

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah seseorang yang berumur 16 atau 19 tahun sampai umur 21 tahun yang ditandai dengan munculnya tanda-tanda seksual sekunder, perkembangan psikologis dan kemandirian dalam sosial-ekonomi (Sarwono, 2011). Remaja dalam budaya Amerika dianggap sebagai masa *Storm & Stress* dimana mereka akan mengalami sebuah keadaan yang membuat mereka frustrasi akibat penderitaan, konflik, penyesuaian, mimpi, melamun tentang cinta, dan perasaan tersisihkan dari kehidupan orang-orang dewasa (Lustin, 1976 dalam Yusuf, 2010). Masa remaja dapat disimpulkan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan berbagai pertumbuhan dan tugas perkembangan yang sering menyebabkan stres.

Anak-anak dan remaja di dunia yang mengalami gangguan kesehatan mental atau gangguan kesehatan jiwa berupa kecemasan, stres, dan depresi terdata sebanyak 10-20% (WHO, 2013). Menurut Supriyantoro (2011) sekitar 11,6% atau 1.740.000 jiwa orang dewasa terutama remaja di Indonesia mengalami gangguan mental emosional (Hafifah, 2014). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur ≥ 15 tahun atau remaja di Yogyakarta didapatkan 8,1% (Kemenkes, 2013).

Data diatas menunjukkan kejadian stres yang cukup tinggi pada remaja di dunia maupun di Indonesia termasuk di daerah Yogyakarta. Stres yang dialami oleh remaja ini umumnya diakibatkan oleh peristiwa yang kurang menyenangkan di sekolah seperti akibat *bullying*, hambatan dalam akademik, masalah dengan guru dan masalah diluar sekolah seperti konflik dengan teman sebaya, saudara dan orang tua. Sumber stres yang dihadapi oleh remaja perempuan dan laki-laki pada umumnya sama namun akibat yang ditimbulkan akan berbeda (Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra & Darmawi, 2017). Penyebab stres pada remaja berasal dari lingkungan mereka sendiri sehingga penting untuk mengetahui sumber-sumber penyebab stres dan cara mengatasi setiap penyebab stres tersebut.

Stres bisa diartikan sebagai keadaan gangguan mental emosional yang tidak bisa dianggap sepele sehingga harus segera ditangani. Dampak buruk yang dapat terjadi apabila stres tidak segera diatasi adalah gangguan pada pola tidur, pusing, mudah marah, tekanan darah tinggi, sulit konsentrasi, nafsu makan yang menurun, gangguan pada *mood*, bahkan menurut penelitian stres yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan peningkatan resiko perilaku merokok pada remaja serta penurunan harga diri pada dirinya (Asnita, Arneliwati & Jumaini, 2015). Pernyataan diatas membuktikan bahwa remaja yang mengalami stres berkepanjangan dapat menyebabkan kondisi kesehatan menjadi memburuk sehingga di perlukan coping yang tepat untuk mengatasinya.

Koping stres diartikan sebagai usaha-usaha yang dilakukan untuk mengatasi masalah stres, hal ini sesuai dengan prinsip *homeostatis* yaitu keadaan saat individu berusaha mempertahankan kondisi yang seimbang pada dirinya (Musradinur, 2016). Usaha dalam mengatasi stres sangatlah penting, salah satunya bisa dengan perilaku spiritual yang dapat menjadi sumber dukungan, semangat, dan pencapaian kesejahteraan remaja yang sedang mengatasi stres (Hidayat, 2006). Menurut Amir dan Diyan (2013), perilaku spiritual diartikan sebagai sebuah pengaplikasian dari hubungan atau keyakinan seseorang terhadap Tuhan dengan harapan mendapatkan kehormatan dan harapan dari sesuatu hal yang tidak terbatas. Perilaku spiritual ini dapat digambarkan dengan keaktifan seseorang dalam keikutsertaan kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan seperti pengajian, shalat berjamaah, puasa, zakat, dzikir serta kebiasaan membaca Al-Qur'an.

Keyakinan atau kepercayaan dalam berperilaku spiritual mulai tumbuh pada tahap remaja, dimana mereka mulai merasa sadar akan pentingnya hubungan dengan Tuhan yang mereka yakini (Hidayat, 2006). Kekuatan keyakinan pada Tuhan yang ada pada individu dapat menenangkan serta dijanjikan pahala Syurga (Hawari, 2008), hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ^{فَلَا}
 إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :”Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’d/ 13:28).

