

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah (tambahkan self efficacy)

World Health Organization (WHO) (2014) mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari bayi ke dewasa, memasuki usia sekitar 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Remaja saat ini mengalami pematangan fisik lebih cepat daripada kematangan psikososial dan akan lebih banyak menghabiskan waktunya di luar keluarga (Asnita et al., 2015).

Masa remaja sering disebut dengan masa storm and stres. Stanley (Namira, 2018) menjelaskan bahwa masa storm and stres merupakan masa remaja yang diwarnai dengan perubahan suasana hati dan konflik. Salah satu bentuk konflik yang sering dialami oleh remaja adalah masalah akademik. Sumber stres remaja berasal dari masalah akademik, masalah keuangan, kehilangan keluarga atau teman dekat.

Santrock (Asnita et al., 2015) menyatakan bahwa perubahan biologis yang terjadi selama remaja adalah pertumbuhan yang cepat, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang ditandai dengan pubertas. Dengan perubahan terminologi kognitif, remaja akan mengalami peningkatan dalam abstraksi, idealisme dan pemikiran logis. Dalam hal emosi sosial, remaja akan mencari kebebasan, konflik dengan orang tua, dan berharap untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebayanya.

Jika tidak segera diatasi, masa transisi yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan beberapa gangguan kesehatan, yaitu stres. Masa remaja adalah

masa stres emosional, yang timbul dari perubahan fisik dan yang cepat dan ekstensif yang terjadi selama masa pubertas, Jatmika (Piyeye et al., 2014). Kecemasan, depresi, pola makan yang tidak teratur, penyalahgunaan obat dan alkohol, serta penyakit fisik adalah manifestasi dari stres. Banyak hal yang dapat membuat remaja merasa tertekan, karena konflik dengan orang tua, dan tekanan teman sebaya, ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi. Sulit untuk berinteraksi di dalam kelas / lingkungan tempat tinggal, orang tua sibuk dengan pekerjaannya, dan dalam hal akademik, siswa mengakui bahwa tekanan dalam proses pembelajaran bisa jadi berasal dari ujian yang harus mereka hadapi selama proses pembelajaran. Serta persaingan yang ketat di kelas dan kemampuan untuk menguasai informasi dalam jumlah besar dalam waktu singkat.

Stress dan masalah yang dihadapi banyak anak muda saat ini merupakan manifestasi dari stress, antara lain depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, dan penyalahgunaan obat untuk penyakit fisik (seperti pusing dan nyeri sendi). Demikian pula pada orang dewasa, stres dapat berdampak negatif pada tubuh remaja. Reaksi ini bergantung pada atmosfer dan kondisi kehidupan yang dialami.

Menurut Asmadi (Putra & Susilawati, 2018) stress merupakan hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Tingkat stress yang dialami individu dapat terjadi pada tingkatan yang berbeda-beda. Orang dengan tingkat stress rendah hingga sedang akan dapat melakukan tugas dengan lebih baik dan bekerja keras, sedangkan tingkat stress yang tinggi akan menurunkan kinerja menurut Robbins & Judge (Putra & Susilawati, 2018) Stress merupakan bagian hidup yang tidak terhindarkan. Stress mempengaruhi setiap orang, bahkan anak

anak. Sebagian besar stress remaja terkait dengan pertumbuhan. Remaja mengkhawatirkan perubahan pada tubuh mereka dan mencari identitas. Remaja dapat berbicara tentang masalah mereka dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, tetapi karena gejala emosional dan rasa tidak aman ketika membuat keputusan penting, mereka membutuhkan bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa.

Tekanan remaja bisa jadi juga disebabkan oleh tuntutan orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anak-anak mereka, apapun kemampuannya, untuk mencapai nilai yang baik disekolah. Beban berat yang ditanggung para remaja ini dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, rasa cemas yang berlebihan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh walker (Nasution, 2008) pada 60 remaja menemukan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah remaja berasal adalah hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan pada diri sendiri dan orang lain, tekanan guru di sekolah, dan pekerjaan rumah. Tekanan dan tragedi dalam kehidupan ekonomi, seperti kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau keluarganya.

