

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan seseorang yang berusaha melepaskan diri dari ketergantungan dengan orang tua dan akan mulai mencari identitas dirinya. Tahapan perkembangan remaja meliputi remaja awal (*early adolescence*), remaja madya (*middle adolescence*), dan remaja akhir (*late adolescence*). Tahap remaja awal (11-13 tahun), remaja akan merasakan perubahan pada tubuhnya sendiri seperti perubahan fisik serta pemikiran yang baru. Remaja madya (14-16 tahun), pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan dengan menyukai teman-teman yang memiliki sifat yang sama dengan dirinya. Remaja akhir (17-20 tahun), tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa (Soetjiningsih 2007 dalam Dewi, Anisa & Lintang, 2015, h52)

World Health Organization (WHO) (2014) menyebutkan kelompok remaja 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 usia 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* dan stres. 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 (Poltekes Depkes Jakarta, 2010, h24). 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 (Pieter & Namora, 2010, h69).

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 emosi. Kondisi ini membuat remaja selalu mengalami *storm and stress* (Pieter & Namora, 2010, h69).

Remaja yang bersekolah di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 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, h22). Remaja SMK yang mengalami stres 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 stres (Nursalim, 2017).

Riset Kesehatan Daerah (2013) prevalensi orang yang menderita gangguan mental emosional usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Ditunjukkan dengan gejala stres, depresi dan kecemasan. Prevalensi kejadian stres di Jawa Tengah sebesar 4,7 % dari jumlah penduduk Jawa Tengah (Riskesdas, 2013). Stres yang tidak dapat ditangani dengan baik akan menyebabkan remaja mengalami depresi. Salah satu dampak yang dapat ditimbulkan depresi sebanyak 5%-10% remaja melakukan percobaan bunuh diri (Khamidatul, 2017)

Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014, h12). Stres pada remaja SMK adalah respon individu terhadap keadaan

atau kejadian yang memicu stres (seperti tugas sekolah yang banyak dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi terhadap tuntutan di sekolah, jadwal kegiatan yang padat) (Santrock, 2003 dalam Yuliana & Hidayati 2015).

Dampak stres 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. Stres pada remaja SMK yang bersumber dari faktor akademik bisa mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, tingkah laku, dan terganggunya proses belajar (reaksi terhadap stressor) bahkan prestasi belajar menurun (Suyono, Triyono & Handarini, 2016).

Penanganan stres yang dihadapi oleh remaja sangat diperlukan mengingat dampak negatif yang ditimbulkannya. Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi penanganan stres berupa obat anti cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*) yang dalam penerapannya menyebabkan ketergantungan yang cukup besar. Adapun terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan pemberian terapi seperti psikoterapi, terapi psikoreligius, terapi psikososial, konseling, dan terapi relaksasi (Rahayuni, Utami & Swedarma, 2015).

Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik pada remaja SMK adalah melalui teknik relaksasi. Teknik ini dipakai dikarenakan sebagian besar siswa yang mengalami stres akademik ditimbulkan oleh kelelahan dalam belajar, tugas yang begitu banyak, kurangnya waktu untuk mengistirahatkan diri (jadwal kegiatan padat) serta kecemasan menghadapi ujian. Perasaan yang tenang dan nyaman akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal, dan terkontrol (Suyono, Triyono & Handarini, 2016).

Relaksasi otot progresif ini dimulai dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013). Relaksasi ini akan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau

meminimalkan gejala fisik akibat stres (Soewondo, 2009 dalam Resti 2014). Relaksasi otot progresif juga merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang tidak memiliki efek samping dan mudah untuk dilakukan (Furqan, 2017).

Selain teknik relaksasi otot progresif terapi nonfarmakologis lainnya adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini di mulai dengan melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) menghembuskan napas secara perlahan (Untari, 2014). Teknik relaksasi sering digunakan untuk membantu mengatur stress dan reaksi untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan (Setyoadi & Kushariyadi 2011, h127). Relaksasi napas dalam juga membuat perasaan tenang dan nyaman, mengurangi rasa nyeri, tidak mengalami stress, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan mengurangi kecemasan.

Teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Setyoadi & Kushariyadi 2011, h127). Relaksasi napas dalam termasuk salah satu jenis terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi dampak buruk dari efek terapi farmakologi. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan, dan tidak memerlukan waktu yang lama sehingga dapat dilakukan di berbagai tempat. Relaksasi napas dalam lebih di rekomendasikan dilakukan di tempat yang tenang (Richard & Noritasari, 2015).

Penelitian yang dilakukan Suyono, Triyono, & Handarini (2016) dengan judul *Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA yang Menghadapi Ujian Akhir Sekolah*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah mendapatkan teknik relaksasi. Astuti, Amin & Purborini (2015) dengan judul *Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres setelah dilakukan intervensi hipnotis lima jari.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Maret 2018 di SMK N 1 Jogonalan terdapat 10 kelas yang setiap kelasnya terdiri rata-rata 36 siswa. Hasil wawancara kelas X sebanyak 10 siswa mengatakan setiap hari pulang pukul 17.00 WIB. Empat siswa mengatakan sering mendapatkan banyak tugas dan harus dikumpulkan dalam waktu yang cepat dengan *deadline* tugas dalam waktu sama. Siswa takut jika tugasnya tidak selesai dengan baik. Tiga siswa juga mengatakan sering begadang dalam mengerjakan tugas hingga larut malam. Hal ini membuat mereka

mengalami perubahan pola tidur dan saat pelajaran kurang konsentrasi karena mengantuk. Tiga siswa juga mengatakan karena banyaknya tugas belum lagi ada tambahan ekstra kulikuler membuat mereka mengalami kelelahan yang merubah *mood* dan perubahan emosi yang dapat berakibat pada prestasi belajar siswa.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam terhadap skor stres pada remaja di SMK N 1 Jogonalan.

