



PERAN *SELF ESTEM* DALAM MENCEGAH *EMOSIONAL DISTRES* PADA SISWA SMA 7 KEPAHANG

Ranisa Via Utami¹, Eka Meilinda², Asti Haryati^{1,2}

^{1,2,3}Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Email Korespondensi : ranisaviautami@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan menggunakan metode deskriptif. Rumusan masalah yang dikaji mengenai bagaimana peran self esteem dalam mencegah emosional distres pada siswa SMA 7 kepahiang, desa sosokan taba kecamatan muara kemumu kabupaten kepahiang. Fokus penelitian ini yaitu sepuluh informan yang menjadi sumber penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan self esteem pada remaja dalam mencegah emosional distres di SMA 7 kepahiang, desa sosokan taba kecamatan muara kemumu kabupaten kepahiang. Self-esteem dapat bersifat positif maupun negatif, serta mempengaruhi perilaku seseorang terhadap dirinya sendiri. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami emosional distres cenderung memiliki self esteem yang rendah, gambaran nya yaitu : Menurunnya prestasi akademik maupun non-akademik, Kurang percaya diri, suka membandingkan diri dengan orang lain dan tidak menghargai diri sendiri, kecemasan berlebihan, karena takut perseptif negatif dari lingkungan, kesulitan untuk fokus belajar, bahkan pernah terjadi kasus bunuh diri yang di lakukan oleh siswa SMA 7 Kepahiang.

Kata Kunci: Emosional Distrees, Self Esteem, Remaja

ABSTRACT

This research is a qualitative research, using descriptive method. The formulation of the problem studied regarding how the role of self esteem in preventing emotional distress in SMA 7 kepahiang students, sosokan taba village, muara kemumu sub-district, kepahiang district. The focus of this research is ten informants who are the source of this research. This study aims to describe self-esteem in adolescents in preventing emotional distress at SMA 7 kepahiang, sosokan taba village, muara kemumu sub-district, kepahiang district. Self-esteem can be positive or negative, and affects a person's behaviour towards themselves. Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. At this time so rapidly experiencing growth and development both physically and mentally. The results of this study indicate that adolescents who

experience emotional distresses tend to have low self esteem, the picture is: Decreased academic and non-academic achievement, lack of self-confidence, like to compare themselves with others and do not respect themselves, excessive anxiety, for fear of negative perspectives from the environment, difficulty focusing on learning, there have even been cases of suicide committed by SMA 7 Kepahiang students.

Keywords: *Emotional Distresses, Self Esteem, Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Perubahan banyak terjadi pada individu yang memasuki masa remaja. Perubahan tersebut meliputi semua aspek perkembangan seperti perubahan fisik, emosional, sosial, moral, dan juga kepribadian. Pembelajaran yang mendidik membangun hard skills dan soft skills sebagai suatu keutuhan. Pembelajaran yang mendidik, yakni proses mentransformasikan pengetahuan dan keterampilan yang sekaligus diiringi pengembangan karakter, kerja keras, kejujuran, dan peduli mutu, disertai evaluasi yang membangun objektivitas dan kejujuran. Proses belajar secara implisit merupakan ibadah, sehingga harus dilakukan dengan cara yang baik dan benar.¹ Siswa merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan salah satunya adalah kematangan emosional.

Bagi anak-anak dan remaja usia sekolah, sekolah merupakan kehidupan sehari-hari yang harus mereka lalui sebagaimana orang dewasa melewati kehidupannya dengan bekerja dan berkeluarga. Namun demikian ada anak-anak yang merasa terganggu, tidak nyaman dan tak dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan bersekolah. Beberapa anak dan remaja klien Unit Konsultasi Psikologi (UKP) mengeluhkan bahwa saat berangkat sekolah di pagi hari merupakan saat yang sangat menyiksa bagi mereka. Gangguan biasanya mulai timbul saat bangun pagi. Saat harus bersiap-siap untuk berangkat ke sekolah, anak akan mengalami berbagai simptom seperti mual, muntah, sakit perut, diare, pusing, dan sebagainya. Hal-hal kecil membuatnya marah. Orangtua biasanya ikut terpancing emosinya dan menganggap anak hanya berpura-pura sakit. Konflik pun terjadi. Anak marah, menangis, mengamuk. Namun ketika saatnya berangkat telah lewat dan orangtua mengizinkan anak untuk tidak berangkat ke sekolah, anak akan menjadi ceria dan sehat kembali seperti tak terjadi apa-apa.²

