

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan besar dimana terjadi adaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis serta pencarian jati diri dan membuat hubungan baru dengan orang lain sebagai cara mengekspresikan perasaan seksual (Santrock, 1998). Hall menyebut fase ini sebagai periode “badai dan tekanan”, yaitu fase dimana terjadi cakupan emosi yang meningkat karena efek dari perubahan fisik dan hormon (Papalia & Old, 2008).

Gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia memiliki prevalensi sekitar 6,0 persen. Urutan prevalensi tertinggi dimulai dari provinsi Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, DI Yogyakarta, dan Nusa Tenggara Timur (RISKESDAS, 2013). Prevalensi gangguan mental emosional atau stres sebanyak 8,7 persen adalah remaja dengan usia lebih dari 15 tahun (RISKESDAS IDAI, 2013).

Sarwono (2003) mengemukakan definisi remaja sebagai individu yang mulai berkembang yang diawali dengan munculnya tanda-tanda sekunder hingga saat sudah mencapai kematangan seksual. Perkembangan sisi psikologis dan jati diri dari masa anak-anak menuju dewasa yang dialami oleh individu. Awal mula perubahan dari ketergantungan sosial ekonomi menjadi individu yang mandiri yang terjadi pada individu tersebut.

WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun menjadi batasan usia remaja, dimana batasan tersebut didasarkan pada usia kesuburan wanita, yang juga dapat berlaku untuk remaja pria (Sarwono, 2011). Masa remaja dibagi menjadi

2 bagian yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir, dimana untuk remaja awal dimulai dari 11-17 tahun. Remaja akhir dimulai dari 16-18 tahun (Hurlock, 1990).

Perubahan emosi pada remaja salah satunya disebabkan oleh perubahan hormon. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa sistem hormonal memberikan pengaruh emosi yang kecil. Faktor lain yang menyebabkan perubahan emosi pada remaja yaitu stres, pola makan, aktivitas seksual dan hubungan social (Santrock, 2005).

Stres adalah suatu hal yang dapat menimbulkan tantangan dan ancaman untuk kesejahteraan seseorang. Stres juga dapat diartikan sebagai proses dimana keadaan lingkungan telah melebihi kemampuan adaptasi seseorang, dan juga berefek pada perubahan psikologis serta biologis seseorang dimana orang tersebut dapat beresiko terserang penyakit (Wafaa & Safaa, 2016).

Tidak hanya orang dewasa yang bisa terkena stres, namun stres juga dapat menyerang anak-anak di berbagai usia, bisa sejak usia dini maupun ketika dalam kandungan. Anak-anak yang sering mengalami kejadian buruk dikesehariannya juga dapat memiliki potensi untuk terserang depresi, hal tersebut bisa berbahaya bila tidak segera diatasi. Depresi dapat mengakibatkan tubuh bereaksi negatif pada kesehatan fisik dan mental. Emosi yang berasal dari stres dapat menimbulkan perilaku buruk bagi anak. Banyaknya masalah yang dimiliki seorang anak dapat menyebabkan anak tersebut menjadi stres, salah satu masalah tersebut berasal dari segi pendidikan (Lucy, 2012).

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada remaja adalah faktor fisik yaitu berupa respon tubuh terhadap stres. Konflik dan berbagai masalah keseharian merupakan contoh dari faktor lingkungan. Faktor kepribadian dimisalkan sebagai tingkat kesabaran dan kemarahan pada remaja. Sedangkan faktor sosial dan budaya dicontohkan berupa perubahan pada kebudayaan (Santrock, 2003).

Stres pada remaja memiliki gejala antara lain mood yang buruk, sulit untuk menenangkan diri, sakit kepala, kurang bersemangat, tumpulnya perasaan, hingga membolos sekolah (Femi, 2010). Stres yang tidak terdeteksi sejak awal atau stres yang dialami bertahun-tahun dapat memberikan dampak negatif seumur hidup. Dampak stress itu sendiri dapat muncul berupa keluhan fisik, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan lainnya. Bunuh diri yang terjadi merupakan akibat dari gangguan mental dan stresor dari lingkungan sekitar yang merupakan penyebab kedua kematian remaja usia 12-17 tahun pada tahun 2010 di Amerika Serikat (Denise, *et al*, 2014).