Menurut Steinberg (Nasution, 2008) remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan social, mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitive dan lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya.

Menurut Baldwin (Nasution, 2008) anak laki laki dan perempuan biasanya memiliki sumber stress yang sama, tetapi beban ini memiliki banyak efek pada

anak perempuan dan laki-laki. Anak perempuan lebih peka terhadap lingkungan. Menurut penelitian, prestasi mereka lebih baik daripada remaja laki-laki. Mereka berprestasi lebih baik di sekolah, dan mereka lebih menonjol. Tuntutan dan motivasi mereka lebih tinggi. Akibatnya, anak perempuan menderita beban psikologis seperti kecemasan, ketidakpuasan, sakit punggung dan sakit kepala. Pada saat yang sama, remaja laki-laki yang stress sering kali merokok dan minum alkohol.

Stress tidak hanya dialami oleh orang dewasa, sebagian besar remaja mengalami stress. Survei terbaru yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) menunjukkan bahwa remaja kini rentan stress akibat gaya hidup orang dewasa. Survei tersebut juga menyebutkan bahwa stress remaja lebih mungkin meningkat dibandingkan orang dewasa dan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Remaja mengatakan tingkat stress mereka sepanjang semester jauh melebihi apa yang mereka anggap sehat, dengan skala satu sampai sepuluh remaja berada di tingkat 5,1.

Salah satu faktor penyebab stress adalah keyakinan (efficacy). Bandura (Agung & Budiani, 2013) self efficacy mengacu pada kemampuan seseorang untuk percaya bahwa ia dapat melakukan suatu bentuk kontrol atas fungsi dan kejadiannya sendiri di lingkungan. Semakin tinggi self efficacy seseorang maka semakin berkelanjutan usahanya. Penelitian telah membuktikan bahwa self efficacy meningkatkan kualitas dan psikososial seseorang. Bandura menjelaskan bahwa self efficacy yang baik memiliki kontribusi penting terhadap motivasi pribadi, antara lain: bagaimana individu menetapkan tujuan untuk dirinya sendiri,

sejauh mana individu berusaha untuk mencapai tujuan tersebut, dan ketahanan individu dalam menghadapi kegagalan.

Self efficacy dan tingkat stress adalah dua konsep yang berbeda, tetapi keduanya dapat bekerja sama. Orang dengan efikasi diri rendah rentan terhadap stress. Jika seseorang diberi tugas yang membuat stress, ia mungkin tidak percaya dalam menyelesaikan tugas dan akan berhenti menyelesaikan tugas tersebut. Berbeda dengan individu dengan efikasi diri yang lebih tinggi, individu ini akan bekerja lebih keras dalam menghadapi berbagai tantangan.

Hubungan antara self efficacy dengan tingkat stress juga didukung oleh beberapa hasil penelitian, yaitu penelitian dari Putu & Luh (2018) diperoleh hasil bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stressnya.

Berdasarkan latar belakang di atas, belum adanya penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo tentang hubungan antara Self efficacy dengan tingkat stress, sehingga penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara self efficacy dengan tingkat stress remaja.

B. Rumusan Masalah

Batasan masalah adalah agar masalah tetap dalam ruang lingkup yang tepat dan selalu diselesaikan, sehingga diperlukan beberapa masalah untuk membatasi masalah tersebut agar dapat ditemukan solusi yang tepat pada subjek tersebut.

Oleh karena itu dalam penelitian ini dirumuskan pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah remaja mempunyai self efficacy yang berbeda-beda?
2. Apakah remaja mempunyai tingkat stress yang berbeda beda?
3. Apakah ada hubungan self efficacy dengan tingkat stress pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan self efficacy dengan tingkat stres pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat self efficacy pada remaja
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja
- c. Menganalisis hubungan self efficacy dengan tingkat stres pada remaja

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu di bidang kesehatan dan psikologi

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai hubungan antara self efficacy dengan tingkat stress pada remaja sehingga remaja mengetahui pentingnya self efficacy dalam mengatasi stress pada remaja.