Emosi merupakan gejala perasaan disertai dengan perubahan atau perilaku fisik. Seperti marah yang ditunjukkan dengan teriakan suara keras, atau tingkah laku yang lain. Begitu pula sebaliknya seorang yang gembira akan melonjak-lonjak sambil tertawa lebar, dan sebagainya. Sementara melihat fenomena yang ada saat ini, remaja sering kali dihadapkan dengan berbagai masalah yang menyangkut aspek emosi. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan siswa dalam menjalankan perubahan pada masa remaja.³

¹ Dahlan, D., Refnadi, R., & Zufriani, Z. (2017). Pengintegrasian Motif Ibadah Pendidik Sebagai Upaya Optimalisasi Pencapaian Tujuan Pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 115-122.

² Wenar, C. 1994. *Developmental Psychopathology. From Infancy through Adolescents*. New York: McGraw Hill, Inc.

³ Sunarto, H & Hartono, Agung. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Adanya emosional distress yang dialami ini, yang ditandai dengan rasa takut yang kurang beralasan jika harus pergi ke sekolah. Mereka bisa sangat merasa ketakutan dan mereka tidak mau meninggalkan rumah. ketika hari itu dia harus sekolah biasanya akan mengeluh sakit kepala, sakit perut, sakit tenggorokan maupun yang lain ketika bangun tidur. Namun ketika mereka sudah kembali berada di rumah tiba-tiba sakit itu menghilang dan akan timbul lagi keesokan harinya ketika dia harus berangkat sekolah lagi. Emotional distress dapat diterjemahkan sebagai ketidaknyamanan atau stres emosional. Emotional distress adalah keadaan emosional suatu individu yang ditandai dengan gejala-gejala gangguan depresi atau kecemasan.⁴

Emotional distress adalah gabungan gejala depresi dan kecemasan yang muncul pada suatu individu. Hal ini ditandai dengan rentannya individu pada emosi yang kurang menyenangkan seperti ketidakpuasan diri, kesedihan, dan perasaan kecewa. Individu yang mengalami emotional distress juga mudah merasa cemas, khawatir, dan takut. Emosional distress merupakan reaksi emosional individu ketika menghadapi stresor. Emosional distress sebagai trauma mental atau psikologis yang disebabkan oleh perilaku yang menyakitkan (tortious) atau tidak menyakitkan (non-tortious). Emosional distress dapat mempengaruhi kepercayaan terhadap pasangan, baik secara langsung atau hanya melibatkan elemen-elemen berupa kemunculan emosi negatif seperti marah, takut, cemas, merasa bersalah, malu, sedih, iri, cemburu, muak, dan tertekan.⁵

Dengan demikian, emosi yang ada pada diri anak remaja ini seharusnya dapat diatasi dan diberikan penanganan serta pencegahan agar pembentukan diri dan karakter dari anak remaja ini tidak akan terganggu dikarenakan tingginya tingkat emosi yang dimiliki dari setiap individu remaja menggunakan self-esteem. Secara sederhana self-esteem dapat didefinisikan sebagai perasaan orang tentang diri mereka sendiri terkait dengan pentingnya prestasi, hubungan interpersonal yang positif, dan kesejahteraan psikologis.⁶

