

ABSTRAK

STUDI KASUS TENTANG STRES YANG DIPENGARUHI OLEH PERBEDAAN ANTARA KONSEP DIRI IDEAL DAN DIRI NYATA

Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswi dari Universitas Swasta di Yogyakarta, berusia 20 tahun, sekarang duduk di semester empat.

Penelitian ini dimaksudkan untuk memahami permasalahan yang dihadapi subjek dan memperoleh gambaran tentang perkembangan sosialnya yang mengalami hambatan karena stres yang dipengaruhi oleh adanya jurang perbedaan antara konsep diri ideal dan diri nyata. Semuanya ini di latar belakang oleh masalah keluarga dan tekanan yang melampaui batas kemampuan subjek.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif-kualitatif, dengan desain penelitian studi kasus. Metode pengumpulan data dalam penelitian adalah metode observasi, kunjungan rumah, dan wawancara konseling sebagai suatu usaha untuk membantu subjek mengatasi masalahnya.

Data atau informasi yang diperoleh dari subjek dan beberapa sumber informasi lainnya, peneliti gunakan untuk menggambarkan keadaan dan permasalahan yang dialami subjek saat ini, sehingga peneliti dapat menentukan pendekatan konseling yang tepat dan sesuai dalam memberikan pendampingan.

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa subjek mengalami dua permasalahan yang berkaitan dengan pikiran/pandangan yang irrasional terhadap diri sendiri dan orang lain, yaitu : 1) Subjek beranggapan bahwa kegagalan yang dialaminya disebabkan oleh orang lain sehingga subjek menilai negatif terhadap dirinya sendiri dan hilang kepercayaan diri ; 2) Subjek beranggapan bahwa semua lelaki adalah sama, suka mengkhianati dan menyakiti hati perempuan. Berdasarkan kedua pandangan atau anggapan yang irrasional tersebut, maka pendekatan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) sangat tepat digunakan dalam menangani kasus ini.

Setelah peneliti mengadakan wawancara konseling dengan subjek selama enam kali pertemuan, subjek mulai menunjukkan perubahan, yaitu memiliki pandangan yang rasional terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pandangan yang rasional tersebut mempengaruhi cara subjek dalam berperasaan dan berperilaku. Subjek menyadari bahwa sesungguhnya kegagalan yang dialami bukan disebabkan oleh orang lain tapi bersumber pada diri sendiri, subjek menyadari bahwa tidak semua lelaki memiliki sifat dan perilaku yang sama seperti ayahnya yaitu mengkhianati keluarga, subjek juga menyadari bahwa penilaian negatif tentang dirinya dikarenakan pola hidupnya sehari-hari. Perilaku nyata yang sesuai dan realistis yang ditunjukkan subjek adalah berhenti dari kegiatan malam (pergi dan bekerja sebagai pelayan *café*), subjek mulai bergaul dengan teman-teman di tempat kos maupun lingkungan kampus, subjek juga mulai membuka diri untuk mencoba menjalin hubungan dengan teman lelaki yang tertarik padanya. Subjek mulai konsentrasi dengan studi dan segala kegiatan yang ada di kampus.

ABSTRACT

A CASE STUDY ON STRESS INFLUENCED BY DIFFERENCES BETWEEN IDEAL-SELF CONCEPTS AND REAL-SELF CONCEPTS

Subject of this research is a student of Private University in Yogyakarta, 20 years of age, now at semester four.

This research was conducted to understand the problems faced by the subject and her social development that is inhibited because of stress influenced by existence of gap between ideal-self concepts and real-self concepts that was background by family problem and pressures beyond subject's ability.

The research was descriptive-qualitative study using a case study as a design. The data gathering method used observation, home visit, and counseling interview as an effort to help subject solving her problems.

Data or information collected from subject and other informants were used to describe the condition and problems experienced by the subject at the time of the study. It enabled the writer to decide the appropriate and precise counseling approach and to give the individual counseling.

From the results, it is known that subject faces two problems related to irrational beliefs both to herself and to others, those are : 1) Subject thought that her failures were caused by others, thus she assess negatively on herself and lose her self-confident ; 2) Subject thought that all man are same, fond of betraying and despising woman. Based on the subject irrational beliefs, the Rational Emotive Therapy (RET) was the appropriate approach to apply.

After six counseling session, the subject began to show changes. She began to have rational belief on herself and others. This rational belief influenced on her ways of thinking and behaving. Subject realized that in fact her failures did not caused by other but come from herself, subject realized that are not all man have behavior and attitude like her father such as betraying his family, subject realized that negative thinking about herself caused by her daily life pattern. The real behavior which are realistic and appropriate shown by subject that she has stopped from her night activity (go out and work as a café waitress), Subject began to associate with other board members and campus environment, subject also began to open herself and try to build special relation with one of her boy friend's who interest in her. Subject began to concentration on her study and all activities in her campus.