

## Manajemen Konflik Terhadap Kekebalan Stres Remaja Sekolah Menengah Kejuruan

Sudjiwanati

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana

**Abstract:** Conflict can cause psychology stressor on a teenager. Many conflict that's caused by conflict of opinion, can cause hostility feeling, tension, anxiety and stress. Management conflict on a teenager can reduce hostility feeling. Actually adolescence moment is a pleasure, moment, but also storm and stress moment. Analisis result structural model SEM at stripe koeficient direct influence variable Management Konflik at Teenagers Stress so that was got score standardize -0,758 with Critical Ratio (CR) -2,808 with score p totally 0,005. Because absolute score CR > 1,96 (2,808 > 1,96) and score p < 0,05 (0,005 < 0,005), so that hipotesist research in acceptance.

**Key Words:** Conflict Management, Stress Immunity, Teenager.

**Abstrak:** Konflik dapat menimbulkan beban psikologis pada remaja. Berbagai konflik yang ditimbulkan oleh benturan berbagai pendapat, menyebabkan timbulnya perasaan bermusuhan, ketegangan dan kecemasan dan stres. Manajemen dalam konflik pada remaja dapat mengurangi perasaan bermusuhan. Masa remaja sebenarnya merupakan masa yang menyenangkan, tetapi juga masa badai dan stres. Hasil analisis *structural model* SEM pada koefisien jalur pengaruh langsung variabel Manajemen Konflik terhadap Stres Remaja diperoleh nilai standardize sebesar -0,758 dengan Critical Ratio (CR) sebesar -2,808 dengan nilai p sebesar 0,005. Karena nilai mutlak CR > 1.96 (2,808 > 1,96) dan nilai p < 0,05 (0,005 < 0,005), maka hipotesis penelitian diterima.

**Kata Kunci:** Manajemen Konflik, Kekebalan Stres, Remaja

Masa remaja adalah masa yang sebenarnya merupakan masa yang menyenangkan bagi para remaja. Anak remaja dapat menikmati masa yang menyenangkan indah nya masa dalam memulai kehidupan yang berbeda dari masa transisi kanak-kanak menjadi masa

### **Alamat Korespondensi:**

Sudjiwanati, Fakultas Psikologi  
Universitas Wisnuwardhana Malang.  
Jl. Danau Sentani 99 Malang  
Email: sudjiwanati@yahoo.com

remaja. Memulai kehidupan masa remaja untuk menjadi individu yang belajar menjadi bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan belajar dapat memperhatikan kepentingan orang lain, teman dan keluarga, merupakan masa perkembangan yang dilaluinya. Usia remaja merupakan satu masa peralihan dari kanak-kanak menuju masa remaja dan menjadi dewasa. Masa remaja mulai 13 tahun sampai usia 16 tahun sampai 17 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung dari usia 16 tahun, 17 tahun, sampai 18 tahun.

Menurut Monks (2004), perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir.

Menurut Yusuf (2004) memaknai remaja sebagai masa perkembangan dari sikap *dependence* (tergantung) terhadap orang tua ke arah *independence* (kemandirian), minat-minat seksual, perenungan diri, serta perhatian terhadap nilai-nilai estetika isu-isu moral.

Masa remaja juga merupakan masa peralihan antara anak-anak menuju masa remaja dan mendekati masa dewasa, salah satunya ditunjukkan dengan perkembangan ke arah kemandirian dan perubahan fisik secara hormonal. Ciri-ciri Masa Remaja menurut Hurlock (2004) seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut adalah:

a. Masa remaja sebagai Periode yang penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada masa remaja kedua-duanya sama-sama penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan perkembangan mental yang cepat,

terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlu membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa Remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanak” dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

c. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal, yaitu:

- 1) Meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja.
- 2) Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk

dipesankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya.

- 3) Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Misalnya, sebagian besar remaja tidak lagi menganggap bahwa banyaknya teman merupakan petunjuk popularitas yang lebih penting dari pada sifat-sifat yang dikagumi dan dihargai oleh teman-teman sebaya. Sekarang lebih penting dari pada kuantitas.
- 4) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menurut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d. Masa Remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan penyelesaiannya tidak sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa Remaja sebagai masa mencari identitas

Sepanjang usia geng pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar dari pada individualitas. Seperti telah ditunjukkan dalam hal pakaian, berbicara, dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih besar, ingin lebih cepat seperti teman-teman gengnya.

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol-simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan pemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat. Dengan cara ini, remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.

Anggapan pandangan budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan menga-

wasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

Pandangan populer juga mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri. Pandangan populer berfungsi sebagai cermin yang ditegakkan masyarakat bagi remaja, yang menggambarkan citra diri remaja sendiri yang lambat laun dianggap sebagai gambaran yang asli dan remaja membentuk perilakunya sesuai gambaran ini. Menerima pandangan ini dan adanya keyakinan bahwa dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi pelbagai masalahnya.

g. Masa Remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia marah. Remaja akan semakin sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

Bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, dan dengan meningkatnya kemampuan berpikir rasional, remaja yang

lebih besar memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman, dan kehidupan pada umumnya secara lebih realistik. Dengan demikian, remaja tidak terlampau banyak mengalami kekecewaan seperti ketika masih lebih muda. Ini adalah salah satu kondisi yang menimbulkan kebahagiaan yang lebih besar pada remaja yang lebih besar.

Menjelang berakhirnya masa remaja, pada umumnya baik anak laki-laki maupun perempuan sering terganggu oleh idealisme yang berlebihan bahwa mereka segera harus melepaskan kehidupan mereka yang bebas bila telah mencapai usia dewasa ia merasa bahwa periode remaja lebih bahagia dari pada periode masa dewasa, bersama dengan tuntutan dan tanggung jawabnya, terdapat kecenderungan untuk mengangungkan masa remaja dan kecenderungan untuk merasa bahwa masa bebas yang penuh bahagia telah hilang selamanya.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan *stereotip* belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memastikan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Kekebalan stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan setiap

individu pasti pernah dan seringkali merasakan dan mengalaminya dalam hubungan sosial, kondisi fisik dan psikologis.

Stres merupakan suatu hal yang wajar tetapi yang harus diperhatikan adalah cara mengatur dan Manajemennya sehingga stres yang dialami tidak menimbulkan reaksi yang disebut *distress* yaitu kondisi yang muncul tentang berbagai keluhan fisik dan psikis.

Kenyataan individu dalam menjalani kehidupannya selalu dihadapkan pada berbagai tuntutan yang harus diperjuangkan, agar dapat mencapai hasil yang sesuai dengan harapan, maka diperlukan kemampuan-kemampuan yang sangat individualistik dalam kehidupannya. Oleh karena itu individu harus berusaha mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupannya agar terlatih untuk memecahkan masalah yang menjadi sumber terjadinya penderitaan atau *distress*. Wujudnya adalah individu akan lebih mampu menghadapi kehidupan dengan nyaman sehingga dapat menggerakkan kemampuan secara optimal dan produktif secara sosial maupun ekonomi.