Self-esteem yang rendah telah terbukti berhubungan dengan banyak fenomena negatif, termasuk meningkatnya kehamilan remaja, penyalahgunaan narkoba, kekerasan, depresi, kecemasan sosial, dan bunuh diri. Faktor-faktor seperti jenis kelamin, ras, tingkat ekonomi, orientasi seksual, status imigran, dan lebih tampaknya dipengaruhi tingkat self-esteem.⁷ Selain itu Dengan rendahnya self-esteem tentu hal ini akan menghambat siswa untuk berprestasi.. Semakin tinggi self-esteem seseorang maka dapat membantu siswa tersebut untuk berprestasi dalam belajar, begitupun sebaliknya, semakin rendah self-esteem seseorang maka akan menghambat siswa untuk berprestasi.⁸ Self-esteem adalah evaluasi individu untuk mengubah atau untuk mengembangkan keterampilan sosial, fisik dan akademis. Untuk anak usia sekolah self-esteem terus terpengaruh terutama oleh orang-orang penting dalam kehidupan mereka. Proses

⁴ Hankin, B. L., Kassel, J. D., & Abela, J. R. Z. (2005). Adult attachment dimensions and specificity of emotional distress symptoms: Prospective investigations of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanisms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 136-151.

⁵ Hankin, B. L., Roberts, J., & Gotlib, I. H. (1997). Elevated self-standards and emotional distress during adolescence: Emotional specificity and gender differences. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 663-679.

⁶ Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*: Guilford Publications.

⁷ Guindon, M. H. (2009). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*: Taylor & Francis.

⁸ Adila, M. D. (2010). *Hubungan self esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.

perkembangan self-esteem dimulai dengan hubungan interpersonal dalam keluarga yang secara bertahap terpengaruh dari sekolah dan pengaruh dari masyarakat yang lebih luas di mana individu memilih untuk tinggal dan bekerja yang berakhir pada potensi mereka untuk sejauh mana individu menjadi penentuan nasib sendiri.⁹

Jadi dapat disimpulkan bahwa self-esteem merupakan penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan, kemampuan untuk memahami apa yang dapat dilakukan dan apa yang telah dilakukan, penetapan tujuan dan arah hidup sendiri dan kemampuan untuk percaya pada kemampuan sendiri, dan tidak merasa iri terhadap prestasi orang lain. Sehingga rasa emosional yang terdapat didalam siswa dapat dicegah dengan baik dan dapat dipertimbangkan karena siswa yang berpikir kritis dengan karakter dan sifat mereka sendiri akan sadar terhadap pendirian setiap individu, dan emosional distress dapat diselesaikan dengan baik oleh mereka karena telah mengetahui apa yang harus dilakukan dan yang tidak seharusnya dilakukan. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas mengenai fenomena emosional distres terhadap perilaku remaja, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Peran Self Esteem dalam Mencegah Emosional Distrees pada Siswa SMA 7 Kepahiang, desa sosokan taba kecamatan muara kemumu kabupaten kepahiang ”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang berciri kualitatif. Karena tujuan utama dalam penelitian kualitatif untuk membuat fakta/fenomena agar mudah dipahami (understandable) dan memungkinkan sesuai modelnya dapat menghasilkan hipotesis baru.¹⁰ Data dalam metode ini ada dua yaitu primer dan sekunder. Data primer di peroleh dari sumbernya langsung sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya.¹¹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode snowball dengan beberapa teknik pengumpulan data. Apapun teknik tersebut adalah: Observasi dan Wawancara\interview. Penelitian kualitatif.¹² Kami di sini mengambil 8 narasumber dari tempat yang kami teliti. Pada penelitian pendekatan kualitatif digunakan untuk menggambarkan fenomena Peran *Self Esteem* Dalam Mencegah *Emosional Distres* Pada Siswa Sma 7 Kepahiang , Desa Sosokan Taba Kecamatan Muara Kemumu Kabupaten Kepahiang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emosional Distress

Emotional distress dapat diterjemahkan sebagai ketidak nyamanan atau stres emosional. Hankin, Kassel, dan Abela menyatakan bahwa emotional distress adalah keadaan emosional suatu individu yang ditandai dengan gejala-gejala gangguan depresi atau kecemasan. Tice, Bratslavsky, dan Baumeister berpendapat bahwa emotional distress adalah suatu keadaan (state)

⁹ Nikmarijal, N. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-esteem Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(2), 19-24.

