

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Waktu dimana ditandai dengan adanya perubahan yang signifikan seperti kebutuhan dalam beradaptasi dan juga berubahnya seseorang secara fisik dan psikologis disebut dengan masa remaja, pada masa itu pula terdapat momentum mencari jati diri dan terbentuknya hubungan baru termasuknya pada ekspresi perasaan secara seksual. Remaja yakni masa yang dialami oleh seseorang ketika dirinya dalam waktu peralihan anak-anak menuju dewasa yang terjadi pada rentang umur 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 menyebutkan arti remaja yakni penduduk yang berusia 10-18 tahun.

Pada saat ini hambatan – hambatan yang dialami oleh remaja sangat mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya, sehingga dapat menghancurkan masa depannya, tidak sedikit dari remaja masa sekarang kehilangan masa depannya karena mereka tidak dapat menghadapi hambatan hambatan yang dialaminya. Sebagian besar masalah yang sering ditemui dimasa remaja adalah stress, diantaranya depresi, kecemasan, tidak sedikit dari mereka cara untuk menghilangkan stressnya adalah dengan penggunaan obat-obatan terlarang atau dengan mencelakai dirinya sendiri. Sama halnya orang yang sudah dewasa, efek negatif dapat dirasakan oleh tubuh karena stress, bedanya hanya pada cara meresponya dan sumbernya.

Stress merupakan bagian yang tidak dapat terhindarkan dari kesidupan bahkan semua kalangan dapat mengalami stress. Stress pada remaja juga dapat disebabkan oleh berbagai hal dan dapat juga disebabkan oleh orangtua, lingkungan masyarakat bahkan lingkungan sekolahdan bahkan factor ekonomi. Stress masa remaja dapat terjadi dimanapun dan kapanpun, baik di negara berkembang ataupun maju. Prevalensi stress dan rasa gelisah masa remaja bernilai 5% hingga 70%. Ditemui sebanyak 60% korban bunuh diri di Amerika

Serikat terkena depresi dan stress. Angka prevalensi stress remaja di Indonesia pun mengalami peningkatan setiap tahunnya yakni 6% dari masyarakat. Melihat angka tersebut bagi masyarakat dilihat kecil, tetapi apabila setiap tahunnya mengalami peningkatan angkanya akan terakumulasi. Angka tersebut semakin meningkat sebab adanya *bullying* yang meningkat. Melalui survei oleh psikiatri anak dan remaja, fakultas kesehatan Universitas Indonesia pada 2021 menunjukkan bahwasanya sejumlah 95,4% remaja pernah mengalami gejala kecemasan dan 88% diantaranya pernah merasakan gejala depresi ketika menyelesaikan permasalahan di masa remaja Kemudian, sebanyak 96,4% dari seluruh repondennya menjawab kurang paham mengenai cara mengatasi stres ketika sedang menyelesaikan permasalahan. Sebagian besar remaja atau 98,7% mengaku menyelesaikannya melalui bercerita dengan teman, 94,1% menghindari permasalahan, 89,8% melakukan pencarian di internet untuk menyelesaikan permasalahan. Tetapi, sebanyak 51,4% remaja mengaku memilih menyakiti dirinya sendiri dan bahkan hingga ingin bunuh diri (57,8%).

Stress seringkali dikarenakan adanya tekanan yang sumbernya yakni masalah pribadi, keluarga, sekolah ataupun lingkungan sosial. Masalah yang dialami tersebut perlu untuk didalumu supaya dengan segera terpecahkan. Contoh stress yang sering kali dijumpai oleh pelajar yakni stress akademik, tekanan akademis yang naik sebab banyaknya tugas, aktivitas siswa dan juga ujian yang dihadapi (Jain & Singhai, 2018). Dampak stress sangat besar pada kehidupan remaja, misalnya saja merasakan cemas berlebihan. Kecemasan yakni dampak yang muncul karena stress secara individu (Fitria, 2018; Mutianingsih & Mustikasari, 2019; Thoyibah et al., 2020). Rasa cemas yang dirasakan secara berkepanjangan dapat mengganggu kegiatan remaja dalam kesehariannya. Karenanya, seorang remaja diharuskan mempunyai kendali diri dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya. Ditemu beberapa hal utama yang mempengaruhi remaja dalam mengatasi kecemasannya yakni berkaitan dengan cara yang digunakannya. Apabila rmaja tersebut dengan baik dapat mengelola stressnya dengan memakai sumber daya yang efektif dalam menyelesaikan