Pengetahuan yang diperoleh dalam penanganan stres akan membimbing individu untuk lebih waspada sehingga dapat dengan segera mengatasi dan menyelesaikan segala tekanan yang dirasakan. Berbagai macam cara penanggulangan akan bermanfaat dalam upaya mencapai kondisi yang sehat.

Pada era globalisasi, kemajuan teknologi dan perubahan ekonomi yang tidak menentu merupakan kondisi lingkungan yang sangat mempengaruhi kehidupan individu, baik secara fisik maupun psikis, kondisi khusus misalnya kondisi ekonomi, politik, sosial dan keamanan sering menjadi sumber masalah. Masalah tidak memandang usia tua atau muda, semua dapat mengalami masalah mulai dari ma-

salah yang ringan sampai yang berat.

Kehidupan individu selalu mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi antara lain kebutuhan biologis dan psikologis. Kebutuhan yang terpenuhi menimbulkan keseimbangan kehidupan. Apabila kondisi fisik dan psikis seseorang dalam keadaan sehat, maka segala permasalahan hidup atau tekanan hidup akan dapat diatasi secara memuaskan. Namun apabila, individu tidak dapat mencapai kondisi sehat maka berbagai halangan yang berasal dari diri individu dan dari lingkungan akan dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan kehidupannya dan sering kali berbagai masalah atau kebutuhan saling tumpang tindih sehingga menimbulkan tekanan bagi individu. Tekanan yang muncul pada individu sebagai reaksi terhadap setiap tuntutan yang dihadapinya disebut stres.

Stres merupakan bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindarkan, yang perlu diperhatikan dalam menghadapinya adalah bagaimana cara mengatasinya atau cara mengatur hidup agar stres tidak menimbulkan *distress* yaitu reaksi yang disertai keluhan fisik atau psikis sehingga individu tetap dapat menikmati hidup secara sehat dan berfungsi secara optimal.

Individu untuk dapat diterima dan hidup bersama dengan orang lain harus mampu sosialisasi, adaptasi dan menghadapi berbagai situasi yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan. Jika seseorang mengalami situasi atau peristiwa yang tidak menyenangkan maka orang lain akan mengatakan bahwa dia mengalami stres.

Ketika individu mengenal suatu peristiwa secara otomatis akan mengevaluasi situasi dan kemudian akan menentukan apakah situasi yang diamati mengancam dirinya atau tidak. Individu akan menghadapi

berbagai situasi dan mencari kemampuan apa yang dapat digunakan atau diperlukan untuk menghadapi situasi. Jika individu memutuskan bahwa tuntutan dari situasi yang sedang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki mengindikasikan bahwa individu dalam kondisi stres. Stres juga terkait reaksi tubuh yang tidak khas terhadap setiap tuntutan yang dihadapinya.

Stres pada remaja terjadi karena persepsi atau penilaian kognitif terhadap kejadian yang dialaminya, yaitu ketika individu mempersepsi bahwa sebagai remaja menghadapi suatu ancaman bagi jati dirinya dan sebagai individu tidak dapat mengontrol dan mengatasi ancaman, bahaya atau hambatan.

Stres tidak selalu merugikan dan tidak harus dihindari, kadar stres atau stimulasi tertentu sangat penting bagi kesehatan dan hasil kerja setiap individu. Tanpa dorongan yang dihasilkan oleh suatu stres, individu mungkin tidak akan mencapai sesuatu. Sebaliknya individu harus menyadari bahwa stimulasi yang berlebihan atau terlampau sedikit juga berpengaruh terhadap kesehatan dan hasil kerja.

Pada dasarnya stres dan pengaruhnya dapat digambarkan sebagai suatu kurva. Garis dan dasar menuju ke puncak merupakan suatu keadaan dimana suatu stres mempunyai level optimal yang disebut *eustress* artinya apabila stres yang terjadi semakin meningkat, maka meningkat pula kesehatan dan hasil kerjanya yang disebut fase positif dari stres di dalam kurva stres. *Distress* dimulai ketika stres mulai meningkat maka kesehatan dan hasil kerja menjadi menurun, yang merupakan fase negatif dalam kurva stres. Posisi individu di dalam kurva stres adalah dinamis dan bervariasi dengan banyak faktor yang mempengaruhi antara lain yaitu:

- Sifat dari stressor atau sumber yang dapat menyebabkan stres
- Efektifitas dari mekanisme penanganan terhadap stres
- Faktor biologis heriditer, konstitusi, kondisi fisik, neuro fisiologik
- Faktor psiko edukatif, sosio kultural, antara lain yaitu perkembangan kepribadian, pengalaman dan kondisi lain yang mempengaruhi.

Tetapi faktor pengaruh-pengaruh sifatnya sangat individual, individu yang satu mempunyai salah satu aspek tertentu yang lebih menonjol dibandingkan dengan aspek yang lain sementara pada individu yang lain memiliki kondisi yang berbeda-beda pada aspek yang menonjol.

Stres dapat menimbulkan pengaruh positif maupun negatif, dalam fase positif, stres menghasilkan vitalitas, antusiasme, sifat optimis, pandangan dan harapan positif, daya tahan terhadap penyakit, stamina fisik, kewaspadaan mental, hubungan personal yang optimal, produktifitas dan kreatifitas yang tinggi. Pada fase negatif, menghasilkan kelelahan, sifat mudah marah, kehilangan konsentrasi, depresi, sifat pesimis, mudah terjangkit penyakit, kurang komunikatif, produktifitas dan kreatifitas yang menurun.

#### Sumber Stres

Secara umum stres disebabkan oleh frustrasi, konflik mental, tekanan mental dan krisis mental, di jelaskan sebagai berikut.

#### Frustrasi

Terjadi bila sesuatu yang diinginkan atau ingin dicapai tidak dapat dipenuhi atau ada halangan yang menutup kemungkinan tercapainya suatu tujuan. Halangan tersebut dapat berasal dari internal maupun eksternal, misalnya kematian orang terdekat adalah

halangan dari lingkungan yang menimbulkan frustrasi. Seseorang yang cacat badan misalnya tidak memiliki keterampilan merupakan halangan dari dalam diri yang dapat menimbulkan frustrasi.

#### Konflik Mental

Beberapa kasus stres dapat disebabkan oleh karena individu harus memilih satu diantara dua atau beberapa alternatif pilihan atau tujuan. Biasanya kalau memilih yang satu akan menimbulkan frustrasi yang lain. Misalnya pilihan antara segera menikah dan meneruskan pendidikan dengan lancar. Apabila seseorang memilih menikah, proses pendidikannya akan terganggu sedang bila memilih menyelesaikan pendidikan dengan lancar, maka tidak boleh segera menikah.

