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) developed by Lovibond & Lovibond (1995). The data analysis used is univariate with frequency distribution formula. The results of the study showed that the percentage of psychosocial responses in the dormitories was almost entirely (64.5%) or 89 people were not stressed, nearly half (31.9%) or 44 had moderate anxiety, and almost all (84.1%) or 116 people are not depressed. The conclusions from this study indicate the greatest psychosocial response experienced by boarding students is moderate anxiety. Suggestion, the dormitory is expected to improve the service especially consultation service or counseling guidance for student dormitory.

Keywords: *boarding, psychosocial, response, & student*

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan metode pendidikan *boarding school* sedang marak di Indonesia. Metode ini sebenarnya sudah lama dikenal dalam dunia pendidikan. Di dalam dunia keperawatan, sekolah menjadi bagian dari tatanan keperawatan. *Boarding school* merupakan istilah yang dikenal di dalam sistem pendidikan dan ditujukan pada pola sekolah berasrama, seperti pondok pesantren, sekolah-sekolah gereja, atau sekolah pada lembaga institusi pendidikan kedinasan. Sistem pendidikan dengan pola *boarding school* mengharuskan peserta didiknya mengikuti kegiatan pendidikan reguler dari pagi sampai siang hari kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendidikan dengan nilai-nilai khusus pada sore dan malam hari. Menurut Vembriarti (1993 dalam Setiawan, 2013) menyebutkan bahwa sekolah berasrama merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan lebih tinggi dalam hal pembangunan karakter, pengembangan kepribadian, dan penanaman nilai-nilai hidup jika dibanding sekolah reguler. Berbagai tuntutan yang tersebut dapat memberikan dampak yang positif maupun negatif bagi kehidupan peserta didiknya.

Individu yang menempuh pendidikan setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dikategorikan ke dalam masa remaja. Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang paling unik, penuh dinamika, sekaligus penuh tantangan dan harapan. Kaplan & Sadock membagi tahap remaja ke dalam 3 kategori, yakni: remaja awal, madya, dan akhir (Sadock, 2007). Pada masa remaja terjadi perubahan pada aspek biologis, psikologis, kognitif dan sosial (Steinberg, 2010). Gunarsa & Yulia (2008) menjelaskan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan perkembangan psikososial yaitu fungsinya seseorang di dalam lingkungan sosial, seperti melepaskan diri dari ketergantungan orangtua, pembentukan rencana hidup, dan pembentukan sistem nilai. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

siswa SMA adalah kelompok usia remaja yang rentan mengalami masalah psikososial.

Marchira (2011) dalam penelitiannya yang berjudul *Faktor-Faktor Psikososial yang Berpengaruh pada Kesehatan Mental Siswa*, menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor psikososial yang berpengaruh pada perkembangan mental seorang siswa sebagai remaja yaitu: berhubungan dengan orangtua, lingkungan, interpersonal, perkembangan fisik, psikis dan seksual, masalah keuangan, masalah hukum, dan lain-lain. Referensi lain menjelaskan bahwa remaja rentan mengalami masalah psikososial seperti: gangguan citra tubuh, kecemasan atau ansietas, ketidakberdayaan (*powerlessness*), harga diri rendah situasional, keputusasaan (*hopelessness*), dukacita, dan penyalahgunaan napza. Menurut penelitian Campbell (2012) yang berjudul *Indian Boarding School Experience, Substance Use, and Mental Health Among Urban Two spirit American Indian/Alaska natives* bahwa siswa yang tinggal di *boarding school* secara signifikan lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan, gangguan stres, dan resiko bunuh diri, dan dari hasil penelitian tersebut bahwa mantan siswa yang pernah tinggal di asrama lebih tinggi yang menggunakan obat-obatan terlarang dan mengkonsumsi minuman beralkohol. Dalam penelitian Manson (1989) yang berjudul *Risk Factors for Suicide Among Indian Adolescent at a Boarding School* siswa yang tinggal di asrama lebih banyak yang pernah mengalami depresi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja sangat berpotensi untuk mengalami gangguan kesehatan mental karena berbagai faktor di sekitarnya.

