

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan-perubahan secara fisik, kognitif dan sosio-emosional (Santrock, 2007) perubahan yang paling menonjol pada remaja yaitu perubahan secara fisik, sedangkan perubahan-perubahan secara sosio-emosional muncul sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu (Potter & Perry, 2005). Fase remaja merupakan fase perkembangan yang yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik (Ali, 2008). Ini merupakan periode yang paling sulit ditempuh baik secara individual ataupun kelompok, sehingga remaja sering dikatakan sebagai kelompok usia bermasalah. Karena hal ini lah yang menjadi penyebab mengapa masa remaja dinilai lebih rawan dari pada tahap perkembangan yang lainnya.

Perubahan yang terjadi selama masa remaja seperti peningkatan emosional ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya, banyaknya tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada seorang remaja. Misalnya, tidak lagi bertingkah seperti anak-anak dan perubahan cepat juga terjadi pada perubahan fisik disertai kematangan seksual, yang dapat membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan dirinya sendiri. Selain itu perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain juga sangat berpengaruh pada diri seorang remaja, karena adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan dapat mengarahkan ketertarikannya pada hal yang lebih penting. Perubahan yang terjadi dalam hubungan dengan orang lain, seperti remaja tidak lagi berhubungan dengan individu dari jenis kelamin yang sama tetapi juga dengan lawan jenis dan orang dewasa (Yudrik, 2011). hal ini dapat menstimulasi terjadinya suatu perubahan dalam situasi yang ditujukan kepada diri sendiri maupun orang lain. Berada di lingkungan yang baik, maka kemungkinan besar seorang remaja dapat tumbuh dan berkembang pula dengan baik.

Perubahan inilah yang sangat penting bagi seorang remaja, berada di lingkungan sosial remaja sering kali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk geng (Ali dan Asrori, 2009). Perubahan dalam hidup tersebut dapat baik maupun buruk terhadap situasi yang baru atau berbeda dari sebelumnya, bertambah atau berkurangnya orang-orang dalam kehidupan, dan perubahan perasaan dalam diri tiap individu. Remaja harus mampu menghadapi situasi yang mengandung masalah. Ketika mendekati suatu masalah, mayoritas remaja mulai dengan mencoba memahami masalah tersebut secara menyeluruh. Jika masalah tersebut sesuatu yang baru, mereka akan memberikan perhatian khusus pada setiap hal yang menghalangi suatu solusi. Tetapi tidak semua remaja dapat merespon suatu masalah dengan baik, reaksi yang biasa timbul dari situasi ini dapat membuat remaja menjadi stress atau tertekan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kemala (2005) bahwa adanya hubungan stress tingkat sedang dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Artinya bahwa semakin tinggi pada tingkat stress pada remaja laki-laki tinggi, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja laki-laki. Stress merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun individu didalam lingkungan tersebut. Reaksi emosional yang biasa timbul dari situasi stress ini meliputi kecemasan, kemarahan dan agresif, serta depresi. Setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan, respon tubuh terhadap stress pada remaja lebih cepat terjadi dibandingkan pada orang dewasa, karena bagian otak yang mengatur respon terhadap stress belum berkembang sepenuhnya pada otak remaja. Proses maturasi bagian otak remaja menyebabkan respon stress oleh remaja cenderung berlebihan dibandingkan pada orang dewasa (Diah, 2014). Perubahan aspek psikososial juga berpengaruh didalam kehidupan remaja, baik yang bersifat psikologik maupun sosial. Salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulit merupakan berhubungan dengan penyesuaian sosial, banyak remaja yang mencapai masa dewasa dengan berbagai permasalahan yang disebabkan kurangnya perhatian, kasih sayang dan bimbingan dari orang tua.