¹⁰ Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33-54.

¹¹ Lexi, J. M. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Siswa Rosdakarya.

¹² Marzuki. (2000). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: BPFE-UII.

di mana individu merasa buruk dan tidak stabil sehingga mereka akan mencoba untuk melakukan apapun untuk merasa lebih baik. Hal ini mengakibatkan individu untuk beralih dari tujuan jangka panjang, dan dapat disebut juga sebagai self-defeating behavior. Dari beberapa pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa emotional distress adalah suatu keadaan di mana individu merasakan emosi-emosi negatif. Emotional distress memiliki dua dimensi umum yaitu kecemasan dan depresi, dan berhubungan dengan diri individu sendiri (self). Emotional distress dapat diprediksi oleh usia, locus of control, dan self-esteem. Hasil penelitian Jimenez et al, menunjukkan bahwa external locus of control berkorelasi secara negatif terhadap self-esteem, berkebalikan dengan internal locus of control yang berkorelasi secara positif. Self-esteem berperan sebagai variabel penghubung antara external locus of control dengan emotional distress dalam penelitian ini. Self-esteem berkorelasi negatif dengan emotional distress.¹³

Remaja ingin mencoba banyak hal baru yang dapat membuktikan dirinya sebagai orang dewasa, tidak jarang hal ini yang membuatnya mencoba berbagai hal yang berisiko antara lain konsumsi alkohol, narkoba, memiliki pacar, perilaku seksual, memiliki peer group, dan berbeda pendapat dengan orangtua. Berbagai perubahan yang terjadi pada diri dan perilaku berisiko remaja ini seringkali memicu konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), dan konflik dengan lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental.¹⁴

Berdasarkan hal tersebut, maka dibutuhkan intervensi dalam bentuk psikoedukasi yang bertujuan meningkatkan toleransi distress yaitu kemampuan menoleransi berbagai emosi negatif, frustrasi, ketegangan fisik, dan mental.¹⁵ Adapun faktor yang dapat menimbulkan emosional distress, diantaranya: Faktor internal(Pengalaman, Respon terhadap stimulus, Usia, Gender.), dan Faktor eksternal(Dukungan keluarga, Kondisi lingkungan.)¹⁶

Self-esteem

Self-esteem atau harga diri adalah pemikiran dan penilaian seorang manusia pada dirinya sendiri sebagai sebuah obyek. Self-esteem dapat bersifat positif maupun negatif, serta mempengaruhi perilaku seseorang terhadap dirinya sendiri. Menurut Rosenberg, individu dengan self-esteem yang tinggi berarti ia menganggap dirinya sendiri layak dan menghormati dirinya sendiri. Namun, ia tidak memandang dirinya sendiri dengan kekaguman mendalam, atau mengharapkan orang lain kagum padanya. Individu dengan self-esteem tinggi juga tidak harus selalu memandang dirinya superior dibandingkan orang lain.¹⁷

Self-esteem merupakan salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya, karena perkembangan self-esteem pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun

¹³ Juliano, L., Tomi, P., & Suyasa, Y. S. (2020). Peran Self Esteem dalam Mencegah Emosional Distress Locus Of Control sebagai Antecedent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 224-233.

¹⁴ Mubasyiroh, R., Putri, I. Y., & Tjandrarini, D. H. (2017, Juni). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 201. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103-112.

¹⁵ Psau, H. G., Sastaviana, D., & Panglewai, M. M. (2023, April). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Toleransi Distres pada Remaja di Panti Asuhan. *Psikoedukasi untuk Meningkatkan Toleransi Distres*, 8(1), 48-52.

¹⁶ Sumitra, N., Rasdini, I. A., & Candra, W. (2019, Desember). Interaksi Kongnitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan* , 12(2), 96-102.