Salah satu *boarding school* yang menarik untuk dikaji adalah Bina Siswa SMA Plus Cisarua. Asrama pendidikan yang menampung siswa-siswi lulusan SMP/SLTP berprestasi dari kabupaten/kota se-Jawa Barat ini berlokasi di Kabupaten Bandung Barat. Para siswanya berstatus yatim, piatu, yatim piatu, dan berasal dari keluarga yang kurang

mampu. Sekolah Bina Siswa SMA Plus Cisarua menjadi pilihan seluruh kabupaten atau kota se-Jawa Barat. Hal ini dapat terlihat dari profil asrama yang menunjukkan bahwa para siswa berasal dari 20 kabupaten dan kota yang ada di Jawa Barat. Pada tahun ajaran 2014-2015, siswa Asrama Bina Siswa SMA Plus Cisarua berjumlah 210 orang yang terbagi menjadi 3 angkatan, dan masing-masing angkatan berjumlah 70 orang. Asrama Bina Siswa memberi jatah waktu pulang ke daerah masing-masing dalam waktu tertentu seperti hari raya idul fitri dan liburan semester, selain itu siswa mendapat batasan waktu kunjungan dari orangtua. Dengan kata lain, jarak asal daerah para siswa dengan sekolah sangat jauh dan waktu pertemuan dengan orang tua sangat terbatas. Padahal jauhnya jarak antara rumah dengan sekolah dapat menjadi salah satu stressor. Menurut Surbakti (2009), lokasi lembaga pendidikan yang jauh dari tempat tinggal sering menyebabkan anak stres dan frustrasi.

Pengelolaan asrama di bawah pengelolaan Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat dan memiliki peraturan ringan dan berat. Apabila siswa melanggar berbagai peraturan yang ditetapkan maka siswa tersebut akan mendapat sanksi mulai dari pemanggilan orangtua, diberi surat pernyataan hingga diharuskan *drop out* dari asrama. Kondisi ini tampak bertentangan dengan karakteristik remaja, dimana menurut Hurlock (2006) usia remaja adalah usia yang tidak senang diatur. Selain mengikuti kegiatan KBM reguler di SMA Negeri 1 Cisarua, siswa asrama diwajibkan mengikuti kegiatan KBM plus yang berdurasi sekitar 3 jam (dimulai dari pukul 14.00-17.15 WIB). Selain KBM plus, adapula kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan asrama Bina Siswa SMA Plus Cisarua dan SMA Negeri 1 Cisarua yang harus diikuti oleh siswa. Setelah mengikuti kegiatan KBM reguler dan KBM plus siswa Bina Siswa SMA Plus juga memperoleh pembudayaan dan pemberdayaan kecakapan hidup di lingkungan asrama oleh pembina yang dirangkai dalam

berbagai kegiatan seperti kegiatan keagamaan dan yang lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan Rumini (2012) menyebutkan bahwa kegiatan yang terlalu sibuk, tuntutan konflik dengan waktu/keahlian, terlalu banyak aktivitas yang harus dikerjakan, kurang kesempatan untuk bersantai menjadi penyebab stres dan resiko psikologis yang tinggi.