B. Rumusan Masalah

Remaja yang duduk di bangku SMK mengalami stres akademik yang 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). Stres yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa SMK bisa mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan memengaruhi fisik, emosi, tingkah laku, dan terganggunya proses belajar (reaksi terhadap stressor). Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik pada remaja SMK adalah melalui teknik relaksasi. Teknik ini dipakai dikarenakan sebagian besar siswa yang mengalami stres akademik ditimbulkan oleh kelelahan dalam belajar, tugas yang begitu banyak, kurangnya waktu untuk mengistirahatkan diri (jadwal kegiatan padat) serta kecemasan menghadapi ujian.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam terhadap skor stres pada remaja di SMK N 1 Jogonalan ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam terhadap skor stres pada remaja

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, skor stres)
- b. Mengetahui skor stres sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif
- c. Mengetahui skor stres setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif
- d. Mengetahui skor stres sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam

- e. Mengetahui skor stres setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam
- f. Menganalisa efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam terhadap skor stres pada remaja
- g. Membandingkan keefektifan antara teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam memberikan intervensi keperawatan berupa teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam pada remaja yang mengalami stress.

2. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi institusi pendidikan mengenai cara untuk menurunkan stress pada remaja.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi responden dan dapat di terapkan sebagai teknik untuk menurunkan stres.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk menambah wawasan dan mengembangkan penelitian berkaitan dengan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam dengan variabel yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan adalah :

1. Suyono, Triyono, & Dany M. Handarini (2016) dengan judul “Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA yang Menghadapi Ujian. Akhir Sekolah”

Metode Penelitian menggunakan rancangan *Quasi eksperimen* dengan model “one group pretest posttest design. Pengumpulan data dengan menggunakan inventori stres akademik tujuannya untuk memperoleh gambaran tingkat stres akademik pada subjek penelitian. Subjek penelitian adalah siswa yang mengalami stres akademik sedang dan rendah dalam menghadapi ujian berjumlah 7 orang siswa pada kelas X SMA Assaadah Bungah Gresik. Teknik analisis data dengan

menggunakan analisis statistik Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel bebas (teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam), variabel terikat (skor stres pada remaja), desain penelitian (*Quasi eksperimental design*, dengan rancangan *pre test and post test nonequivalent control group*), teknik pengambilan sampel (*random sampling*), analisa data (*paired t-test* dan *independent t-test*).

2. Astuti, Amin & Purborini (2015) dengan judul “Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang”

Desain penelitian yang digunakan adalah metode Quasi Experimental Design dengan pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive random sampling atau dengan jumlah sampel 60 (30 untuk intervensi dan 30 untuk kontrol). Perubahan tingkat stress akademik sebelum dan sesudah diberikan intervensi aplikasi metode hipnotis lima jari (HP-Majar) diukur untuk melihat pengaruh aplikasi tersebut pada pelajar yang mengalami tingkat stress akademik. Penelitian ini menggunakan alat ukur stress akademis yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) untuk mengukur stress akademis yang dialami oleh siswa. Student-life Stress Inventory memiliki 51 item yang terdiri dari lima kategori stressor dan empat kategori yang menanyakan reaksi terhadap stressor tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p > 0.05$ yang berarti tidak ada perbedaan nilai rerata tingkat stress siswa antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi hipnotis lima jari.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel bebas (teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam), variabel terikat (skor stres pada remaja), instrumen penelitian (*Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*), desain penelitian (*Quasi eksperimental design*, dengan rancangan *pre test and post test nonequivalent control group*), analisa data (*paired t-test* dan *independent t-test*).

3. Rahmawati (2016) dengan judul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa“

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *quasi eksperimen dengan desaign single subject* yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitiannyadisesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. *Desaign single subject* yaitu desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum diberikan intervensi dan *posttest* setelah diberikan intervensi.Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, Pemilihan sampel berdasarkan ciri-ciri populasi yaitu siswa yang mengalami gejala-gejalastres akademik; dan kriteria tingkat stres. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired-t-test*).Selain itu dilakukan perbandingan intensitas stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberi intervensi. Hasil dari penelitian menunjukkan nilai t-uji hipotesis adalah 6,084 dengan taraf sig. 0,000 dengan $df= 7$ sehingga $t\text{-tabel}= 1,895$ pada taraf signifikan ($\alpha= 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi stres akademik siswa.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel bebas (teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi napas dalam), variabel terikat (skor stres pada remaja), desain penelitian (*Quasi eksperimental design*, dengan rancangan *pre test and post test nonequivalent control group*), analisa data (*paired t-test* dan *independent t-test*). teknik pengambilan sampel (*random sampling*).