¹⁷ Juliano, L., Tomi, P., & Suyasa, Y. S. (2020). Peran Self Esteem dalam Mencegah Emosional Distress Locus Of Control sebagai Antecedent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 224-233.

kegagalan dimasa mendatang. Ada kemungkinan bahwa perilaku dimaksudkan untuk mempertahankan dan meningkatkan rasa positif dari diri yang universal, bahwa harga diri adalah kebutuhan dasar manusia. Jadi dapat disimpulkan bahwa self-esteem adalah;

Pertama penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan. Kedua kemampuan untuk memahami apa yang dapat dilakukan dan apa yang telah dilakukan. Ketiga penetapan tujuan dan arah hidup sendiri. Keempat kemampuan untuk percaya pada kemampuan sendiri, dan tidak merasa iri terhadap prestasi orang lain.¹⁸

Ciri-ciri self esteem yang kuat; Self confidence (percaya diri), Goal oriented (mengacu hasil karir), Appreciative (menghargai), Contented (puas/senang). Adapun Ciri-ciri self esteem rendah; Critical (selalu mencela), Self centered (mementingkan diri sendiri), Cynical (sinis/suka mengolok-olok), Diffident (malu-malu\Yaitu menyangkal atas semua kelemahannya, tidak pernah bisa membuktikan kelebihanannya dan sering kali gagal dalam melakukan sesuatu.)¹⁹

Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini: Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun), Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun), Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun).²⁰

Peran Self Esteem Dalam Mencegah Emosional Distres Pada Siswa Sma 7 Kepahiang , Desa Sosokan Taba Kecamatan Muara Kemumu Kabupaten Kepahiang

Tice, Bratslavsky, dan Baumeister berpendapat bahwa emotional distress adalah suatu keadaan (state) di mana individu merasa buruk dan tidak stabil sehingga mereka akan mencoba untuk melakukan apapun untuk merasa lebih baik. Hal ini mengakibatkan individu untuk beralih dari tujuan jangka panjang, dan dapat disebut juga sebagai self-defeating behavior.

Baumeister menyatakan bahwa emotional distress adalah keadaan emosional di mana terjadi penurunan self-esteem pada individu, ditandai dengan timbulnya gejala gangguan depresi maupun kecemasan. Emotional distress muncul saat pandangan seseorang terhadap dirinya terancam.

Emotional distress adalah gabungan gejala depresi dan kecemasan yang muncul pada suatu individu. Hal ini ditandai dengan rentannya individu pada emosi yang kurang menyenangkan seperti ketidakpuasan diri, kesedihan, dan perasaan kecewa. Individu yang mengalami emotional distress juga mudah merasa cemas, khawatir, dan takut. Emosional distress

¹⁸ Refnadi, R. (2018, April). Konsep Self Esteem Serta Implikasinya pada siswa. Jurnal Educatio Jurnal Pendidikan, 4(1), 16-22.

¹⁹ Shafrini, R. w. (2008, Januari 22). Gambaran Self Esteem dan Gaya Hidup Dewasa Muda Penghuni Apartemen. skripsi, pp. 1-143.

²⁰ Diananda, A. (2018, Januari). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. isthigna, 1(1), 116-133.

merupakan reaksi emosional individu ketika menghadapi stresor. Emosional distress sebagai trauma mental atau psikologis yang disebabkan oleh perilaku yang menyakitkan (tortious) atau tidak menyakitkan (non-tortious). Emosional distress dapat mempengaruhi kepercayaan, baik secara langsung atau hanya melibatkan elemen-elemen berupa kemunculan emosi negatif seperti marah, takut, cemas, merasa bersalah, malu, sedih, iri, cemburu, muak, dan tertekan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan di atas, maka gambaran self esteem siswa-siswi yang mengalami emosional distress di Sma 7 Kepahiang menunjukkan gejala:

a. Menurunnya prestasi akademik maupun non-akademik.

No	Nama Narasumber	Hasil Wawancara
1	MYA	“ya kami mengalami penurunan prestasi yang sering kami dapatkan, terutama bagi saya sendiri yang sangat merasakan penurunan prestasi yang sering saya dapatkan, sekarang saya malah lebih merasa malas dan tidak giat dalam aktivitas apapun yang membuat saya tidak bisa meraih prestasi kembali. “

Tabel hasil wawancara

Berdasarkan hasil wawancara kepada narasumber, beberapa di antara mereka mengalami penurunan prestasi karena adanya rasa malas dan rendahnya kontrol diri sehingga mereka sering melakukan bolos dan jarang masuk sekolah yang mengakibatkan menurunnya prestasi akademik maupun non-akademik.

b. Kurang percaya diri.