Secara umum, seorang remaja bisa sadar akan adanya stres, namun ada juga yang tidak menyadarinya. Stres dapat menyebabkan seorang remaja bereaksi positif maupun negatif. Reaksi positif adalah reaksi dimana seseorang merasa terpacu untuk berusaha menjadi lebih baik lagi, sedangkan reaksi negatif merupakan respon terhadap stres yang terlalu berat dan terjadi dalam waktu yang lama yang bersifat merugikan remaja tersebut (Ferry, 2009). Alasan inilah yang menjadikan pentingnya dilakukan manajemen stres.

Karena jika tidak dilakukan manajemen stres yang tepat seorang remaja akan terpicu bereaksi negatif terhadap stresor yang ada (Mustamir, 2009).

Manajemen stres atau pengelolaan diri merupakan bentuk rasa tanggung jawab dari semua ketidaknyamanan emosi, mental maupun spiritual. Manajemen stres itu sendiri diaplikasikan sebagai sikap proaktif terhadap suatu kejadian dan bagaimana seorang remaja menyikapi kejadian tersebut (Mike, 2003). Penyusunan modul pelatihan manajemen stres pada remaja memiliki tujuan untuk membekali remaja dengan pengetahuan dan ketrampilan untuk mengatasi stres. Diharapkan nantinya remaja mampu menyelesaikan masalah atau stresor yang sedang dihadapinya.

Terdapat beberapa macam stresor yang dapat terjadi pada remaja yaitu tekanan akademis dan kompetisi, tujuan cita-cita, tuntutan karir, kecemasan perihal percintaan, serta konflik antara orang tua dan anak yang seringkali terjadi. Kejadian seperti ini perlu adanya penanganan stres serta kemampuan *coping* remaja tersebut (Santrock, 2003).

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Menurut firman Allah SWT dalam surah Ali Imran ayat 139. Yang bunyinya :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝

Yang artinya : Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman (Q.S. Ali Imran: 139)

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah pelatihan menggunakan modul management stres terbukti efektif terhadap tingkat stres pada remaja awal ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat stres pada remaja awal di SMP N 4 Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat stres sebelum pelatihan pada pelajar di SMP N 4 Yogyakarta.
- b. Mengetahui tingkat stres sesudah pelatihan pada pelajar di SMP N 4 Yogyakarta.
- c. Menganalisis perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan pengembangan di bidang Ilmu Kedokteran Jiwa, khususnya mengenai efektifitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat stres pada remaja awal.

2. Manfaat praktis

a. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau masukan bagi penelitian berikutnya mengenai pengaruh pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat stres pada remaja awal sehingga

dapat dilakukan pengembangan penelitian lanjutan kepada subjek penelitian yang berbeda.

b. Remaja

Dengan pelatihan modul manajemen stres ini diharapkan dapat menurunkan tingkat stres pada remaja awal sehingga para remaja dapat menjalani aktifitas sehari-hari dengan baik.

c. Sekolah

Memberikan gambaran kepada pihak sekolah agar dapat memahami stres dan dapat memanfaatkan pelatihan modul manajemen stres untuk menanggulangi kejadian stres pada siswa siswi.

d. Orang tua

Memberikan gambaran kepada masyarakat khususnya para orang tua agar bisa memahami stres dan dapat menggunakan modul manajemen stres untuk menanggulangi stres pada putra putrinya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian dan penulis	Variabel	Jenis penelitian	Perbedaan	Hasil
1.	Hubungan manajemen stres pada remaja dengan frekuensi olahraga di UMY. (Nurmayda, 2013)	- Frekuensi olahraga - Manajemen stres pada remaja	Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross section	- Frekuensi olahraga yang dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	Terdapat hubungan rendah antara frekuensi olahraga dengan manajemen stres pada remaja
2.	Perbedaan Sebelum dan Setelah Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Asrama Aceh (Yulisya, 2013)	- Tingkat stres	One-Group Pretest-Posttest Design	- Pelatihan dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir	Terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa setelah diberikan pelatihan manajemen stres
3.	School-based Stress Management Training for Adolescent: Longitudinal Results from an Experimental Study (Petra, 2007)	- Coping - Self-efficacy prior - Intervention effect to early and end adolescence - Gender on perceived stress	Non randomized evaluation study a four factorial design	- Dilakukannya penilaian stress setelah 3 bulan intervensi - Dengan kelompok kontrol tanpa perlakuan	Program pelatihan tersebut memberikan manfaat terhadap daya coping, self efficacy, dan gender perceived stress

