

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah seseorang yang bukan lagi anak-anak namun belum cukup dewasa untuk disebut dewasa (Karlina, 2020). Masa remaja adalah masa peralihan atau transisi dari anak ke dewasa, di mana pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental begitu pesat. Perubahan fisik pada remaja terjadi dengan cepat, seperti perubahan pada karakteristik seksual, seperti pembesaran buah dada dan perkembangan pinggang untuk anak perempuan, dan perubahan pada suara yang semakin dalam untuk anak laki-laki. Selain itu, perubahan mental pun berkembang. Pada tahap ini, pencapaian identitas diri sangat penting; pemikiran menjadi semakin logis, abstrak, dan idealistis; dan semakin banyak waktu yang dihabiskan di luar keluarga.

Remaja dapat dikelompokkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja lanjut. Remaja Awal: Seorang remaja di rentang usia 10 hingga 12 tahun. Karakteristik remaja ini masih mengagumi perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan ingin mengikuti perubahan tersebut, memunculkan ide-ide baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang atau berfantasi erotis. Remaja Madya: tahap berusia antara 13 dan 15 tahun. Remaja madya sangat membutuhkan teman. Banyak teman yang menyukainya membuatnya senang. Remaja Akhir: fase ini, yang berusia antara 16 dan 20 tahun, adalah fase pemantapan menuju pertumbuhan (Pratama & Yanti, 2021). Pada remaja akhir, terdapat sikap ingin menarik perhatian dan menonjol, yang membedakannya dari remaja awal. Remaja bersemangat, idealis, dan penuh energi (Diananda, 2019).

Prevalensi remaja pada tahun 2022 di Indonesia dengan rentang usia 10-14 tahun berjumlah 22.088.673 jiwa. Prevalensi pada kelompok rentang umur 0-14 tahun di Jawa Tengah pada 2016 sebanyak 8.283.649 jiwa. Badan Pusat Statistika (BPS) Klaten pada tahun 2021 menyebutkan bahwa rentang usia 10-14 tahun berjumlah 92.246 jiwa dan rentang umur 15-19 tahun sebanyak 92.964 jiwa (Badan Pusat Statistika, 2022).

Perkembangan adalah proses perubahan kualitatif atau fungsi psikologis yang terjadi secara bertahap seiring dengan kedewasaan seseorang. Selama masa remaja terjadi kematangan seksual yang ditandai dengan perubahan pada seks primer (*Primary Sex Characteristics*) dan perubahan pada seks sekunder (*Secondary Sex Characteristics*) (khoerul ummah, 2022). Karakteristik perkembangan ada 4 yaitu perkembangan fisik, kognitif, afektif dan psikomotor (Pratama & Yanti, 2021). Pada perkembangan fisik remaja meningkat cepat saat fase remaja awal (usia 10/11-14 tahun). Dimana terjadi perubahan pada fisik remaja seperti tumbuh payudara pada remaja perempuan, perbesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut pada ketiak dan alat kelamin. Perkembangan kognitif pada remaja dapat dilihat dari cara berfikir remaja yang mulai berfikir logis untuk memecahkan masalah. Perkembangan afektif, pada perkembangan ini remaja menuju ke perkembangan fisik dan mental. Perkembangan psikomotor yaitu perkembangan yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk melakukan suatu gerakan. Kemampuan psikomotor berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik dan kemampuan psikologi. Perkembangan tersebut juga disebut sebagai fase pubertas (*puberty*). Fase ini adalah saat kematangan kerangka atau fisik tubuh, seperti proporsi tubuh, berat, dan tinggi badan, serta kematangan fungsi seksual meningkat dengan cepat, terutama pada awal masa remaja (Diananda, 2019).