Studi pendahuluan diperoleh dari data primer hasil observasi dan wawancara pada tanggal 21 & 28 Juli 2018 di SMA Islam 1 Sleman. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 siswa disana mendapatkan hasil bahwa seluruh siswa mengalami gejala stres berupa kelelahan, sulit berkonsentrasi dan peningkatan sensitifitas pada lingkungan.

Penyebab stres yang paling umum dialami oleh 10 siswa remaja disini adalah yang berhubungan dengan jam pelajaran yang dianggap terlalu lama sehingga siswa merasa kelelahan, selain itu para siswa juga menganggap bahwa kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dari pagi hingga sore memberikan hambatan bagi mereka untuk bersosialisasi dengan masyarakat karena sepulang sekolah mereka harus membantu orang tua mereka mengerjakan pekerjaan rumah dan malam harinya mereka memanfaatkan waktu untuk mengerjakan tugas sekolah.

Penyebab lain yang menjadi sumber stres bagi para siswa di SMA Islam 1 Sleman ini yaitu akibat mata pelajaran yang mereka anggap sulit, guru yang tidak disenangi, dan masalah dengan teman sebaya. Penyebab

stres tersebut yang seringkali menimbulkan tanda-tanda stres yang mereka rasakan.

Koping yang mereka lakukan untuk mengatasi sumber stres selama ini biasanya dengan berdo'a, berpuasa, bercerita dengan teman dekat atau di sosial media, dan berkumpul atau bermain bersama teman sebaya, selain itu ada juga siswa yang memilih koping dengan cara merokok yang mereka anggap dapat menghilangkan stres yang membebani mereka. Mereka mengaku bahwa semakin mereka dewasa maka semakin banyak pula masalah yang mereka hadapi sehingga mereka membutuhkan cara paling tepat yang dapat mengatasi atau meringankan sumber stres yang mereka alami.

Berdasarkan hasil permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh antara perilaku spiritual terhadap tingkat stres pada remaja yang bersekolah di SMA Islam 1 Sleman dengan judul penelitian "Hubungan Perilaku Spiritual dengan Tingkat Stres Pada Remaja di SMA Islam 1 Sleman".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut : adakah hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja di SMA Islam 1 Sleman?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja di SMA Islam 1 Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja di SMA Islam 1 Sleman.
- b. Mengetahui tingkat stres remaja di SMA Islam 1 Sleman.
- c. Mengetahui perilaku spiritual remaja di SMA Islam 1 Sleman.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi ilmu keperawatan

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi ilmu keperawatan jiwa serta perkembangan pada ilmu keperawatan yang berbasis Islam.

2. Bagi institusi pendidikan

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan masukan tentang pentingnya mempertahankan dan meningkatkan ilmu spiritual serta pengaplikasiannya dalam kegiatan belajar mengajar.

3. Bagi siswa remaja

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya perilaku spiritual terhadap masalah emosional khususnya

tingkat stres yang dialami remaja sehingga akan menambah keimanan juga kesehatan jiwa pada mereka.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi serta bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

1. Wibawa (2010) meneliti dengan judul “Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”. Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* yang melakukan pengukuran dan pengamatan secara bersamaan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur tingkat stres dan perilaku merokok. Variabel independen pada penelitian tersebut adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah perilaku merokok. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan ini terletak pada variabel independen dan dependen yaitu perilaku spiritual dengan tingkat stres sedangkan pada penelitian tersebut adalah tingkat stres dengan perilaku merokok, kemudian perbedaan selanjutnya terletak pada responden dan tempat penelitian.

Fikri dan Wardaningsih (2016) meneliti dengan judul “Hubungan tingkat spiritual dengan tingkat kecemasan dan mekanisme koping mahasiswa tingkat pertama FKIK UMY 2015/2016”. Desain yang digunakan oleh peneliti ini adalah deskriptif korelasi yaitu dengan cara melihat hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat spiritualitas mahasiswa tingkat pertama FKIK UMY, sedangkan variabel dependen adalah mekanisme koping dan kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama FKIK UMY. Penelitian ini memberikan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat pertama FKIK UMY tidak mengalami kecemasan dan memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi hingga sangat tinggi kemudian didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan serta mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa tingkat pertama FKIK UMY. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian tersebut adalah pada responden dan tempat penelitian, kemudian perbedaan selanjutnya terdapat pada variabel independen dan variabel dependen yang digunakan yaitu tingkat spiritual dengan tingkat kecemasan sedangkan variabel independen dan dependen pada penelitian yang akan dilakukan ini adalah perilaku spiritual dengan tingkat stres.