

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap perkembangan individu. Santrock menyatakan bahwa pada masa remaja terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, dan kognitif. Selanjutnya Santrock membedakan masa remaja menjadi periode awal dan periode akhir. Masa remaja awal (early adolescence) kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama sampai sekolah menengah akhir dan perubahan pubertas terbesar terjadi pada masa ini. Masa remaja akhir (late adolescence) kurang lebih terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan. Di masa remaja akhir minat karir, pacaran, dan eksplorasi identitas sering kali lebih menonjol dibandingkan di masa remaja awal. Selain itu, Santrock juga menjelaskan masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat (Deni, 2016). Sedangkan menurut Hurlock masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018).

Didunia menurut *World Health Organization* diperkirakan remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemkes RI, 2015).

Tercatat bahwa Asia Tenggara memiliki populasi penduduk dibawah usia 35 tahun sekitar 60% dari jumlah penduduk yang ada, didalam termasuk usia remaja (Pusparisa, 2019) selanjutnya Negara Indonesia merupakan Negara di Asia Tenggara di urutan pertama yang setiap tahunnya memiliki jumlah peningkatan penduduk, hal ini dikarenakan Indonesia memiliki luas daratan 1.922.570 km dan luas perairan mencapai 3.257.483 km sehingga pupulasi penduduk tersebar diberbagai daerah di Indonesia, saat ini jumlah penduduk Indonesia mencapai 273.523.625 jiwa (Jamilah, 2020) jumlah penduduk usia remaja (15-19 tahun) di Indonesia mencapai 64.000.000 jiwa atau sekitar 26% dari seluruh penduduk yang ada (Bappenas, 2019).

Pada tahap ini remaja dianggap memasuki siklus kehidupan yang relatif sehat, namun pada kenyataannya terdapat faktor risiko berhubungan dengan penyakit tidak menular seperti merokok, penggunaan alkohol, aktivitas fisik, dan pola makan yang buruk dibentuk membentuk kebiasaan yang berlanjut hingga dewasa, selain itu fase kedua dari perkembangan usia remaja berkaitan dengan neurobiologi yang intensif dan mempengaruhi kehidupan sosial remaja seperti terjadi peningkatan kepekaan terhadap rangsangan lingkungan. Setengah dari masalah kesehatan mental di masa dewasa muncul selama masa remaja dan gangguan neuropsikiatri merupakan beban utama penyakit di kalangan remaja. Intervensi yang tepat adalah upaya pencegahan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sehat baik secara fisik ataupun mental, mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan masa depan di masa dewasa, dengan demikian remaja mampu membangun masa depannya dengan pasti (Inchley et al., 2020).

Banyak perubahan psikologis yang terjadi pada remaja salah satunya adalah perkembangan identitas diri. Perkembangan identitas diri pada remaja berkembang dengan pesat, dimana identitas diri didapatkan remaja dari interaksi dengan lingkungan sosialnya (Sumara, Humaedi, & Santoso, 2017). Perkembangan identitas diri pada remaja ini dapat menjadikan remaja sadar akan kemampuan yang dimiliki, serta memiliki kemampuan untuk dewasa dalam berfikir, berperilaku maupun bertindak (Basaria, 2019).

Adanya perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama tahap perkembangan remaja ini dapat menimbulkan terjadinya konflik pada diri remaja itu sendiri ataupun antara remaja dengan orang-orang lain. Konflik ini terjadi karena munculnya perubahan – perubahan yang ada pada remaja menuntut remaja agar mampu bertindak sesuai dengan perubahan yang ada (Yunalia & Suharto, 2020).

Ketika remaja tidak mampu mengatasi konflik yang dihadapi secara konstruktif, maka konflik tersebut akan diikuti dengan emosi yang bersifat negatif yang tidak sesuai dengan prinsip moral sebagai upaya adaptasi terhadap terjadinya konflik, sehingga perilaku remaja menjadi tidak terkendali. Selain itu, perilaku remaja yang tidak terkendali dapat menyebabkan terhambatnya pencapaian tugas perkembangan remaja (Yunalia & Etika, 2020).