Pubertas adalah tanda awal perkembangan seksualitas pada masa remaja. Banyak perubahan fisik, termasuk perubahan hormonal, diketahui memengaruhi masalah sosial dan psikologis (Sumiati et al., 2023). Pubertas adalah bagian dari suatu proses yang terjadi berangsur-angsur (*gradual*) (Diananda, 2019). (Widuhung, 2019) mengatakan jika pubertas merupakan periode perkembangan ketika anak-anak berubah dari mahluk aseksual menjadi mahluk seksual. Perubahan fisik yang cepat dan luas yang terjadi selama pubertas membuat masa remaja sangat rentan terhadap stres emosional. Masa remaja juga disebut sebagai masa *storm and stress*.

Selama masa pubertas, anak remaja mengalami perubahan fisik seperti mengalami menstruasi, tumbuh payudara, tumbuh rambut di area tubuh pada

remaja perempuan, tumbuh jakun, dada melebar, mimpi basah pada remaja laki laki. Selain perubahan fisik juga terjadi perubahan sosial, atau haus sosial, yang ditandai dengan keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan kelompok sebayanya. Setelah memasuki masa remaja, anak-anak akan mengalami perubahan sosial dengan memperbanyak teman dan berpartisipasi dalam aktivitas dengan teman-teman sebayanya. Perubahan yang menyertai pubertas mencakup perubahan kognitif, moral, emosi, dan social (Hidajahturrokhmah et al., 2018). Pubertas adalah masa remaja yang dipengaruhi oleh faktor neuroendokrin yang kompleks, sehingga terjadi maturitas dan kematangan seksual. Awal pubertas dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, psikologis, nutrisi, fisik, dan penyakit kronis.

Faktor pertama yang mempengaruhi kesiapan remaja untuk pubertas adalah usia, yang menentukan seberapa siap seorang anak untuk menghadapi masa pubertas; semakin muda usia anak, semakin tidak siap dia untuk menghadapi masa pubertas. Faktor kedua adalah sumber informasi, yang dapat memberikan informasi tentang pubertas, seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Tidak memahami perilaku seksual pada masa remaja sangat merugikan remaja itu sendiri dan keluarganya karena mengalami perkembangan kognitif, emosional, sosial dan seksual yang signifikan. Ada sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap kurangnya pemahaman ini, termasuk adat istiadat, budaya, dan agama, serta kurangnya informasi dari sumber yang tepat. Hubungan peran pendidik dan komunikator di sekolah akan sangat membantu dalam memberikan informasi mengenai masa pubertas. Selain itu, sangat penting untuk kesiapan anak menghadapi masa pubertas (Dani Hardiningsih, 2017).

Saat remaja mencapai pubertas, ada banyak reaksi yang berbeda. Karena perubahan tersebut, banyak remaja yang mengalami kesulitan mengatasi stres. Perubahan perilaku dapat mencerminkan reaksi stres. Reaksi negatif dari masyarakat, seringkali muncul ketika fisik dan perilaku remaja berubah. Meskipun demikian, remaja sangat membutuhkan pengakuan dari lingkungan

mereka. Remaja dapat mendapat bantuan dalam menemukan identitas diri yang baik jika mereka mendapat pengakuan positif dari orang-orang di sekitar mereka (Sari, 2023). Remaja biasanya mengalami stres karena situasi yang mengganggu dirinya, anggota keluarganya, perubahan fisik, ketergantungan pada obat-obatan, terpengaruh oleh teman, mengalami kegagalan, menghadapi tuntutan dari orang tua atau bahkan dirinya sendiri (Ratnawati & Astari, 2019). Munculnya stress pada remaja pubertas dapat disebabkan oleh perasaan cemas berlebih yang menjadikan remaja menarik diri dan merasa minder/rendah diri. Perasaan negatif seperti kecemasan, kaget, panik, bingung, dan malu seringkali diiringi oleh ketidaktahuan remaja tentang apa yang terjadi dan mengapa hal itu terjadi.

