

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah mereka yang berada dalam tahapan transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa (World Health Organization). Batasan usia remaja menurut World Health Organization dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI cukup berbeda. Menurut World Health Organization, batasan usia remaja adalah antara 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10 sampai 18 tahun. Dengan demikian remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa.

Hurlock (2013) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa tersulit bagi sekelompok anak dan orang tua. Masa ini merupakan masa transisi, dengan banyak perubahan yang terjadi baik pada fungsi anatomi, fisiologis, emosional, dan intelektual, serta dalam hubungan interpersonal dalam lingkungan sosial. (Rahmawati et al., 2019) Masa remaja merupakan masa transisi antara kehidupan sebagai anak-anak dan kehidupan sebagai orang dewasa. Secara biologis, yang bisa menjadi tanda masuknya masa remaja adalah dengan terjadinya pubertas. Setelah pubertas, seseorang menjadi dewasa secara seksual. Sedangkan secara sosial, masa

remaja dapat ditandai dengan meningkatnya kemandirian dari orang tua, semakin pentingnya teman sebaya kelompok, dan sering kali aspek-aspek seperti perubahan suasana hati, konflik dengan orang tua, dan perilaku beresiko atau sembrono yang bisa disebut '*storm and stress*' dari periode remaja (Smith, 2016).

Masa remaja dapat dilihat sebagai masa mencari jati diri dan menempatkan diri dalam kelompok sebaya yang seusia dan bersiap untuk memiliki keturunan. Dengan pubertas dan adanya potensi reproduksi, strategi langsung untuk mengoptimalkan kesuksesan kedepannya. Strategi semacam itu bisa bersifat kooperatif atau kompetitif. Strategi kooperatif memungkinkan untuk melibatkan aliansi dalam rekan antar kelompok, konsisten disertai dengan peningkatan kecemasan tentang persahabatan dan konformitas terhadap tekanan teman sebaya. Sedangkan strategi kompetitif lebih melibatkan tentang status dengan sesama jenis dan lawan jenis, konsistensi dengan peningkatan perilaku seperti bullying dan kenakalan (Smith, 2016). Yulianti (2010) menjelaskan ciri-ciri generasi muda antara lain emosi yang tidak stabil, kurangnya keterampilan yang matang dalam menyelesaikan konflik yang dihadapi, dan kurangnya pemikiran yang matang tentang masa depan yang baik. Hal ini berdampak besar pada perkembangan psikososial anak, khususnya keterampilan manajemen konflik. (Rahmawati et al., 2019)

Dengan perubahan cara pikir ditambah dengan modernisasi dan akibat kemajuan teknologi yang membawa perubahan gaya hidup masyarakat modern membawa konsekuensi dibidang kesehatan jiwa karena tidak semua orang mampu

menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, akibatnya akan menimbulkan ketegangan. Gangguan stress sering kali bersumber dari kehidupan modern (Azizah et al., 2016). Menurut Hans Selye dalam (Azizah et al., 2016), stress merupakan reaksi tubuh yang tidak khas terhadap tuntutan kebutuhan tubuh. Stress merupakan sebuah realita kehidupan yang tidak perlu dihindari yang disebabkan perubahan yang memerlukan penyesuaian.

Stress tidak hanya disebabkan oleh adanya kebutuhan dari luar yang menuntut untuk penyesuaian diri, tetapi juga disebabkan dari dalam diri sendiri, seperti harapan, ketakutan perkiraan, dan kepercayaan terhadap sesuatu. Sesuatu yang dianggap sebagai kondisi stress, mungkin bagi orang lain tidak, bahkan sebagai suatu tantangan yang menyenangkan. Suatu kondisi dikatakan sebagai stress tergantung pada persepsi seseorang terhadap situasi tersebut (Azizah et al., 2016). Menurut Lazarus and Folkman (1984) dalam (Krohne, 2002) bahwa terdapat 3 jenis stress berdasarkan pola khusus dari penilaian primer dan sekunder yaitu *harm*, *threat*, dan *challenge*. *Harm* atau bahaya merujuk pada kerusakan atau kerugian secara psikologis. *Threat* atau ancaman adalah antisipasi bahaya yang mungkin akan segera terjadi. Sedangkan *Challenge* atau tantangan dihasilkan dari tuntutan agar seseorang merasa percaya diri tentang menguasai sesuatu. Berbagai jenis stress psikologis ini tertanam dalam jenis-jenis tertentu reaksi emosional, sehingga menggambarkan hubungan dekat dari bidang stress dan emosi.