Kehidupan perkuliahan mahasiswa tahun pertama, setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda pula dalam mengatasi masalah atau tekanan dalam hidupnya. Selain kemampuan menyesuaikan diri yang dibutuhkan, pilihan strategi koping yang tepat juga dapat membantu mahasiswa untuk beradaptasi

dengan lingkungan yang baru, aturan serta berbagai kegiatan di universitas tempat mereka melanjutkan studi.

Strategi koping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta yang merupakan ancaman yang bersifat merugikan (Aldwin & Revenson, 1987). Strategi koping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan (Muslimah & Aliyah, 2013).

Mahasiswa yang mengalami stress dapat menimbulkan beberapa gejala diantaranya gangguan tidur, headache, kecemasan bahkan dapat menimbulkan depresi (Mulya *et al.*, 2016). Selain itu, dampak yang paling dikhawatirkan adalah respon stres yang tidak adekuat dan terjadi berlarut-larut sehingga menyebabkan depresi berat dan mengarah kepada tindakan yang membahayakan diri sendiri secara fisik dan psikologi seperti depresi dan bunuh diri (Aris *et al.*, 2018).

Strategi koping yang digunakan seseorang untuk mengatasi stress akan berbeda, hal tersebut dipengaruhi oleh tipe koping yang digunakan. Sifat dari koping diantaranya terencana, disengaja serta koping tersebut termasuk dalam upaya psikologis yang digunakan untuk mengatasi stress. Saat timbulnya masalah, seseorang dapat mengendalikan dan mempelajari mekanisme koping sehingga dapat merasakan dan mengatasi dampak dari adanya masalah tersebut (Aris *et al.*, 2018). Strategi koping yang tepat

diharapkan dapat mencegah dampak negative dari stressor yang tidak diinginkan (Hasanah, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 18 September 2022, peneliti melakukan pengumpulan data dengan pengisian kuesioner melalui google form dengan jumlah responden yaitu 22 orang pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Ngudi Waluyo. Peneliti memperoleh data bahwa mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo pernah mengalami masalah sehingga mengakibatkan kurangnya konsentrasi dalam setiap melakukan aktivitas. Dari data yang didapat 14 mahasiswa menggunakan strategi koping dengan cara berkumpul dengan teman sebayanya untuk mengalihkan situasi yang dialaminya, 6 mahasiswa lainnya menggunakan strategi koping dengan cara bermain keluar sendirian seperti bermotoran keliling kota dan mengunjungi wisata alam, sedangkan 2 mahasiswa lainnya melakukan strategi koping dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan seperti beribadah dan berdoa untuk melepaskan semua rasa sedih yang dialaminya. Dari data yang diperoleh lainnya terdapat data bahwa mahasiswa dapat menerima kondisi dirinya dalam menghadapi masalah yaitu mayoritas membutuhkan waktu selama tiga bulan, 17 mahasiswa mampu menyesuaikan diri atau ikhlas dengan keadaan yang dialami yaitu selama enam bulan, sedangkan 5 mahasiswa lainnya membutuhkan waktu satu sampai satu setengah bulan.

Dari uraian yang telah di paparkan, bahwa strategi koping dapat mempengaruhi lamanya seseorang untuk menerima keadaan yang telah dialaminya. Berdasarkan pemikiran dan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian mengenai “Gambaran Strategi Koping Pada Mahasiswa Di Universitas Ngudi Waluyo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui “Bagaimana Gambaran Strategi Koping Pada Mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Strategi Koping Pada Mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi gambaran strategi koping mahasiswa berdasarkan usia
- b. Mengidentifikasi gambaran strategi koping mahasiswa berdasarkan jenis kelamin
- c. Mengidentifikasi gambaran strategi koping pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Kajian ini dapat menambah informasi di bidang keperawatan jiwa, khususnya deskripsi terkait gambaran strategi koping pada Mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo, yang dapat digunakan pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian dapat menjadi tambahan informasi sehingga remaja dapat mengetahui strategi koping untuk mempermudah dalam menyesuaikan diri ketika menghadapi masalah, yang dapat digunakan pada penelitian selanjutnya.

b. Bagi Institusi Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan atau referensi bagi Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo dan juga sebagai bahan acuan untuk mengambil penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gambaran strategi koping remaja.

c. Bagi Peneliti

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan penelitian, serta memberikan landasan untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.