Di samping kegiatan akademik yang terlalu padat, adapula kegiatan rutin yang dilakukan oleh siswa asrama yaitu seperti latihan fisik atau olahraga seperti kegiatan senam aerobik yang dilaksanakan setiap seminggu sekali dan berenang setiap dua bulan sekali. Selain latihan fisik siswa asrama pun mempunyai kegiatan hiburan atau rekreasi yang dijadwalkan, seperti menonton bersama (*nonton bareng*) setiap sebulan sekali, *hiking* setiap satu semester sekali, juga acara rekreasi keluar asrama setiap setahun sekali. Menurut Varcarolis (2010), latihan fisik dan hiburan merupakan metode yang dapat mengurangi stres. Hal ini berarti pihak sekolah Bina Siswa SMA Plus Cisarua sudah berusaha memberikan berbagai aktifitas fisik bagi para siswa dalam rangka meminimalisir ketegangan emosi yang dirasakan selama para siswa bersekolah. Meskipun demikian, berdasarkan hasil wawancara dan pengisian angket mengenai apa yang dirasakan selama tinggal di asrama pada 9 orang siswa Bina Siswa SMA plus Cisarua, diperoleh data para siswa mengeluhkan sulitnya berkonsentrasi, merasa lelah, sering mengantuk, jenuh, tidak minat belajar, tidak percaya diri, perasaan kacau, sering melamun, tidak ingin berbicara dengan orang lain, sulit tidur, dan ada pula yang mengeluhkan sering pusing atau sakit kepala. Para siswa pun menjelaskan bahwa persaingan akademik di sekolah terasa sangat sulit, kegiatan yang harus dilaksanakan di asrama dan di sekolah terasa sangat padat, sulit berinteraksi secara sosial karena menghadapi sikap teman-teman dengan berbagai karakter yang berbeda selama tinggal di asrama. Di samping itu juga ada yang mengatakan sering teringat orang tua dan sering berkeinginan

untuk pulang. Hasil observasi saat dilakukan wawancara, satu orang siswa diantaranya terlihat terlihat cemas ketika menyampaikan keluhannya disertai wajah yang tampak sedikit tegang. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran respon psikososial pada siswa asrama di Bina siswa SMA Plus Cisarua Provinsi Jawa Barat.

METODE

Jenis penelitian

Penelitian dilakukan melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan respon psikososial siswa asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Provinsi Jawa Barat. Variabel dalam penelitian ini adalah respon psikososial. Subvariabel dari penelitian ini adalah respon stres, respon kecemasan, dan respon depresi. Definisi operasional dari respon psikososial dalam penelitian ini adalah respon yang timbul ketika suatu individu mengalami masalah psikososial.

Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan siswa asrama Bina Siswa SMA Plus Cisarua yang berjumlah 210 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 138 orang.

Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS)* yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Peneliti memilih DASS-42 dikarenakan instrumen ini berisi 42 pernyataan yang dirancang untuk mengukur tiga skala *self-report*, yaitu kecemasan, depresi dan stres dengan masing-masing 14 *items* pernyataan. Responden diminta untuk memberikan responnya pada 4 penilaian berskala ordinal yaitu 0=tidak pernah, 1=kadang-kadang, 2=sering, 3=hampir setiap saat, dengan memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang

tersedia. Pada proses pengumpulan data, pertama peneliti meminta bantuan kepada pembina untuk mengumpulkan siswa asrama sebagai responden. Setelah responden berkumpul dalam satu ruangan kemudian peneliti

menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Selanjutnya, peneliti mengundi sehingga jumlah responden menjadi 138 orang. Peneliti membagikan kuisisioner dan menjelaskan tata cara pengisian kuisisioner, kemudian responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Setelah responden bersedia untuk dijadikan responden dalam penelitian, kemudian diberikan waktu selama 40 menit untuk mengisi kuisisioner. Selama pengisian kuisisioner, peneliti mendampingi responden untuk memastikan responden paham dengan tata cara pengisian kuisisioner. Responden yang selesai mengisi kuisisioner diminta mengumpulkan kembali kuisisionernya kepada peneliti untuk dilakukan pengecekan ulang.

Analisa data

Analisis data menggunakan analisis univariat menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk presentase. Data selanjutnya diinterpretasikan menurut Al Rasyid (1994) dimana: tidak seorangpun (0%), kurang dari setengah (1%-24%), hampir setengah (25%-49%), setengah (50%), lebih dari setengah (51%-74%), hampir seluruh (75%-99%), dan seluruh (100%).