#### Tekanan Mental

Stres dapat muncul karena tekanan dalam mencapai suatu tujuan tertentu atau tekanan untuk berbuat dengan cara-cara tertentu. Tekanan mental dapat dari dalam diri atau dari luar. Misalkan seorang pelajar merasa tertekan karena orang tuanya menuntut untuk mencapai ranking utama di kelas, atau dirinya sendiri menuntut prestasi yang tinggi melebihi temannya. Umumnya tekanan mental memaksa seorang untuk bekerja lebih keras, lebih intensif untuk merubah tujuan semula. Tekanan mental dapat berwujud bermacam-macam dalam kehidupan dan kadang-kadang individu dapat menyelesaikan dengan baik.

#### Krisis Mental

Krisis mental adalah suatu keadaan mental akibat dari suatu kejadian atau peristiwa yang mendadak berat dan bahkan sukar diatasi. Misalnya seorang ayah akan mengalami tekanan karena suatu bencana alam

telah menimpa korban anak, istri dan seluruh kekayaannya. Krisis maksudnya adalah suatu periode waktu yang pendek, akibatnya seseorang atau sekelompok dapat mengalami ancaman atau tuntutan yang berada di luar daya tahannya. Krisis seringkali menimbulkan stres berat karena mekanisme penyesuaian dirinya tidak dapat bekerja dengan baik. Insiden krisis dalam kehidupan manusia rata-rata tidak dapat diketahui, dan terjadi karena semakin kompleks dan cepatnya perubahan dalam masyarakat.

#### Sifat Stres

Berat ringannya stres pada individu dapat diukur dengan tingkat gangguan dalam diri seseorang apabila gagal mengatasi stres yang dialami, maka secara psikologis, berat ringan stres bergantung pada sifat stres dan daya/atau ketahanannya seseorang. Sifat stres dijelaskan sebagai berikut.

- Jenisnya, lamanya dan banyaknya jenis stres yang dialami

Kematian pasangan atau anak dan perceraian sering menimbulkan stres berat. Penyakit tertentu yang dinilai parah akan menjadikan individu stres bila mengalaminya, apabila mengalami dalam waktu yang lama. Stres juga mempunyai kumulatif efek, misalnya pada waktu yang hampir bersamaan individu mengalami sekaligus: misalnya kehilangan pekerjaan, keluarganya kecelakaan dan konflik dalam rumah tangga, maka kondisi akan menjadikan individu lebih stres berat dari pada individu hanya dihadapkan pada suatu permasalahan saja.

- Kejadian stres yang makin mendadak.

Stres akan jadi lebih besar pada saat kejadian yang akan menimbulkan stres di depan mata atau akan dialami, misalnya orang

yang akan dioperasi akan makin merasakan stres ketika hari operasi makin dekat.

- Masalah yang mendadak atau tidak dikenal  
Stres karena sesuatu yang tidak diduga sebelumnya maka orang tidak siap untuk mengatasi dan akan dirasa lebih berat bagi individu. Kerusuhan di masyarakat akan menimbulkan panik dan stres bagi yang mengalaminya. Sementara tentara yang sudah sering berlatih perang ketika menjalani perang tidak akan merasakan stres seberat masyarakat sipil yang tidak pernah berlatih.

#### Sifat Khas Individu

- Persepsi terhadap masalah  
Salah satu faktor yang menentukan beratnya stres adalah evaluasi seseorang terhadap situasi yang menimbulkan stres.
- Derajat ancaman  
Derajat ancaman adalah antisipasi individu terhadap bahaya, keadaan stres dapat dipersepsi sebagai hal yang akan merusak atau mengancam hidup.
- Toleransi stres dari individu  
Berat ringan stres tergantung pada daya tahan individu terhadap stress, jika seseorang daya penyesuaian dirinya kurang, maka karena frustrasi saja mungkin sudah akan berkembang menjadi stres yang berat.

#### Jenis stres

Hidup akan menjadi bermakna apabila kebutuhan biologis dan kebutuhan psikologis secara otomatis terpenuhi. Tetapi ada beberapa halangan baik dari diri sendiri atau internal maupun lingkungan atau eksternal yang dapat menghambat pemenuhan kebutuhan. Jenis-jenis stres dapat digolongkan sebagai berikut.

- Fisik, berasal dari, temperatur, suara, beban,

sinar dan arus listrik

- Kimiawi, berasal dari, obat-obatan, zat beracun gas, dan sebagainya
- Mikrobiologik, berasal dari virus bakteri, parasit, dan sebagainya
- Proses perkembangan dan pertumbuhan, berasal dari, pubertas, ketunaan, perkawinan dan lainnya
- Psikis atau emosional, misalnya dari hubungan interpersonal, sosial budaya, keagamaan dan lainnya.

#### Gejala-Gejala Stres

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap setiap tuntutan apabila tuntutan atau beban dirasakan yang melampaui daya tahan pangkal yang dapat digolongkan sebagai akibat stres.

Manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan badan oleh karena itu, apabila terkena stres jiwa dan badan akan berpengaruh, oleh karena itu tidak mengherankan bila gejala-gejala stres ditemukan dalam jiwa dan badan yaitu fisik atau psikis.

#### Gejala-Gejala Fisik

Gejala yang bersifat fisik dapat berupa.

- Seseorang yang mengalami stres maka rambut bisa rontok atau sampai mengalami kebotakan, mudah berubah warna menjadi keabu-abuan atau memutih. Kerontokan dapat disebabkan oleh keturunan, infeksi, alergi atau karena kekurangan suatu zat, atau defisiensi
- Kulit, biasanya nampak dalam produksi keringat yang lebih banyak dari pada biasanya, padahal suhu udara biasa saja, reaksi lain dari kulit adalah gatal-gatal atau bisulan.
- Gangguan tidur merupakan gejala awal dari stres, bila individu mengalami stres, akan terjadi peningkatan hormon adreno-

corticotropie yang menstimulasi kelenjar adrenal. Metabolisme lebih lanjut akan menyebabkan tubuh selalu terjaga dan menghalangi tidur.