No	Nama Narasumber	Hasil Wawancara
1	JL	“saya sering kali merasa tidak percaya diri jika ingin menyampaikan sesuatu di depan umum, karena saya merasa bahwa pendapat atau ide saya itu tidak bermutu dan takut salah. Jadi saya lebih milih diam dari pada menyampaikan pendapat saya.”

Tabel hasil wawancara

Dari hasil penelitian melalui wawancara, Beberapa dari narasumber merasa bahwa kemampuan mereka tidak lebih baik dari orang lain, sehingga menyebabkan mereka tidak berani untuk menyampaikan ide atau pemikiran dan berbicara di depan orang banyak.

c. Suka membandingkan diri dengan orang lain dan tidak menghargai diri sendiri.

No	Nama Narasumber	Hasil Wawancara
1	JT	“Saya itu sering merasa bahwa kemampuan saya itu jauh lebih buruk dari orang lain dan saya juga kurang berani untuk mencoba hal-hal yang baru

	bagi diri saya.”
--	------------------

Tabel hasil wawancara

Dari hasil wawancara siswa siswi yang mengalami emosional disstres biasanya suka membandingkan kemampuan mereka dengan orang lain dan cenderung merasa rendah diri, membuat mereka tidak bisa menghargai usaha dirinya sendiri dan cenderung menutup diri untuk mencoba hal-hal baru.

- d. Kecemasan berlebihan, karena takut persepsi negatif dari lingkungan.

No	Nama Narasumber	Hasil Wawancara
1	RN	“saya itu sangat menyukai puisi dan berpuisi, saya juga pernah ikut lomba ke kabupaten. Tetapi untuk menerapkannya di lingkungan sekolah saya tidak berani karena teman-teman menilai bahwa seni berpuisi itu lebay dan saya memutuskan untuk tidak mengembangkan hobi tersebut karena saya takut mereka menilai hal itu lebay.”

Tabel hasil wawancara

Dari hasil wawancara siswa siswi memiliki kecemasan atas penilaian negatif dari orang lain yang membuat mereka tidak berani tampil beda dari orang lain karena takut di nilai negatif oleh lingkungan yang membuat rendahnya rasa percaya diri dan memberikan hambatan untuk pengembangan diri bagi individu tersebut.

- e. Kesulitan untuk fokus saat belajar.

No	Nama Narasumber	Hasil Wawancara
1	UN	“ada beberapa guru matapelajaran melaporkan kepada saya bahwa ada beberapa siswa seringkali tidak fokus ketika kelas berlangsung dan saya mengamati dari pola perilaku anak-anak tersebut di kelas, banyak anak-anak yang tidak fokus seperti melamun, mengantuk, susah memahami materi yang di berikan.”

Tabel hasil wawancara

Dari hasil wawancara biasanya sebagian dari mereka memikirkan hal-hal yang belum terjadi dan menciptakan ketakutan tersendiri sehingga membuat mereka tidak fokus saat jam pembelajaran.

- f. Bahkan pernah terjadi kasus bundir yang dilakukan oleh siswa SMA 7 Kepahiang

No	Nama Narasumber	Hasil Wawancara
1	YI (kakak korban)	“adik saya itu memiliki kepribadian yang tertutup dan cenderung menutup diri dari lingkungan sosial

		di tambah lagi baru pindah sekolah Dan juga pada saat itu sedang di berlakukannya <i>lockdown</i> pada wilayah kepahiang di mana sekolah di lakukan secara <i>online</i> dan banyaknya tugas daring dari sekolah, serta permasalahan internal keluarga yang memberikan tekanan pada adek saya.”
--	--	---