HASIL dan PEMBAHASAN

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi respon stres, respon kecemasan, dan respon depresi siswa asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Provinsi Jawa Barat yang digambarkan satu persatu ke dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Siswa Asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat (n=138)

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Remaja Awal	9	6,52
Remaja Menengah	123	89,13
Remaja Akhir	6	4,34

Pada tabel 1 terlihat bahwa hampir seluruhnya responden (89,13%) termasuk kedalam kategori remaja menengah dan sisanya termasuk ke dalam kelompok remaja awal (6,52%) diikuti kelompok remaja akhir (4,34%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Siswa Asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat (n=138)

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
P	30	21,7
L	108	78,3

Pada tabel 2 menunjukkan karakteristik responden yang mendapatkan hasil hampir seluruhnya dari responden (78,3%) berjenis kelamin laki-laki dan sisanya (21,7%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Respon Stres pada Siswa Asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat

Tingkat Stres	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Berat	2	1,4
Berat	7	5,1
Sedang	14	10,1
Ringan	26	18,8
Normal	89	64,5
Total	138	100

Tabel 3 menunjukkan hampir seluruh responden (64,5%) tidak mengalami stres (normal), sisanya mengalami stres ringan (18,8%), stres sedang (10,1%), stres berat (5,1%), dan stres sangat berat (1,4%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Respon Kecemasan pada Siswa Asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Berat	8	5,8
Berat	23	16,7
Sedang	44	31,9
Ringan	24	17,4
Normal	39	28,3
Total	138	100

Tabel 4 menunjukkan hampir setengah responden (31,9%) mengalami kecemasan sedang. Jumlah yang hampir sama ditunjukkan pula oleh responden yang tidak mengalami kecemasan (normal) yakni 28,3% dan selebihnya mengalami kecemasan ringan (17,4%), berat (16,7%), dan sangat berat (5,8%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Respon Depresi pada Siswa Asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat

Tingkat Depresi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Berat	0	0
Berat	2	1,4
Sedang	8	5,8
Ringan	12	8,7
Normal	116	84,1
Total	138	100

Tabel 5 menunjukkan hampir seluruh responden (84,1%) tidak mengalami depresi (normal). Sebagian kecil responden mengalami depresi ringan (8,7%), depresi sedang (5,8%), dan 1,4% mengalami depresi berat.

Respon Stres

Berdasarkan tabel 3, lebih dari setengah responden tidak mengalami stres (64,5%). Hal ini kemungkinan berkaitan dengan interpretasi siswa terhadap masalah. Penilaian seseorang terhadap suatu masalah mempengaruhi terjadinya stress. Menurut Lazarus & Folkman (1984), individu tidak akan merasakan suatu kejadian sebagai suatu gangguan bila stressor tersebut diinterpretasikan sebagai hal yang wajar. Hasil wawancara kepada seorang siswa yang mengatakan bahwa dia menganggap

tuntutan-tuntutan yang ada di asrama merupakan suatu hal yang wajar. Hal ini sejalan dengan hasil analisis Wardana & Dinata (2016) hasil penelitiannya yang menjelaskan bahwa stress yang dirasakan siswa berbeda karena terdapat perbedaan anggapan.

Selain karena adanya anggapan yang berbeda terhadap masalah, kemungkinan lain yang menyebabkan hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari setengah responden tidak mengalami stres adalah perbedaan jenis kelamin. Dalam penelitian ini, hampir seluruhnya (78,3%) adalah laki-laki. Kaum perempuan cenderung mengalami masalah emosional karena kadar prolaktin di dalam tubuhnya (Brunner & Suddart, 2001). Menurut Supriyantini (2002), berdasarkan peran jenis yang stereotip bagi laki-laki, mandiri adalah wajar bagi anak laki-laki sedangkan sikap tergantung adalah tepat untuk anak perempuan. Hasil penelitian inipun sejalan dengan hasil penelitian Febriandini et.al (2016) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara jenis kelamin dengan stress. Laki-laki lebih cenderung menghadapi masalah dan menganggap tuntutan sekolah bukanlah suatu masalah yang berarti. Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa individu tidak akan merasakan suatu kejadian sebagai suatu gangguan jika *stressor* diinterpretasikan sebagai hal yang wajar.