- Gangguan lambung dan perut biasanya berhubungan dengan stres yang berlangsung cukup lama sehingga produksi asam meningkat. Perut terasa panas, perih, terasa mual dan kadang juga masalah dalam pencernaan. Tapi disisi lain orang yang terserang lambungnya bila stres.
- Kehilangan nafsu makan atau sebaliknya makan berlebihan dan tidak seimbang merupakan gejala stres, dapat berakibat kehilangan berat badan atau kegemukan karena biasanya orang yang mengalami stres tidak hanya makan berlebihan tapi juga tidak seimbang. Banyak kasus obesitas juga dibarengi dengan menurunnya aktifitas sehingga seseorang dapat menjadi kegemukan. Obesitas selain merupakan akibat dari stres, dapat menjadi sumber stres yang baru karena dapat memunculkan berbagai penyakit dan dapat menurunkan kepercayaan diri atau menimbulkan persepsi diri yang rendah.
- Jantung berdebar-debar dengan irama tak teratur dan dengan denyut yang sangat terasa merupakan gejala umum dari setiap perubahan atau ketegangan emosional. Kadang individu akan merasa pusing dan seolah-olah mau pingsan. Berdasar penelitian terdapat hubungan yang erat antara stres dan penyakit jantung. Banyak menimbulkan serangan jantung dan jantung koroner biasanya adalah stres yang berhubungan dengan pekerjaan atau jabatan. Individu yang berciri agresif, banyak tertekan dalam waktu lama, berorientasi pada pencapaian tujuan dan kompetitif dalam lingkungan yang mempu-

nyai korelasi dengan penyakit jantung.

#### Gejala-gejala Psikologis

- Daya pikir, ingatan dan konsentrasi dapat terganggu. Seseorang bisa cepat lupa, lekas lelah dalam berfikir dan sering disertai sakit kepala, adakalanya seseorang menjadi tampak bodoh.
- Masalah seksual, aktifitas seksual sering terganggu karena stres, antara lain impotensi, ejakulasi dini, frigiditas dan kehilangan kepercayaan diri berkaitan dengan stres. Stres terkait dengan ketidaksuburan pada laki-laki maupun pada wanita, tetapi adakalanya orang stres kemampuan seksualnya menjadi bertambah, bisa menyulitkan bila penyalurannya tidak tepat.
- Masalah alkohol, rokok dan obat-obatan. Ketidakmampuan mengatasi stres adalah suatu alasan bagi banyak orang yang akhirnya menjadi peminum, perokok dan pengguna obat untuk melepaskan diri dari rasa cemas dan tekanan yang dirasakan, dan penggunaan zat-zat akan makin berat dan dapat menjadi sumber stres.
- Gangguan mental atau psikologis, dapat mengarah dari yang ringan sampai yang berat. Stres dapat berpengaruh pada keseimbangan kimiawi syaraf di otak yang berhubungan dengan persepsi, aktifitas otot dan tingkah laku. Tekanan yang terus menerus dapat mengarahkan individu pada suatu kelelahan fisik dan mental yang signifikan, yang sering ditemui dan erat kaitannya dengan stres adalah depresi, dimana terjadi disfungsi dari serotonin dan noradrenalin, dan stres sangat berkaitan dengan gangguan neurotik sampai psikotik.

#### METODE

Variabel tergantung dalam penelitian ini

adalah kekebalan stres, dan variabel bebas adalah manajemen konflik. Populasi penelitian adalah siswa SMK Wisnuwardhana Malang jumlah sampel 30 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Miller dan Smith untuk mengukur kekebalan stres dan Skala Holmes untuk mengukur stres.

#### Pengukuran Kekebalan Terhadap Stres

Pengukuran Kekebalan Miller & Smith, untuk mengetahui kekebalan terhadap stres seseorang. Terdapat 20 pernyataan, yang masing-masing diberi skor 1 sampai 5. Angka skor 1 berarti hampir selalu dikerjakan, sedangkan angka skor 5 berarti tidak pernah dikerjakan, sesuai dengan ukuran seberapa jauh berlakunya bagi yang bersangkutan.

Untuk memperoleh nilai kekebalan, jumlahkan nilai skor kemudian di kurangi 20, jika jumlah angka skor kurang dari 30, tergolong cukup kebal. Skor di atas 30 berarti kurang kebal dan jika di atas 50 yang bersangkutan tidak kebal terhadap stres.

#### Metode Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode ini merupakan metode analisis untuk menjelaskan fenomena yang diselidiki dengan menggunakan alat bantu statistik, sehingga data primer yang bersifat kualitatif harus dikuantifikasi untuk memenuhi persyaratan alat statistik.

Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis SEM. Tetapi sebelum data diolah untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian kualitas data yang diperoleh dari penggunaan instrumen penelitian dengan uji validitas dan reliabilitas untuk melihat apakah data yang diperoleh dari responden dapat menggambarkan secara

tepat konsep yang diuji. Arikunto (2006) menyatakan bahwa instrumen yang baik harus mampu memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

#### Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2006). Secara matematis untuk menguji validitas instrumen penelitian digunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan angka kasar dari Pearson, yaitu dengan mengkorelasikan skor tiap butir soal dengan skor total.

#### Uji Reliabilitas

Menurut Arikunto (2006) reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Uji reliabilitas ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap pernyataan yang sama menggunakan alat ukur yang sama pula. Suatu alat ukur disebut mempunyai reliabilitas tinggi atau dapat dipercaya jika alat ukur itu mantap dalam pengertian bahwa alat ukur tersebut dapat diandalkan (*dependability*) dan dapat diramalkan (*predictability*). Suatu alat ukur yang mantap tidak berubah pengukurannya dan dapat diandalkan karena penggunaan alat ukur tersebut berulang kali memberikan hasil yang sama. Jadi suatu test dapat dikatakan mempunyai taraf kepercayaan yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap. Uji reliabilitas dilakukan terhadap

pernyataan-pernyataan yang sudah valid untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran ulang pada kelompok yang sama dengan alat ukur yang sama.

Pengujian reliabilitas dapat dianalisis dengan menggunakan teknik dari *Cronbach* yaitu *Cronbach's Alpha* yang terdapat pada program komputer *SPSS for Windows*. Sekaran (2000) menyatakan bahwa semakin dekat koefisien alpha pada nilai 1 berarti butir-butir pernyataan dalam koefisien semakin reliabel. Besarnya nilai alpha yang dihasilkan dibandingkan dengan indeks: > 0,800: tinggi; 0,600 - 0,799: sedang; < 0,600: rendah. Instrumen dapat dikatakan handal jika memiliki  $r_{11} > 0,6$ .

#### Analisis Statistika Deskriptif

Sebelum dilakukan analisis inferensial untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian gambaran data penelitian yang diperoleh dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu menyajikan persentase skor jawaban responden dan rata-rata skor jawaban responden. Adapun deskripsi yang akan ditampilkan dalam penelitian ini deskripsi variabel manajemen konflik dan stres remaja. Untuk manajemen konflik, skor jawaban dalam penelitian ini berada dalam skor 1, 2, 3, dan 4, sehingga kriteria interpretasi rata-rata skor jawaban responden sebagai berikut:

- Jika persentase skor jawaban terletak antara 0 hingga 20% maka dapat dikategorikan bahwa variabel (indikator) tersebut berada dalam kriteria sangat rendah.
- Jika persentase skor jawaban terletak antara 20.1 hingga 40% maka dapat dikategorikan bahwa variabel (indikator) tersebut berada dalam kriteria rendah.
- Jika persentase skor jawaban terletak antara

40.1 hingga 60% maka dapat dikategorikan bahwa variabel (indikator) tersebut berada dalam kriteria sedang.

