

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah seseorang yang sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada di antara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja sering kali dikenal dengan fase mencari jati diri atau fase *storm and stress*. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Asrosi, 2014). Tahapan perkembangan remaja meliputi remaja awal (*early adolescence*), remaja madya (*middle adolescence*) dan remaja akhir (*late adolescence*). Tahap remaja awal (12-15 tahun), remaja akan merasakan perubahan pada tubuhnya sendiri seperti perubahan fisik serta pemikiran yang baru. Remaja madya (16-18 tahun), pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan dengan menyukai teman – teman yang memiliki sifat yang sama dengan dirinya. Remaja akhir (19-22 tahun), tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa (Sarwono, 2010).

World Health Organization (WHO) (2014) menyebutkan kelompok berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Sensus penduduk tahun 2010 menyebutkan jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Badan Pusat Statistik (BPS) dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional pada tahun 2016 jumlah remaja Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta atau 25% dari jumlah penduduk Indonesia 255 juta (BPS, 2016). Jumlah remaja di Kabupaten Klaten 10-14 tahun sebanyak 82.985 jiwa sedangkan usia 15-19 tahun sebanyak 87.789 jiwa (BPS, 2016).

Masa remaja identik dengan “masa pemberontakan” atau masa *storm and stress*. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya goncangan dan perubahan yang cukup radikal dari masa sebelumnya. Perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi perubahan hormon, perubahan psikologis, dan perubahan fisik. Perubahan hormon meliputi hormon pertumbuhan (*growth hormone*), hormon gonadotropik (*gonadotropic hormone*), estrogen, progesteron, serta testosteron (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta, 2010). Perubahan psikologis meliputi perubahan kemampuan intelektual, perubahan emosi, perubahan perilaku sosial, perubahan minat,

perubahan fisik. Perubahan fisik meliputi perubahan tinggi dan berat badan, perubahan organ seks dan ciri – ciri seks sekunder, perubahan proporsi tubuh (Namora, 2010).

Masa remaja diwarnai dengan munculnya karakteristik remaja yang disebut “krisis identitas”. Remaja harus mencari jati diri dimana individu harus memutuskan identitas serta tugas yang akan dilakukan. Kenyataannya, banyak individu yang tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidup karena ketidakmampuan menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dapat mempengaruhi perubahan emosi yang labil. Hal ini mengakibatkan remaja kurang mampu dalam menguasai dan mengontrol. Kondisi ini membuat remaja selalu mengalami *stom* dan *stress* (Namora, 2010).

Remaja yang bersekolah di Sekolah Menengah Pertama (SMP) mengalami beberapa perubahan yaitu memiliki banyak materi yang harus dipelajari dalam waktu yang singkat, tugas yang banyak, target KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang harus terlampaui, tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang meningkat baik dari orangtua, guru maupun teman sebaya, tekanan untuk naik kelas serta keinginan dalam melanjutkan karir (Rahmawati, 2016). Remaja SMP yang mengalami stress akademik juga dapat ditimbulkan oleh kelelahan dalam belajar, tugas yang begitu banyak, kurangnya waktu untuk mengistirahatkan diri (jadwal kegiatan padat) serta kecemasan menghadapi ujian (Suyono, Triyono, & Handarini, 2016). Remaja pada masa ini akan mengalami berbagai dinamika kehidupan yang seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang akan berujung pada stress (Namora, 2010)

Menurut hasil survei yang diungkapkan psikolog Hellen Damayanti tingkat stres para pelajar di Indonesia mencapai 44,24% menjelang ujian nasional. Hal ini dikarenakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sekolah dan persiapan ujian nasional, dan 12,76% stress disebabkan karena takut akan tidak naik kelas atau lulus ujian nasional (Bramantoro, 2015).

Kondisi yang dialami siswa berkenaan dengan contoh seperti perubahan kurikulum, masa awal masuk sekolah yang diikuti oleh hal-hal baru yang ditemui siswa dapat dikatakan sebagai stres dalam bidang akademik. Sejalan dengan hal itu, menurut Alvin (Aryani, 2010) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri siswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa. Shahmohammadi

(Taufik, 2013) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Prevalensi gangguan mental emosional masih tinggi dan sangat bervariasi pada berbagai kelompok di Indonesia tercatat 10% dari total penduduk Indonesia. Hasi (Riset Kesehatan Dasar, 2013), menunjukkan bahwa 6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional. Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan peningkatan menjadi 9,8%, sedangkan di Jawa Tengah pada tahun 2013 menunjukkan 5,1% dari penduduk Jawa Tengah dan meningkat di tahun 2018 sebesar 7,5%. Salah satu dampak yang dapat ditimbulkan depresi sebanyak 5%-10% remaja melakukan percobaan bunuh diri (Khamidatul, 2017).

Stress merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stress berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi. Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Stress pada remaja SMP adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (seperti tugas sekolah yang banyak dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi terhadap tuntutan sekolah, jadwal kegiatan yang padat) Santrock (2013) (Yuliana, 2016).

Dampak stress apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan dampak fisiologi, psikologi dan perilaku. Dampak fisiologi seperti otot tegang, rasa bosan, pusing dan tekanan darah naik. Dampak psikologik seperti kelelahan emosi ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out* dan menurunnya rasa ingin sukses. Dampak perilaku contohnya distress dan prestasi belajar menurun. Stress pada remaja SMP yang bersumber dari faktor akademik bisa mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran remaja dan mempengaruhi fisik, emosi, tingkah laku dan terganggunya proses belajar (reaksi terhadap stressor) bahkan prestasi menurun (Suyono, 2016).