permasalahan dan kekacauan mental, emosional yang muncul karena adanya keadaan dan tekanan yang tidak diprediksinya (Burla et al., 2019). Manajemen stress yakni bertujuan guna melakukan perbaikan pada kualitas hidup seseorang agar lebih baik lagi. Terdapat pula cara lainnya dalam menangani kecemasan yakni melalui regulasi emosi. Regulasi emosi yakni salah satu alternatif cara dalam menyelesaikan permasalahan stress pada remaja agar tetap mampu bertahan dan mengatur respon emosi (Putri & Handayani, 2020). Merujuk pada penjelasan tersebut, penulis memiliki ketertarikan dalam melihat pengaruh dari manajemen stress, kelola emosi dan tingkat kecemasan di masa new normal. Terdapat beberapa cara yang diupayakan individu atau remaja dalam menghilangkan atau mengurangi perasaan stress. Lazarus (dalam Radley, 2018) menyatakan bahwasanya setiap orang memiliki cara berbeda-beda dalam coping menghadapi keadaan yang menekan dirinya dari lingkungan, mekanisme atau cara coping tersebut termasuknya yakni secara kognitif atau pola pikir dan perilaku atau tindakan. Cara yang berbeda dalam penanganan stress tersebut terbagi dalam 2 cara. Lazarus dan Folkman (dalam Mubarakah, 2019) menjelaskan dua cara tersebut dibagi berdasar pada tujuan atau intensi orang tersebut, pertama yakni problem focused coping yang berfokus pada permasalahan yang melibatkan usaha yang dijalankannya dalam melakukan perubahan pada beberapa hal yang menjadi penyebab stress.

Tujuan dilakukannya problem focused coping yakni guna mengurangi tuntutan keadaan dan menjadikan usaha seseorang dalam menyelesaikan permasalahan menjadi meningkat. Cara tersebut dapat lebih sesuai jika diterapkan pada permasalahan yang dianggap bisa dikuasai oleh orang tersebut. Kedua yaitu emotional focused coping yakni coping yang berfokus pada permasalahan emosi, dimana hal ini lebih melibatkan pikiran dan tindakannya guna mengatasi perasaan yang menekan dirinya karena adanya rasa stress yang dialaminya.

Dalam emotion focused coping terdapat pula usaha yang dilakukan dalam mengatur serta mengurangi emosi stress yang dapat menjadikan dirinya

terhindari dari stressor. Strategi coping maladaptive dalam mengatasi sumber stress cenderung tidak terlalu bermanfaat, contohnya yakni melaksanakan kegiatan yang mampu menjadikan sumber stress berubah ke hal yang baik ataupun menjadikan tekanan emosional yang ada karena keadaan stress dapat berkurang. Melalui penelitian ini, secara tidak langsung memberi sumbangan bantuan pada subjek dalam menyelesaikan permasalahan, mengurangi atau bahkan menghilangkan beban subjek dalam pengaruh negatif karena orang tuanya yang telah bercerai.

Hasil penelitian sebelumnya hasil terkonfirmasi oleh Kurniawati (2022) Stress dapat menyerang siapapun termasuk pada remaja, dengan psikologis yang dapat berubah ubah, remaja sangat rentang dengan stres, oleh karena itu pentingnyamanagemen stress untuk mengatasinya dengan terapi self talk, stres jika berlarut tanpa penanganan akan menjadi depresi. Berdasarkan hasil penelitian Hartini (2021) Keterampilan pengelolaan stres perlu dimiliki dan dikembangkan agar remaja akan lebih terampil untuk melakukan coping strategi yang tepat. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Mentari (2020) tentang teknik manajemen stress remaja yakni merupakan cara yang digunakan guna mengurangi tingkatan stress ketika masa remaja. Penelitian selanjutnya Aprasi (2020) stress yakni menjadi pertanda bahwasanya adanya pikiran seorang yang mengarah pada hal negatif. Teknik self talk menjadi salah satu cara yang dilakukan guna mendukung tumbuh dan berkembangnya psikologis remaja. Dalam penelitian terakhir oleh Ratnawati dan Atsari (2019) kesehatan yakni kondisi dimana kesejahteraan secara jiwa, badan serta sosial yang memberi kemungkinan seseorang untuk hidup aktif secara sosial ekonomis. Contoh permasalahan kesehatan yakni stress.

Hasil Studi pendahuluan pada tanggal 1 maret 2023 peneliti bertemu dengan pihak bk salah satu SMA dan mendapatkan hasil data kelas X dan XI dengan jumlah 873 siswa yang terdapat di sekolah tersebut dan didapatkan hasil 71% diantaranya, mengalami stress ringan hingga sedang dan dan kurang memahami mengenai manajemen coping tersebut.

1.2 Perumusan masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran manajemen koping pada remaja dalam menghadapi stressor?”

1.3 Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum :
 - a. Untuk mengetahui pengetahuan remaja mengenai manajemen koping dalam menghadapi stressor
2. Tujuan khusus
 - a. Menggambarkan tingkatan stress remaja
 - b. Menggambarkan pengetahuan mengenai manajemen koping remaja dalam menghadapi stressor

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat pengembangan

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat digunakan unutupuk masukan pengembangan ilmu pengetahuan, dan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnnya.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi remaja

Agar remaja lebih paham mengenai stress, serta cara pencegahannya
 - b. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi acunan bagi tenaga keshatan dalam memberikan penanganan kesehatan.