Stres adalah tanggapan tubuh terhadap tuntutan yang saling berkonflik dari struktur kepribadian manusia. Dua jenis respons tubuh seseorang terhadap stres. Yang pertama adalah eustress, yang menunjukkan respons tubuh seperti keceriaan, semangat, dan peningkatan kinerja dan kesehatan. Yang kedua adalah distress, yang menunjukkan respons tubuh seperti cemas, marah, dan frustrasi. Distress ini berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, penurunan prestasi belajar, dan perilaku (Sari, 2023). Stres adalah hal yang umum yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Tekanan atau tuntutan yang dialami seseorang untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dikenal sebagai stres. Remaja membutuhkan penyesuaian diri untuk melalui berbagai transisi dalam kehidupan mereka, salah satunya adalah pergeseran ke masa peralihan menjadi dewasa (Handayani, 2020).

Dampak yang mungkin timbul karena stres saat pubertas antara lain ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi, sensitif, tidak logis dan kesulitan tidur. Gangguan stressor berat dua kali lebih umum terjadi pada wanita dibandingkan

pria. Perbedaan prevalensi berdasarkan jenis kelamin ini hanya muncul setelah permulaan masa pubertas, sehingga menunjukkan bahwa masa pubertas mungkin merupakan periode sensitif di mana kerentanan terkait jenis kelamin terhadap depresi terkait stres dapat terbentuk (Putri Triyana Harlia, Hany Felesia Reynita, 2023). Dalam (Sumarni et al., 2022) mengatakan jika menstruasi dapat berdampak pada tingkat stres remaja. Seperti perasaan cemas (cemas, firasat buruk, takut akan perasaan sendiri dan mudah tersinggung), penurunan intelektual (susah konsentrasi dan daya ingat menurun) dan meningkatnya kelelahan.

Hasil survey demografi dan kesehatan Indonesia remaja (SDKI-R) menyebutkan 13,3% remaja putri tidak tahu sama sekali mengenai perubahan fisiknya saat puber. Bahkan separuh (47,9%) remaja putri tidak mengetahui waktu puber. Dari hasil survey Demografi dan kesehatan Indonesia remaja (SDKI – RI) pada tahun 2012 menyebutkan sebanyak 13,3% remaja putri tidak tau sama sekali mengenai perubahan fisiknya saat puber bahkan 47,7% remaja putri tidak mengetahui waktu puber (Nursiah, 2022).

Hasil penelitian (Handayani, 2020) yang berjudul “Pengukuran Tingkat Stres Dengan *Perceived Stress Scale-10* : Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno” didapatkan hasil bahwa data responden dengan stress ringan sebanyak 49 atau 7%, responden dengan stress sedang sebanyak 581 atau 83% dan responden dengan stress berat sejumlah 70 atau 10%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress sedang.

Menurut hasil studi pendahuluan peneliti memilih desa Geneng sebagai lokasi penelitian karena di desa ini terdapat kurang lebih 204 remaja yang sudah memasuki pubertas. Selain itu, yang dilakukan peneliti adalah melakukan wawancara singkat pada tanggal 3 Maret 2024 dengan 10 remaja yang berdomisili di desa Geneng secara acak didapatkan hasil 3 remaja paham dan bisa menjelaskan tentang pengertian pubertas, ciri-ciri yang terjadi pada remaja pubertas, dan 7 remaja mengaku pernah mendengar kata pubertas namun tidak paham tentang pubertas. Ketika dilakukan wawancara “apakah pubertas

menyebabkan gelisah, bingung, atau stres?” dari 10 remaja tersebut, terdapat 4 remaja yang merasa stres ketika memasuki masa pubertas karena mengalami perubahan pada fisiknya dan perubahan emosi. Dari ke 4 remaja tersebut mengatakan stres karena suaranya menjadi berubah besar, malu karena mulai tumbuh rambut di ketiak, mulai timbul jerawat di wajah, merasa mood berubah jadi emosi dan sedih ketika akan menstruasi. Dari masalah yang diuraikan diatas, peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat stres remaja saat menghadapi masa pubertas di desa Geneng Prambanan.