- Jika persentase skor jawaban terletak antara 60.1 hingga 80% maka dapat dikategorikan bahwa variabel (indikator) tersebut berada dalam kriteria tinggi.
- Jika persentase skor jawaban terletak antara 80.1 hingga 100% maka dapat dikategorikan bahwa variabel (indikator) tersebut berada dalam kriteria sangat tinggi (Sugiyono, 2007).

Untuk stres remaja dengan indikator Skala Holmes, kategori disajikan sebagai berikut:

- Jika nilai total skala Holmes lebih besar atau sama dengan 300, maka stres dikategorikan bahaya
- Jika nilai total skala Holmes lebih kecil dengan 300, maka stres dikategorikan tidak bahaya

Untuk stres remaja dengan indikator Skala Miller dan Smith, kategori disajikan sebagai berikut:

- Jika nilai total di kurangi 20 bernilai kurang dari 30, maka stres dikategorikan cukup kebal
- Jika nilai total di kurangi 20 bernilai antara 30 hingga 50, maka stres dikategorikan kurang kebal
- Jika nilai total di kurangi 20 bernilai lebih dari 50, maka stres dikategorikan tidak kebal.

Semakin tinggi nilai skala Holmes dan Skala Miller dan Smith mengindikasikan semakin tinggi tingkat stres remaja, sebaliknya semakin rendah nilai skala tersebut mengindikasikan semakin rendah stres remaja. Sedangkan jika semakin tinggi nilai manajemen konflik, artinya semakin baik remaja melakukan manajemen konflik, sebaliknya

### Analisis SEM

Analisis statistik inferensial memfokuskan pada bidang kajian analisis dan interpretasi data untuk menarik kesimpulan. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yang telah ditetapkan dengan menggunakan data sampel yang diperoleh. Metode Statistik Inferensial yang digunakan dalam analisis data penelitian ini adalah *Structural Equation Modeling* (SEM). Alasan menggunakan SEM, pertimbangan bahwa hubungan kausal yang dirumuskan dalam penelitian ini menggunakan model yang tidak sederhana dimana tiap variabel diukur pada lebih dari satu indikator. Bentuk hubungan kausal seperti ini membutuhkan analisis yang mampu menjelaskan secara simultan tentang hubungan tersebut sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SEM.

Penggunaan SEM sebagai alat analisis didasarkan pada alasan kerumitan model yang digunakan, keterbatasan dari alat analisis multidimensial yang sering digunakan dalam penelitian kuantitatif, seperti *multiple regression*, *factor analysis*, *des criminant analysis* serta lainnya. Kelemahan alat analisis ini hanya dapat menganalisis satu hubungan pada waktu yang sama. Dalam bahasa penelitian dinyatakan bahwa teknik analisis tersebut hanya dapat menguji satu variabel dependen melalui beberapa variabel independen. Pada kenyataannya, pihak perusahaan dihadapkan pada situasi ada lebih dari satu variabel dependen yang harus saling dihubungkan untuk diketahui derajat interelasinya (Ferdinand, 2002). SEM sebagai perluasan atau kombinasi dari beberapa teknik multivariat.

Model persamaan struktural (SEM) merupakan kumpulan teknik-teknik yang

memungkinkan pengujian sebuah rangkaian hubungan yang relatif rumit secara simultan. Hubungan yang rumit tersebut dapat berbentuk antara satu atau beberapa variabel dependen dengan satu atau beberapa variabel independen. Masing-masing konstruk dibangun dari beberapa variabel indikator (Ferdinand, 2002). *Structural Equation Modeling* memiliki karakteristik utama yang membedakannya dengan teknik analisis multivariat lainnya. Pada SEM terdapat estimasi hubungan ketergantungan ganda (*multiple dependence relationship*). SEM juga memungkinkan mewakili konsep yang sebelumnya tidak teramati (*unobserved concept*) dalam hubungan yang ada dan memperhitungkan kesalahan pengukuran (*measurement error*).

Langkah-langkah pembentukan model persamaan struktural (Hair, 2006) sebagai berikut.

### Pengembangan Model Berbasis Teori

Langkah pengembangan model teoritis dilakukan serangkaian eksplorasi ilmiah melalui telaah pustaka guna mendapatkan justifikasi atas model teoritis yang akan dikembangkan. SEM digunakan untuk mengkonfirmasi model teoritis tersebut melalui data empirik. SEM merupakan sebuah *confirmatory technique*. Teknik ini merupakan teknik menguji teori baru atau teori yang sudah dikembangkan dan yang akan diuji lagi secara empiris. Pengujian ini dapat dilakukan dengan mempergunakan SEM, tetapi SEM tidak dipergunakan untuk membentuk hubungan kausalitas baru, melainkan dipergunakan untuk menguji pengembangan kausalitas yang sudah ada justifikasi teorinya.

### Pengembangan Diagram Alur (*Path Diagram*)

Model teoritis yang telah dibangun pada tahap pertama akan digambarkan dalam sebuah diagram jalur, yang akan mempermudah untuk melihat hubungan-hubungan kausalitas yang ingin diuji. Dalam diagram alur, hubungan antar konstruk akan dinyatakan melalui anak panah. Anak panah yang lurus menunjukkan sebuah hubungan kausal yang langsung antara satu konstruksi dengan konstruksi lainnya, sedangkan garis-garis lengkung antarkonstruksi dengan anak panah pada setiap ujungnya menunjukkan korelasi antara konstruksi. Pengukuran hubungan antar variabel dalam SEM dinamakan *structural model*.

Konstruk yang dibangun dapat dibedakan dalam dua kelompok variabel, yaitu: variabel eksogen yang terdiri dari Manajemen konflik (X), serta variabel endogen yang terdiri dari variabel Stres remaja (Y). Variabel eksogen (*exogenous variables*), yang dikenal juga sebagai *source variable* atau *independent variable* adalah variabel yang tidak diprediksi oleh variabel yang lain dalam model. Variabel endogen (*endogenous variables*), yang dikenal juga sebagai *variable dependent* merupakan faktor-faktor yang diprediksi oleh satu atau beberapa variabel eksogen maupun variabel endogen lain.

Untuk mengukur variabel-variabel tersebut dikembangkan indikator sebagai *observable variable (manifest variable)* berikut (dalam terminologi SEM, *unobservable variable* digambarkan dalam bentuk elips, dan *observable variable* atau variabel manifest digambarkan dalam bentuk kotak/persegi). *Latent variable* di bentuk dari indikatornya dengan menggunakan teknik

*Confirmatory Factor Analysis*. Dalam SEM, pengukuran indikator ke variabel dinamakan *measurement model*. Pada variabel Manajemen konflik (X) diukur oleh tiga indikator yaitu Situasi Konflik (X1), Perilaku Konflik (X2), dan Sikap & Persepsi Konflik (X3). Sedangkan pada variabel Stres remaja (Y) diukur oleh dua indikator yaitu Skala Holmes (Y1), dan Skala Miller dan Smith (Y2).