Rendahnya tingkat stres dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan aktifitas olah raga yang diselenggarakan oleh pihak sekolah. Beberapa kegiatan rutin yang dilakukan oleh siswa asrama yaitu seperti latihan fisik atau olahraga seperti kegiatan senam aerobik yang dilaksanakan setiap seminggu sekali dan berenang setiap dua bulan sekali. Selain latihan fisik siswa asrama pun mempunyai kegiatan hiburan atau rekreasi yang dijadwalkan, seperti nonton *bareng* setiap sebulan sekali, *hiking* setiap satu semester sekali, juga acara rekreasi keluar setiap setahun sekali. Menurut Varcarolis (2010) menyebutkan bahwa latihan fisik dan hiburan merupakan metode yang dapat mengurangi stres. Pendapat Sugiharto (2012) pun sejalan bahwa olahraga yang dilakukan

dengan baik, berkesinambungan dengan intensitas yang memadai, dapat menjadi stimulator bagi tubuh, yang dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik, psikologis dan kesehatan.

Tabel 3 pun menunjukkan bahwa adanya responden yang mengalami stres ringan sebanyak 26 orang atau 18,8%, mengalami stres sedang sebanyak 14 orang atau 10,1%, mengalami stres berat sebanyak 7 orang atau 5,1%, dan mengalami stres sangat berat sebanyak 2 orang atau 1,4%. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan ketatnya jadwal di sekolah. Menurut Setiawan (2013), *boarding school* memiliki penjadwalan yang ketat bagi peserta didiknya untuk diikuti. Sebagian besar *boarding school* mengharuskan peserta didik untuk tetap mengikuti jadwal mereka dan menjaga kedisiplinan dalam jadwal.

Menurut Rumini (2012), kegiatan yang terlalu sibuk, tuntutan konflik dengan waktu/keahlian, terlalu banyak aktivitas yang harus dikerjakan, dan kurang kesempatan untuk bersantai menjadi penyebab stres dan resiko psikologis yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan tinjauan lapangan yaitu padatnya kegiatan yang harus dilaksanakan oleh siswa asrama dalam kesehariannya. Pendapat lain menyebutkan bahwa lokasi lembaga pendidikan yang jauh dari tempat tinggal sering menyebabkan anak stres dan frustrasi (Surbakti, 2009). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bariyyah (2010) yang menjelaskan bahwa ada perbedaan tingkat kemandirian siswa yang tinggal di rumah dan tinggal di asrama dikarenakan siswa yang tinggal di asrama dituntut untuk lebih mandiri dan dapat mengatur kehidupannya sendiri serta menyelesaikan masalahnya tanpa bantuan dari orang tua. Banyak siswa siswi Bina Siswa SMA Plus Cisarua yang berasal dari seluruh kota di Jawa Barat. Beberapa diantaranya mengatakan sering teringat orangtua dan mengatakan sering ingin pulang dikarenakan tempat tinggalnya jauh dari asrama sehingga faktor padatnya aktifitas dan jauhnya tempat

tinggal ke sekolah, dapat memicu timbulnya stress bagi siswa karena menurut Lazarus & Folkman, ketika seseorang menginterpretasikan sesuatu sebagai stressor maka dapat menjadi beban yang dapat mengganggu kesejahteraannya. Amberg dalam Yosep (2010), mengemukakan beberapa gejala stres seperti perasaan letih, peningkatan gangguan tidur, dan penurunan kemampuan konsentrasi, dan beberapa siswa diantaranya mengeluhkan sering kelelahan dan merasa jenuh, dan kesulitan berkonsentrasi.