Tabel hasil wawancara

Selain dari informasi dari keluarga yang mana korban mengalami tekanan batin yang membuat mentalnya tidak stabil sehingga melakukan bunuh diri, kami juga mendapatkan informasi dari polres bermani ilir yang menyatakan bahwa “Pada tanggal 26 Oktober 2020 sekitar pukul 09:30 WIB, ditemukannya mayat seorang laki-laki yang di duga gantung diri di perkebunan kopi, setelah 7 hari menghilang yang kemudian di identifikasikan sebagai mayat dari BA terang kapolsek bermani ilir. Mayat tersebut di temukan oleh salah seorang warga yang sedang menyemprot rumput di kebun. Pada saat itu, warga tersebut mencium bauk busuk dan melihat banyak lalat di dekat belukar, kemudian ia melihat korban dalam keadaan tergantung di pohon dan tubuh korban sudah membusuk.” Ujar kapolsek.

KESIMPULAN

Emotional distress adalah suatu keadaan di mana individu merasakan emosi-emosi negatif. Emotional distress memiliki dua dimensi umum yaitu kecemasan dan depresi, dan berhubungan dengan diri individu sendiri (self).

Self-esteem merupakan salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya, karena perkembangan self-esteem pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalan dimasa mendatang. Ada kemungkinan bahwa perilaku dimaksudkan untuk mempertahankan dan meningkatkan rasa positif dari diri yang universal, bahwa harga diri adalah kebutuhan dasar manusia. Emosional distresses diakibatkan karena rendahnya self esteem yang membuat seorang mimikirkan hal-hal negatif yang belum tentu benar, hilangnya kepercayaan diri dan biasanya menciptakan tingkah laku yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, M. D. (2010). Hubungan self esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Dahlan, D., Refnadi, R., & Zufriani, Z. (2017). Pengintegrasian Motif Ibadah Pendidik Sebagai Upaya Optimalisasi Pencapaian Tujuan Pendidikan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 115-122.
- Diananda, A. (2018, Januari). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *isthigna*, 1(1), 116-133.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33-54.
- Guindon, M. H. (2009). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*: Taylor & Francis.
- Hankin, B. L., Kassel, J. D., & Abela, J. R. Z. (2005). Adult attachment dimensions and specificity of emotional distress symptoms: Prospective investigations of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanisms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 136-151.

- Hankin, B. L., Roberts, J., & Gotlib, I. H. (1997). Elevated self-standards and emotional distress during adolescence: Emotional specificity and gender differences. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 663-679.
- Juliano, L., Tomi, P., & Suyasa, Y. S. (2020). Peran Self Esteem dalam Mencegah Emosional Distress Locus Of Control sebagai Antecedent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 224-233.
- Lexi, J. M. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Siswa Rosdakarya.
- Marzuki. (2000). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: BPFE-UII.
- Meida, G. Z., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Self-Esteem dengan Strategi Coping Remaja yang mengalami Kekerasan Emosional masa Kanak . *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1132-1140.
- Mubasyiroh, R., Putri, I. Y., & Tjandrarini, D. H. (2017, Juni). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 201. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103-112.
- Nikmarijal, N. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-esteem Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(2), 19-24.
- Psau, H. G., Sastaviana, D., & Panglewai, M. M. (2023, April). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Toleransi Distres pada Remaja di Panti Asuhan. *PsikoedukasiI untuk Meningkatkan Toleransi Distres*, 8(1), 48-52.
- Refnadi, R. (2018, April). Konsep Self Esteem Serta Implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio Jurnal Pendidikan*, 4(1), 16-22.
- Shafrini, R. w. (2008, Januari 22). *Gambaran Self Esteem dan Gaya Hidup Dewasa Muda Penghuni Apartemen*. skripsi, pp. 1-143.
- Sumitra, N., Rasdini, I. A., & Candra, W. (2019, Desember). Interaksi Kongnitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan* , 12(2), 96-102.
- Sunarto, H & Hartono, Agung. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*: Guilford Publications.
- Wenar, C. 1994. *Developmental Psychopathology. From Infancy through Adolescents*. New York: McGraw Hill, Inc.