Konversi diagram alur ke dalam persamaan struktural dan model pengukuran. Persamaan yang di dapat dari diagram alur yang dikonversi terdiri dari:

- 1) Persamaan struktural (*structural equation*), yang dirumuskan untuk menyatakan hubungan kausalitas antar berbagai konstruk.  

$$\text{Variabel endogen} = \text{variabel eksogen} + \text{variabel endogen} + \text{error}$$
- 2) Persamaan spesifik model pengukuran (*measurement model*), dimana harus di tentukan variabel yang mengukur konstruk dan menentukan serangkaian matriks yang menunjukkan korelasi yang dihipotesakan antar konstruk

### Evaluasi kriteria *Goodness of Fit*

Pada tahap ini dilakukan pengujian terhadap kesesuaian model melalui telaah terhadap berbagai kriteria *goodness of fit*. Berikut ini beberapa indeks kesesuaian dan *cut-off value* untuk menguji apakah sebuah model dapat diterima atau ditolak.

### Pengujian Asumsi Model SEM

Prinsip uji hipotesis asumsi model, yaitu asumsi yang berkaitan dengan model dan asumsi yang berkaitan dengan pendugaan parameter dan pengujian hipotesis yang dijelaskan berikut.

- 1) Asumsi linieritas yaitu asumsi yang menghendaki semua hubungan berbentuk linier. Uji linearitas, untuk memeriksanya dapat dilakukan dengan membuat diagram pencar (*scatter diagram*) atau pendekatan *curve fit* (pada *software SPSS*). Pengujian asumsi linieritas menggunakan metode *curve fit* yang dilakukan dengan *software SPSS*. Rujukan yang digunakan adalah jika nilai Sig model Linier  $< 0.05$  maka asumsi linieritas terpenuhi.
- 2) Asumsi tidak adanya *outlier* (pencilan). *Outlier* merupakan observasi yang muncul dengan nilai ekstrim secara *univariate* maupun *multivariate*, karena kombinasi karakteristik unik dan terlihat sangat jauh berbeda dari observasi lainnya. *Outlier* muncul dengan empat (4) kategori berikut.
  - a. *Outlier* muncul karena kesalahan prosedur seperti kesalahan dalam memasukkan data atau kesalahan dalam mengkode data.
  - b. *Outlier* muncul karena keadaan khusus yang memungkinkan profil data menjadi lain, khusus yang memungkinkan profil data menjadi lain, tetapi peneliti mempunyai penjelasan mengenai apa yang menyebabkan munculnya nilai ekstrim tersebut.
  - c. *Outlier* muncul karena adanya sesuatu alasan, tetapi tidak dapat diketahui perihal penyebab munculnya ekstrim itu.
  - d. *Outlier* muncul dalam rentang nilai yang ada, tetapi apabila dikombinasikan dengan variabel lainnya, kombinasinya menjadi tidak lazim atau sangat ekstrim, yang disebut dengan *multivariate outlier*, maka menggunakan metode pengujian *Mahalanobis distance*.
- 3) Asumsi normalitas sebaran, yaitu data yang akan dianalisis (*variabel latent*) dengan menyebar normal (normal ganda). Dengan sampel yang besar (100), asumsi ini tidak terlalu kritis, landasannya adalah Dalil Limit Pusat (*Central Limit Theorm*), yaitu jika  $n$  (*sample size*) besar maka statistik dari sampel tersebut akan mendekati distribusi normal walaupun populasi dari mana sampel tersebut diambil tidak terdistribusi normal.

#### Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini didasarkan pada hasil analisis regresi berganda. Dalam konsep regresi dinyatakan bahwa jika hasil statistika menunjukkan nilai yang signifikan, maka variabel-variabel yang diuji tersebut secara statistik berpengaruh berbeda, yang berarti menolak  $H_0$ . Sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai yang tidak signifikan, maka variabel-variabel yang diuji tersebut secara statistik tidak berpengaruh, yang berarti menerima  $H_0$ . Terdapat 3 hipotesis yang akan di uji dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Diduga tiga indikator yaitu Situasi Konflik (X1), Perilaku Konflik (X2), dan Sikap Persepsi Konflik (X3) benar sebagai pengukur Variabel Manajemen Konflik (X).
- 2) Diduga dua indikator yaitu Skala Holmes (Y1), dan Skala Miller dan Smith (Y2) benar sebagai pengukur variabel Stres Remaja (Y).
- 3) Diduga variabel Manajemen Konflik (X) berpengaruh terhadap Stres Remaja (Y).

#### HASIL

Hasil penelitian. pengaruh Manajemen

konflik terhadap stres remaja di SMK Wisnuwardhana Malang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Artinya bahwa konflik dapat menyebabkan stres remaja, apabila diberikan manajemen konflik akan menimbulkan stres bagi remaja.

Hasil Analisis SEM

*Goodness of Fit Model*

Model teoritis pada kerangka konseptual penelitian, dikatakan *fit* jika didukung oleh data empirik. Hasil pengujian *goodness of fit model*, sesuai dengan hasil analisis dengan bantuan. Pada intinya *goodness of fit* ini adalah untuk mengetahui apakah model hipotetik didukung oleh data empirik. Hasil pengujian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1  
Hasil Pengujian *Goodness Of fit Overall Model*

Kriteria	Cut-of value	Hasil Pengujian	Keterangan
Khi Kuadrat/DF	≤ 2.00	1.118	Model Baik
RMSEA	≤ 0.08	0.064	Model Baik

Hasil pengujian *Goodness of Fit Overall* dapat diketahui bahwa semua kriteria menunjukkan model baik karena telah memenuhi nilai *Cut-of Value*. Oleh karena itu model cocok dan layak untuk digunakan, sehingga dapat dilakukan interpretasi guna pembahasan lebih lanjut.

Model Pengukuran

Model pengukuran diukur dari nilai *loading factor* pada setiap indikator ke variabel laten. Nilai *loading factor* menunjukkan bobot dari setiap indikator tersebut sebagai pengukur variabel yang ter-

kuat (dominan).

Variabel Manajemen Konflik (X)

Indikator dinyatakan signifikan mengukur variabel jika nilai CR > 1,96 dan nilai p < 0.05 atau indikator dinyatakan fix. Hasil analisis *measurement model* terhadap indikator-indikator dari variabel Manajemen Konflik (X) dapat dilihat pada table berikut.