Respon Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden (31,9%) mengalami kecemasan sedang. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan beragamnya latar belakang para siswa Bina Siswa SMA Plus Cisarua Provinsi Jawa Barat yang merupakan kumpulan siswa-siswi berprestasi dari berbagai kota di Jawa Barat. Prestasi akademik menjadi prioritas utama sehingga dijadikan sebuah persaingan atau kompetisi untuk menjadi yang lebih unggul. Menurut Stuart & Sundeen (2007), salah satu penyebab cemas adalah ancaman terhadap sistem diri, antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status atau peran. Sebuah kompetisi menjadi ancaman eksternal bagi seseorang sesuai yang diungkapkan Sarafino (2012) peristiwa kompetitif dapat berpotensi sebagai *stressor*.

Berbagai gejala dapat dirasakan oleh seseorang yang mengalami kecemasan. Frisch (2009) menyebutkan bahwa gejala kecemasan dapat berupa daya tangkap yang kurang terhadap apa yang terjadi juga keluhan somatik seperti insomnia dan sakit kepala. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa siswa, seluruhnya mengeluhkan sering pusing, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, tidak minat belajar, perasaan teras kacau, dan sering melamun. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Stuart (2009) bahwa respon kecemasan terdiri dari

respon fisiologis, respon perilaku, respon kognitif, dan respon afektif.

Respon Depresi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh responden (84,1%) normal atau tidak mengalami depresi. Kategori normal ditujukan pada seseorang yang mengalami perubahan mood atau perasaan yang wajar. Hasil penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan rasa kebersamaan yang dirasakan oleh para siswa. Menurut Frisch (2009), salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan depresi adalah kurangnya dukungan sosial. Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian Masliha (2012) menunjukkan bahwa adanya rasa nyaman, dihargai dan pengakuan dari lingkungan memberi dampak positif bagi kondisi psikis siswa. Dukungan yang didapat oleh para siswa membuat mereka merasa berada bersama keluarga sendiri. Hasil wawancara pada beberapa siswa diperoleh informasi bahwa ketika mereka mempunyai masalah biasanya mereka menceritakannya kepada teman sehingga dapat membantu menemukan koping masalah yang efektif dan terhindar dari depresi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa meskipun para siswa asrama tinggal jauh dari orangtua mereka, hampir seluruhnya tidak mengalami depresi karena mereka tinggal bersama teman-temannya.

Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa sekitar 15,9% atau kurang dari setengah responden mengalami depresi dengan tingkatan yang bervariasi, yaitu 12 orang (8,7%) mengalami depresi ringan, 8 orang (5,8%) mengalami depresi sedang, dan 2 orang (1,4%) mengalami depresi berat. Hal ini sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan beberapa orang siswa mengatakan bahwa tantangan tersulit yang dihadapi adalah persaingan akademik. Hasil wawancara pada beberapa siswa didapatkan bahwa mereka mengeluhkan kesulitan konsentrasi, jenuh, tidak minat belajar, tidak ingin berbicara dengan orang lain, kesulitan

tidur, dan merasa lelah. Menurut Compas & Grant (1993 dalam Santrock, 2008), depresi pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengalaman menghadapi tantangan.