Penanganan stress yang dihadapi oleh remaja sangat diperlukan mengingat dampak negatif yang ditimbulkan. Stress merupakan respon yang dirasakan ketika

seseorang mengalami ancaman maka diperlukan mekanisme koping agar tidak menimbulkan dampak yang buruk. Reaksi stress yang digambarkan partisipan ketika stress yaitu cemas dan gangguan kognitif, sedangkan respon stress yang didapatkan yaitu respon maladaptif yang meliputi minum – minuman keras bersama teman yang mempunyai sifat sementara dan respon adaptif yang meliputi dukungan sosial dengan cara bercerita kepada teman dekat (Cici, Lestari & Dwi , 2015)

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 26 Februari 2019 di SMP N 2 Karangdowo Klaten dengan wawancara tidak terstruktur di sekolah didapatkan jumlah siswa sebanyak 223 remaja pada semua kelas VIII dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 94 orang dan 129 orang jenis kelamin laki-laki. Hasil wawancara terhadap 30 orang didapatkan sebanyak 27% orang responden yang suka marah – marah bila mempunyai masalah dan sebanyak 33% orang responden yang mempunyai masalah hanya diam saja. Sedangkan sebanyak 13% orang responden bila mempunyai masalah cerita kepada teman dekat serta sebanyak 27% orang responden yang mempunyai masalah cerita kepada orangtua.

Berdasarkan uraian dan studi pendahuluan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan mekanisme koping terhadap stress pada remaja di SMP N 2 Karangdowo Klaten.

B. Rumusan Masalah

Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stress pada remaja SMP adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (seperti tugas sekolah yang banyak dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi terhadap tuntutan sekolah, jadwal kegiatan yang padat. Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka peneliti merumuskan masalah “Apakah ada hubungan mekanisme koping terhadap stress pada remaja di SMP N 2 Karangdowo Klaten?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan mekanisme koping terhadap stress pada remaja di SMP N 2 Karangdowo Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik responden meliputi umur dan jenis kelamin.
- b. Mendiskripsikan mekanisme koping pada remaja di SMP N 2 Karangdowo Klaten
- c. Mendiskripsikan stress pada remaja di SMP N 2 Karangdowo Klaten.
- d. Menganalisis hubungan mekanisme koping terhadap stress pada remaja di SMP N 2 Karangdowo Klaten

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini memberikan wacana, pengetahuan dan dapat mengetahui manfaat tentang mekanisme koping yang baik dalam stress .

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini agar dapat menggunakan mekanisme koping yang baik ketika mengalami stress, ruang bimbingan konseling di sekolah untuk tempat konsultasi remaja ketika ada permasalahan sebagai orang tua di sekolah.

3. Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberi pengalaman dan pengetahuan tentang hubungan mekanisme koping terhadap stress pada remaja serta sebagai referensi dan data dasar dalam penelitian selanjutnya tentang mekanisme koping terhadap stress pada remaja.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai masukan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan. Khususnya kepada mutu pelayanan kesehatan remaja dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan kepada remaja.

E. Keaslian Penelitian

1. Raudha, Jannah, & Rahmat (2016) berjudul “ Hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di Madrasah ‘Aliyah Mu’allimat Muhammadiyah Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 69 siswi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pada variabel kegiatan ekstrakurikuler dan tingkat stres. Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi *kendall tau (r)*. Hasil penelitian diperoleh nilai probabilitas (p)=0,002 dengan nilai *kendall tau (r)*=0,360. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada desain penelitian yaitu *deskriptif analitik*, variabel penelitian yaitu mekanisme dan stress serta teknik sampling yang digunakan *quota sampling*.
2. Ferayanti (2016) berjudul “ Hubungan mekanisme coping dengan kemampuan perkembangan psikososial remaja di Madrasah Tsanawiyah Mu’allimat Muhammadiyah Yogyakarta”. Penelitian tersebut dengan menggunakan metode pendekatan deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini secara acak dan berjumlah 66 siswi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pada variabel mekanisme coping dan kemampuan perkembangan psikososial. Uji analisis statistik yang digunakan yaitu uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mekanisme coping mayoritas dalam kategori problem focused coping yaitu (65,2%), dan kemampuan perkembangan psikososial mayoritas cukup baik yaitu (77,3%) diperoleh nilai probabilitas (p) = 0,001 dengan nilai chi square= 0,369. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada desain penelitian yaitu *deskriptif analitik*, variabel penelitian yaitu mekanisme dan stress serta teknik sampling yang digunakan *quota sampling*.
3. Rhadiyah, Nauli (2007) berjudul “ Hubungan mekanisme coping dengan perilaku agresif remaja”. Penelitian tersebut dengan menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan teknik *systematis random sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner dan sample berjumlah 89 responden. Uji analisis statistik yang digunakan yaitu chi square. Hasil sebagian besar responden berada pada tahap umur 16 tahun sebanyak 50 responden (56,2%), dengan mayoritas jumlah kelamin adalah laki-laki,

yaitu berjumlah 79 responden (88,8%). Pada riwayat pernah berkelahi didapatkan tidak pernah terlibat perkelahian berjumlah 76 responden (85,4%), status tempat tinggal, sebanyak 86 responden (96,6%) adalah tinggal dengan orang tua. Rata-rata responden memiliki mekanisme koping maladaptif yaitu sebanyak 50 responden (56,2%), dan untuk perilaku didapatkan bahwa responden yang memiliki perilaku agresif rendah sebanyak 45 responden (50,6%). Berdasarkan uji statistik didapatkan $p\text{ value} = 0,004$ yang berarti $p\text{ value} < \alpha$ ($0,004 < 0,05$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada desain penelitian yaitu *deskriptif analitik*, variabel penelitian yaitu mekanisme dan stress serta teknik sampling yang digunakan *quota sampling*.