B. Rumusan Masalah

Remaja dalam masa pubertas mengalami beberapa perubahan meliputi perubahan fisik, perubahan emosi dan perubahan sosial, sehingga menimbulkan stres yang berdampak pada diri remaja tersebut. Penelitian yang pernah dilakukan Handayani tahun 2020 berjudul “Pengukuran Tingkat Stres *Dengan Perceived Stress Scale-10 : Studi Cross Sectional* Pada Remaja Putri Di Baturetno” didapatkan hasil banyak remaja yang mengalami stres sedang dengan data responden dengan stress ringan sebanyak 49 atau 7%, responden dengan stress sedang sebanyak 581 atau 83% dan responden dengan stress berat sejumlah 70 atau 10%.

Berdasarkan permasalahan yang ada, dapat dibuat pertanyaan peneliti yaitu “Bagaimana gambaran tingkat stres remaja saat masa pubertas di desa Geneng Prambanan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran stres pada remaja yang sedang pubertas.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja yang meliputi umur, jenis kelamin, dan tingkat Pendidikan

- b. Mengidentifikasi tingkat stres remaja
- c. Mengidentifikasi stres remaja yang pubertas berdasarkan usia
- d. Mengidentifikasi stres remaja yang pubertas berdasarkan jenis kelamin
- e. Mengidentifikasi stres remaja yang pubertas berdasarkan pendidikan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini akan menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan dan sebagai referensi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada klien yang mengalami gambaran stres pada masa pubertas.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi pada remaja tentang gambaran tingkat stres yang dialami remaja saat masa pubertas. Sehingga remaja memahami kondisi yang dialami selama masa pubertas.

b. Orang tua

Hasil penelitian ini membantu orang tua dalam memahami dan menghadapi kondisi anaknya yang sedang pubertas

c. Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberi tahu masyarakat tentang gambaran tingkat stres yang dialami remaja selama masa pubertas. Sehingga Masyarakat dapat memahami dan menghadapi kondisi remaja yang sedang memasuki masa pubertas.

d. Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini akan membantu tenaga kesehatan memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam menangani stres yang dialami remaja saat pubertas.

e. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul (Penelitian, Tahun)	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Gambaran stressor pada remaja di masa pubertas di SMP Muhammadiyah Al Kautsar Kartasura Surakarta (Chairunnisa, 2021)	Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>deskriptif naratif</i> . Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu <i>probability cluster sampling</i> . Menggunakan kuesioner <i>openended question</i> .	Dari 77 responden, diperoleh bahwa Sebagian responden berada pada stres ringan sebanyak 65 remaja (84,5%). Responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 7 remaja (9%) dan tingkat stres berat sebanyak 5 remaja (6,5%)	Tempat penelitian, responden, dan teknik sampling ini menggunakan <i>probability cluster sampling</i> , sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner <i>openended question</i> , sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan kuesioner PSS-10
2.	Karakteristik remaja yang mengalami kecemasan di masa pubertas (Putri Triyana Harlia, Hany Felesia Reynita, 2023)	<i>Probability sampling</i> jenis <i>stratified random sampling</i>	Remaja yang berusia 14 tahun lebih banyak mengalami kecemasan 91 (52,3%)	Teknik sampling yang digunakan penelitian ini menggunakan <i>probability</i> sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Variable dalam penelitian ini adalah karakteristik remaja yang mengalami kecemasan saat masa

				pubertas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti tentang gambaran tingkat stres remaja pubertas
3.	Pengukuran tingkat stres dengan <i>perceived stress scale-10</i> : studi <i>cross sectional</i> pada remaja putri di Baturetno (Handayani, 2020)	Penelitian survey analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Didapat hasil sebagian besar responden mengalami stress sedang.	Tempat penelitian, teknik sampling ini menggunakan <i>cross sectional</i> sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Responden yang digunakan dalam peneliti ini adalah remaja putri saja sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan responden laki-laki dan Perempuan usia remaja awal 12-14 tahun.