Pada remaja sendiri, baik itu terkait dengan ujian atau frustrasi dengan keluarga, semua orang terkadang merasakan stress. Stress bisa menjadi hal yang

positif, misalnya memotivasi remaja untuk bekerja dengan baik di bawah tekanan. Akan tetapi apabila terlalu banyak dapat memberikan efek yang berbahaya pada kesehatan emosional dan fisik seseorang (Winston, 2017).

Penyebab awal dari perasaan stress kebanyakan bersifat eksternal, artinya mereka menanggapi hal-hal yang terjadi diluar diri remaja. Namun beberapa juga bisa berasal dari internal, yang dihasilkan dari tekanan yang diberikan orang pada diri mereka sendiri. Contoh hal yang bisa menyebabkan stress pada remaja antara lain, belajar untuk ujian, tugas sekolah, hubungan persahabatan maupun hubungan romantis, mengejar prestasi akademik dan prestasi ekstrakurikuler, menjalin hubungan pertemanan di media sosial, dll (Winston, 2017).

Dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu memiliki potensi-potensi masalah kesehatan jiwa. Di tahun 2023 sendiri, data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental.

Prevalensi stress remaja di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun, yaitu mencapai 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk di Indonesia, di Jawa Tengah prevalensi stress tahun 2022 tercatat 608.000 orang mengalami stres

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ida Nur Imamah, dkk pada siswa full day school sebagian besar siswa memiliki tingkat stress tinggi. Yang disebabkan dari panjangnya waktu pembelajaran, metode pembelajaran yang monoton, dan kondisi lingkungan yang ramai. Para siswa juga lebih menggunakan coping maladaptive karena remaja awal masih mencari jati diri dan belum mengetahui bagaimana cara mengatasi stress yang tepat. (Nur Imamah et al., 2021)

Peneliti melakukan survey kepada 25 orang siswa yang memiliki status sebagai siswa dan siswi sekolah menengah keatas yang berusia 15-17 tahun, 8 laki-laki dan 17 perempuan melalui penyebaran kuesioner. Hasil survey yang didapatkan menunjukkan bahwa sebanyak 10 siswa (40%) mengalami stress sedang dan 15 siswa (60%) mengalami stress ringan. Dari 25 siswa yang menjadi responden, 12 orang diantaranya sering merasa gugup dan tertekan secara emosional dengan 3 diantaranya adalah siswa laki-laki dan 9 lainnya siswa perempuan, 9 responden merasa menjadi mudah marah dengan 1 diantaranya adalah siswa laki-laki dan 8 sisanya adalah siswa perempuan, dan 7 siswa mudah merasa sedih karena hal-hal yang terjadi diluar ekspektasinya, diantaranya 1 orang siswa laki-laki dan 7 orang sisanya adalah siswa berjenis kelamin perempuan. Dari pemaparan dan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Tingkat Stress pada Remaja”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Bagaimana gambaran Tingkat Stres pada remaja usia 15-17 tahun di SMA Negeri 1 Andong?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran Tingkat stress pada remaja usia 15-17 tahun di SMA Negeri 1 Andong

2. Tujuan Khusus

Mengetahui gambaran Tingkat stress pada remaja berdasarkan Jenis kelamin.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan para pembaca mengenai gambaran tingkat stress pada remaja untuk perkembangan ilmu keperawatan, khususnya ilmu keperawatan jiwa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti dan peneliti selanjutnya

Peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang telah didapatkan selama Pendidikan, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam membuat penelitian ilmiah, selain itu menambah pengetahuan peneliti.

Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya dan sebagai bahan perbandingan apabila peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama atau apabila ingin mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.

b. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai bahan informasi dan bacaan serta tambahan referensi dan pengembangan penelitian bagi mahasiswa keperawatan tentang tingkat stress pada remaja.

c. Bagi Responden

Menambah wawasan pengetahuan dan informasi mengenai tingkat stress, serta sebagai hasil evaluasi dari refleksi diri responden.

d. Bagi Keperawatan

Menambah pengetahuan dan informasi mengenai gambaran tingkat stress pada remaja di bidang Keperawatan khususnya Keperawatan Jiwa.