Berdasarkan tabel.2 dapat diketahui bahwa ketiga indikator signifikan mengukur variabel Manajemen Konflik (X). Bahwa indikator kedua yaitu Perilaku Konflik adalah indikator yang paling kuat pada pengukuran variabel Manajemen Konflik (X). Secara berturut-turut indikator pengukur variabel Manajemen Konflik (X) dari paling tinggi ke paling rendah adalah: Perilaku Konflik, Sikap dan Perilaku Konflik, dan Situasi Konflik.

Tabel 2  
Hasil Pengujian Indikator Pengukur Variabel Manajemen Konflik (X)

Indikator	Standardize	CR	P
Situasi Konflik (X1)	0.628	Fix	Fix
Perilaku Konflik (X2)	0.795	3.064	0.002
Sikap dan Persepsi Konflik (X3)	0.726	2.947	0.003

Jadi remaja merasa memiliki Manajemen Konflik yang besar utamanya karena adanya Perilaku Konflik terlebih dahulu, lalu Sikap dan Perilaku Konflik, dan diakhiri dengan Situasi Konflik pada peringkat terakhir.

Variabel Stres Remaja (Y)

Indikator dinyatakan signifikan mengukur variabel jika nilai CR > 1,96 dan nilai p <

0,05 atau indikator dinyatakan fix. Hasil analisis *measurement model* terhadap indikator-indikator dari Variabel Stres Remaja (Y) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3  
Hasil Pengujian Indikator Pengukur Variabel Stress Remaja (Y)

Indikator	Standardize	CR	P
Skala Holmes (Y1)	0.892	Fix	Fix
Skala Miller dan Smith (Y2)	0.710	3.231	0.001

Bahwa kedua indikator tersebut signifikan mengukur variabel Stres Remaja (Y). Pada tabel bahwa indikator pertama yaitu Skala Holmes adalah indikator yang paling kuat pada pengukuran Variabel Stres Remaja (Y), jika dibandingkan Skala Miller dan Smith. Jadi pengukuran Stres Remaja utamanya dilihat dari pengukuran Skala Holmes.

Model Struktural (*structural model*)

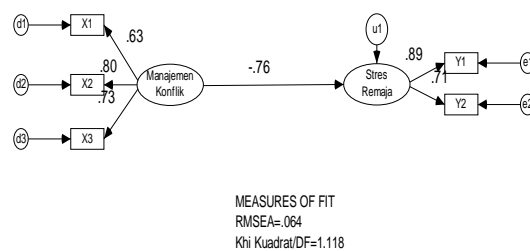
Tabel 4  
Hasil Pengujian Hipotesis Pengaruh Langsung

Hubungan Antar Variabel	Standardize	CR	P	Keterangan
Manajemen Konflik (X) ke Stress Remaja (Y)	-0.758	2.808	0.005	Signifikan

Pada model struktural hakekatnya adalah pengujian hipotesis pada penelitian ini. Pengujian hipotesis pengaruh langsung dilakukan dengan pengujian CR (*Critical Ratio*) pada masing-masing jalur pengaruh

langsung secara parsial. Jika nilai CR > 1,96 atau nilai p < 0,05, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan, sebaliknya jika nilai CR < 1.96 atau nilai p > 0,05 maka dapat disimpulkan tidak dapat terpengaruh. (Tabel 4.)

Hasil pengujian hipotesis jalur pengaruh langsung dapat dilihat pada gambar diagram SEM sebagai berikut.



Hipotesis Penelitian:

Manajemen Konflik berpengaruh terhadap Stres Remaja

Hasil analisis *structural model* SEM pada koefisien jalur pengaruh langsung pengaruh langsung variabel Manajemen Konflik terhadap Stres Remaja diperoleh nilai *standardize* sebesar -0,758 dengan *Critical Ratio* (CR) sebesar -2,808 dengan nilai p sebesar 0,0005. Karena nilai mutlak CR > 1.96 (2,808 > 1,96) dan nilai p < 0,05 (0,005 < 0,005), maka hipotesis penelitian diterima.

Koefisien bertanda negatif (-0,758) mengindikasikan pengaruh antara Manajemen Konflik terhadap Stres Remaja adalah negatif. Artinya semakin tinggi Manajemen Konflik akan semakin rendah Stres Remaja. Akan tetapi semakin rendah Manajemen Konflik akan semakin tinggi Stres Remaja.

PEMBAHASAN

Analisis yang telah dilakukan terlihat bahwa Variabel Manajemen Konflik (X) diukur oleh tiga indikator yaitu Situasi Konflik

(X1), Perilaku Konflik (X2), dan Sikap Persepsi Konflik (X3) dengan Perilaku Konflik (X2) merupakan indikator terkuat yang mengukur Variabel Manajemen Konflik (X2).

Variabel Stres Remaja diukur oleh dua indikator yaitu Skala Holmes (Y1) dan Skala Miller dan Smith (Y2) dengan Skala Holmes merupakan skala terkuat pengukur variabel Stres remaja (Y).

Terdapat pengaruh negatif yang signifikan Variabel Manajemen Konflik terhadap Stres Remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi manajemen konflik, semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah Manajemen Konflik, semakin tinggi tingkat stres remaja.

Pengaruh manajemen konflik terhadap remaja dapat menimbulkan stres dalam kehidupannya. Stres pada remaja berbeda dengan stres pada orang dewasa, remaja berada pada masa badai dan stres, tanpa ada masalah kadang remaja berada pada kondisi stres. Apabila ada manajemen konflik reaksi terhadap stres akan berbeda pula dengan orang dewasa.

Mekanisme stres akibat manajemen konflik yang dialami remaja diawali oleh daya toleransi masing-masing remaja dalam menghadapi tujuan dalam hidupnya. Apabila daya toleransi terhadap stres yang tinggi maka remaja akan tidak mudah mengalami stres dan kehidupannya dapat berorientasi pada tugas perkembangannya sebagai remaja. Berbeda dengan remaja yang kurang memiliki daya toleransinya terhadap stres rendah maka akan mudah stres yang dapat mengganggu kehidupannya.

Berbeda pula apabila remaja diberi manajemen stres maka masing-masing remaja akan berbeda pula dalam mereaksi konflik

yang dihadapinya. Tetapi pandangan masing-masing remaja berbeda pula, bahwa konflik tidak selalu menimbulkan dampak negatif, tetapi juga dapat menimbulkan dampak positif. Tidak jarang terlibat gejala bahwa pemecahan sesuatu konflik menyebabkan timbulnya pemecahan problem secara konstruktif.

Bahkan ada kalanya perlu menciptakan konflik antara para remaja dalam rangka menimbulkan persaingan yang merangsang untuk meraih prestasi lebih baik di bandingkan dengan masa lampau. Tentu maksud konflik di sini konflik yang masih dapat ditangani dan yang tidak menjadi liar tanpa kendali.