Kemungkinan lain disebabkan oleh hal yang berkaitan dengan latar belakang Bina Siswa SMA Plus Cisarua. Asrama pendidikan ini menampung siswa-siswi dengan status yatim, piatu, yatim piatu dan keluarga yang lengkap dan berasal dari keluarga yang kurang mampu sedangkan beberapa referensi yang disimpulkan Santrock (2008) menunjukkan bahwa orangtua yang tidak hadir secara emosional, terlibat dalam konflik perkawinan dan masalah ekonomi seringkali menyebabkan depresi pada remaja. Gejala depresi pada remaja menurut Stuart (2009) diantaranya: masalah konsentrasi, bosan dan kelesuan, menangis dan murung, mudah tersinggung, kurang minat dalam pertemanan, menurunnya komunikasi dan interaksi, kurangnya minat dalam hobi, kepekaan terhadap penolakan dan kegagalan, masalah dalam hubungan, perubahan pola makan dan pola tidur, dan putus asa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terjadi gejala depresi pada kurang dari setengah responden kemungkinan karena ketegangan dalam menghadapi kompetisi akademik dan kurangnya kehadiran orangtua secara emosional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa asrama di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Provinsi Jawa Barat tidak mengalami stress dan depresi namun respon psikososial terbesar yang muncul adalah kecemasan tingkat sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Rasyid, H. 1994. *Dasar-dasar statistik terapan*. Bandung: Program Pascasarjana, Unpad

Bariyyah, K. (2010). *Perbedaan tingkat kemandirian siswa MAN 3 malang*

antara yang tinggal di rumah dan yang tinggal di asrama. (Skripsi, Universitas Negeri Malang). Diunduh dari <http://library.um.ac.id/free-contents/downloadpdf>.

Brunner & Suddart (2001). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC.

Campbell, W. P. (2012). Indian boarding school experience, substance use, and mental health among urban two spirit american indian/alaska natives. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 421-427.

Febriandini, E. A., Ma`rufi, I., Hartanti, R. I. (2016). Analisis faktor individu, faktor organisasi dan kelelahan kerja terhadap stres kerja pada perawat (studi di ruang rawat inap kelas iii rsu dr. H. Koesnadi kabupaten bondowoso). *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 4 (no. 1) Januari 2016.

Frisch. (2009). *Psychiatric mental health nursing*. USA: RR Donnelley Williard

Gunarsa & Yulia. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan*. Mc-Graw-Hill, Inc.

Lazarus & Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Lovibond & Lovibond. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scale*. sydney: Psychology Foundation.

Manson, B. (1989). Risk factors for suicide among indian adolescents at a boarding school. *Public Health Report*. November-December 1989, vol.104 No.6. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1580161/>

Marchira, C. (2011). Faktor-faktor psikososial yang berpengaruh pada kesehatan mental siswa.

Masliha.(2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di

- lingkungan sekolah 113 dan prestasi akademik siswa smpit assyfa boarding school subang jawa barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No.2, Oktober 2011.
- Rumini, S. (2012). Mengenali hal-hal yang berkaitan dengan stres. *Journal Perpustakaan UNY*. Diunduh dari <http://eprints.uny.ac.id/5041/>
- Sadock, B. (2007). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry : Behavioral Science/Clinical. 10th*. USA: Lippincott William & Wilkins.
- Santrock, J.W. (2008). *Adolescence, perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2012). *Health pshycology biopsychosocial interactions*. New York: Willey and Sons Publications.
- Setiawan, I. (2013). *Pembinaan dan pengembangan peserta didik pada institusi pendidikan berasrama*. Jatinangor: Smart Writing.
- Steinberg, L. (2010). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Stuart, G. (2009). *Principle and practice of psychiatric nursing*. USA: Elsevier.
- Stuart, & Sundeen. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa*. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Sugiharto. (2012). Fisioneurohormonal pada stresor olahraga. *Jurnal Sains Psikologi*, Jilid 2, Nomor 2 November 2012 ,hlm 54-66
- Supriyantini, S. (2002). *Hubungan antara pandangan peran gender dengan keterlibatan suami dalam kegiatan rumah tangga*. USU Digital Library
- Surbakti. (2009). *Kenalilah anak remaja anda*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Varcarolis, H. (2010). *Foundations of psychiatric mental health nursing*. Canada: Saunders Elsevier.
- Wardana, M.S., Dinata, I.M.K (2016). Tingkat stres siswa menjelang ujian akhir semester di SMAN 4 Denpasar. *E-Jurnal Medika*, Vol. 5 No.9, September, 2016.
- Yosep, I. (2010). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.