#### Konflik Sebagai Sesuatu Kekuatan Positif

Kebutuhan untuk menyelesaikan atau mengatasi konflik menyebabkan orang mencari jalan untuk mengubah cara-cara yang berlaku dalam hal melaksanakan berbagai tugas. Jadi, proses penyelesaian konflik dapat merangsang timbulnya perubahan positif di dalam diri individu yang bersangkutan. Upaya untuk mencari cara menyelesaikan konflik, bukan saja membuahkan inovasi dan perubahan, tetapi dapat menyebabkan perubahan lebih diterima, bahkan diinginkan.

Mengintroduksi konflik secara sengaja (*intensional*) ke dalam proses pengambilan keputusan, kadang-kadang menguntungkan. Sebagai contoh adalah dalam pengambilan keputusan kelompok timbul sesuatu masalah, apabila suatu keinginan kelompok yang kohesif untuk mencapai kesepakatan berbenturan dengan pertimbangan dalam mencapai alternatif pemecahan masalah.

Persaingan yang menyebabkan timbulnya konflik tentang salah satu tujuan atau lebih, dapat menimbulkan efek menguntungkan. Para remaja yang mengalami suatu suasana kompetitif antar remaja sehubungan dengan soal

performa, dapat dimotivasi untuk mencurahkan upaya lebih intensif guna “memenangkan” persaingan. Persaingan menyebabkan meningkatnya produk yang diproduksi per periode waktu. Apabila tujuan utama sebuah organisasi adalah berupa menghasilkan sejumlah besar kesatuan per periode waktu tertentu, maka sangat disarankan untuk menumbuhkan suatu suasana yang kompetitif. Sebagai contoh misalnya dapat dikemukakan bahwa remaja yang menghasilkan kesatuan terbanyak dalam bidang prestasi, dapat diberikan hadiah tertentu.

Konflik sebagai sesuatu Kekuatan Negatif. Konflik dapat menyebabkan efek-efek negatif serius. Salah satu masalah serius yang dihadapi adalah kecenderungan konflik untuk menyebabkan terpercayanya upaya kearah pencapaian tujuan.

Waktu dan uang merupakan dua macam sumber-sumber daya penting yang kerap kali dialihkan kearah penyelesaian konflik.

Jangka waktu lama, kondisi-kondisi konflik menyebabkan timbulnya kesulitan untuk mencapai hubungan-hubungan yang saling membantu dan saling mempercayai bahwa persaingan yang memerlukan adanya interaksi antara pihak-pihak yang terlibat, agaknya mempunyai efek negatif atas kualitas hasil kerja remaja.

Menurut Winardi (2009), apabila kita berbicara tentang sesuatu konflik atau disput, maka perlu digariskan perbedaan-perbedaan fundamental antara tiga macam komponen yang berkaitan berupa. 1) Sebuah situasi konflik (*A Conflict Situation*) 2) Perilaku konflik (*Conflict Behavior*) 3) Sikap dan persepsi-persepsi tentang konflik (*Conflict Attitudes and Perceptions*). Apabila merumuskan situasi-situasi konflik sebagai situasi pada pihak-pihak yang terlibat di

dalamnya memiliki tujuan-tujuan yang saling bertentangan (*Mutually Incompatible Goals*), (Terlepas dari apakah pihak-pihak yang dimaksud berupa individu-individu, kelompok sosial ataupun organisasi-organisasi), segera menyebabkan timbul pertanyaan berikut. Kondisi-kondisi macam apakah yang secara teratur menyebabkan timbulnya tujuan-tujuan yang saling bertentangan itu? Upaya menjawab pertanyaan dapat menyebabkan kita diharuskan menulis sebuah buku tebal, tetapi secara singkat sekali dapatlah kita menggunakan asumsi bahwa sumber pokok penyebab adanya tujuan yang saling bertentangan adalah ketidaksesuaian (*A Mismatch*) antara nilai-nilai sosial dan struktur sosial.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Kesimpulan

Stres merupakan suatu hal yang wajar tetapi yang harus diperhatikan adalah manajemen untuk mengatasi konflik sehingga stres yang dialami tidak menimbulkan reaksi *distress* yang dapat menimbulkan berbagai keluhan baik fisik dan psikis.

Hasil penelitian mengenai pengaruh Manajemen Konflik terhadap Stres Remaja, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

- 1) Indikator Situasi Konflik (X1), Perilaku Konflik (X2), dan Sikap Persepsi konflik (X3) terbukti sebagai pengukur dari Variabel Manajemen Konflik (X) dengan Perilaku Konflik (X2) merupakan indikator terkuat pengukur Manajemen Konflik (X2).
- 2) Indikaor skala Holmes (Y1), dan skala Miller dan Smith (Y2) terbukti sebagai pengukur dari variabel Stres Remaja (Y) dengan skala Holmes (Y1) merupakan

indikator terkuat pengukur Stres Remaja (Y).

- 3) Terdapat pengaruh Manajemen Konflik (X) terhadap Stres Remaja (Y) yang negatif. Artinya semakin tinggi Manajemen Konflik akan semakin rendah Stres Remaja. Akan tetapi semakin rendah Manajemen Konflik akan semakin tinggi Stres Remaja. Jika nilai  $CR > 1,96$  atau nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan, sebaliknya jika nilai  $CR < 1,96$  atau nilai  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak dapat terpengaruh

#### Rekomendasi

Benturan atau konflik yang terjadi, misalnya antara individu-individu, antara kelompok remaja, antara pihak kakak dan pihak adik dan teman sebaya dapat menimbulkan efek negatif dan atau positif. Manajemen konflik yang dihadapi oleh remaja merupakan salah satu kemampuan yang dituntut oleh diri remaja untuk dapat menjadi pribadi yang tahan terhadap stres. Kehidupan bersosialisasi selalu berhadapan dengan berbagai pendapat, benturan pendapat, ketidaksamaan tujuan, ketidaksamaan visi, misi yang dapat berakibat pada ketidakseimbangan kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, sebagai seorang remaja diperlukan latihan menghadapi konflik untuk meningkatkan kekebalan dirinya terhadap stres dalam kehidupannya.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ferdinand, Augusty. 2002. *Structural Equation Modeling dalam penelitian*
- Management*. Semarang: Fakultas Ekonomi UNDIP.
- Hair, J. F., Anderson, R. E. 2006. *Multivariate Data Analysis*. Fourth Editions. New Jersey. Prentice Hall.
- Hurlock, Elisabeth. 2004. *Psikologi perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)* Jakarta: Erlangga.
- John J. Shaughnessy. 1994. *Research methods in psychology*. Singapore: McGraw-Hill.
- Monks & Kroers & Haditono, Rahayu, S. 2004. *Psikologi Perkembangan (Pengantar dalam berbagai bagiannya)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Saifuddin Azwar, MA. 2010. *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sekaran, U. 2000. *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA.
- Winardi, J. S.E. 2009. *Manajemen Perilaku Organisasi*. Jakarta: Kencana.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.