Permasalahan yang terjadi pada fase remaja awal (Early Adolescent) biasanya, remaja hanya tertarik pada keadaan sekarang bukan masa depan, sedangkan secara seksual mulai timbul rasa malu, ketertarikan dengan lawan jenis tetapi masih main berkelompok, mulai merokok, kecenderungan berlaku kekanak-kanakan dan memiliki jiwa yang labil. Periode selanjutnya terjadi pada remaja pertengahan (Middle Adolescent) secara seksual sangat memperhatikan penampilan, mulai mempunyai pacar, tidak atau kurang menghargai pendapat orang tua, sangat perhatian terhadap lawan jenis, sudah mulai mempunyai role model dan mulai konsisten terhadap cita-cita. Periode remaja akhir (Late Adolescent) ditandai dengan tercapainya maturasi fisik secara sempurna, perubahan psikososial yang ditemui pada fase ini remaja lebih memperhatikan masa depan, mulai serius dalam berhubungan dengan lawan jenis, dan mulai dapat menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan (Mangunkusumo, 2010).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Diah (2014) bahwa prevalensi stress psikososial dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya didapatkan dari status ekonomi (8,5%) dan dipengaruhi oleh studi pendidikan dari jalur IPA memiliki tingkat stress ringan sebanyak (32,6%) dibandingkan dengan siswa-siswi jalur IPS. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa prevalensi stress psikososial dengan faktor-faktor yang menyebabkan remaja stress banyak terjadi disebabkan oleh status ekonomi, beban belajar. Dalam hal ini banyak remaja yang tidak mampu menghadapi suatu permasalahan dengan baik, tetapi kebiasaan remaja menghadapi suatu permasalahan dengan perilaku emosional dan cenderung menghindar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RW 03 Kelurahan Limo Depok dengan teknik wawancara pada tanggal 12 Maret 2017, diperoleh data bahwa masalah yang sering dihadapi remaja memiliki karakteristik yang beragam seperti lingkungan rumah remaja yang berbeda tempat dan lokasi perkumpulan karang taruna yang berbeda tempat, seperti di rumah pak RT, banyaknya remaja laki-laki dan perempuan hal ini sesuai dengan keinginan peneliti. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok, tentang stress pada remaja terhadap mekanisme coping, menemukan bahwa 10 remaja di RW 03 kelurahan limo yang rata-rata berusia 15-19 tahun. 4

dari 10 remaja mengatakan masalah yang saat ini sedang dirasakan karena tugas dan stress dalam menghadapi ujian sekolah, dan mengekspresikan masalahnya dengan menghindar, belajar lebih giat lagi, menunda tugas, menyontek. Keterangan dari 10 remaja didapatkan bahwa 5 dari 10 remaja mengatakan masalah yang sedang dirasakan karena faktor keluarga dan ekonomi, kebanyakan mengekspresikannya dengan dibawa santai, diam, menyendiri, menghindar dari masalah, merokok, minum kopi, begadang, main dengan teman sebaya dan menjadi lebih emosional. 1 dari 10 remaja mengatakan stress yang dihadapinya saat ini disebabkan karena perceraian orang tua, mengekspresikannya dengan cara mencoba untuk berdiskusi dengan orang tua tetapi tidak ada perubahan, begadang, merokok dan merasa tertekan. Peneliti mendapatkan data bahwa remaja banyak melakukan kesalahan dalam menghadapi stress, diantaranya yang dilakukan adalah tidak melakukan mekanisme koping yang baik. Sebanyak 10% dari remaja melakukan mekanisme koping maladaptif dalam menyelesaikan masalahnya.

Kompleksitas masalah yang dihadapi oleh seorang remaja tidak lepas dari mekanisme koping. kemampuan mengatasi masalah, merupakan proses yang digunakan oleh seorang dalam mengalami tuntutan yang menimbulkan stress. Ada dua jenis koping yang bisa dilakukan oleh remaja dalam menghadapi masalah atau stress yaitu, strategi Koping yang berfokus pada masalah merupakan proses seseorang untuk memfokuskan masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari. Bentuk koping yang dilakukan seperti keaktifan diri menghilangkan penyebab stress, perencanaan suatu langkah yang dilakukan untuk menangani masalah, penguasaan diri mengontrol atau mengendalikan tidnakan. Sedangkan, strategi coping berfokus pada emosi merupakan proses seseorang untuk berfokus menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stress, walaupun situasi stress tidak dapat diubah. Bentuk koping yang dilakukan seperti melihat permasalahan secara positif, mengarahkan dan melepaskan emosi, menolak kenyataan terjadi peristiwa yang penuh tekanan (Rustiana, 2012).

Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rhadiah (2013) terdapat hubungan antara mekanisme koping maladaptif dengan melakukan perilaku agresif yang tinggi (64%). Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti

menyimpulkan bahwa mekanisme koping maladaptif dalam menyelesaikan masalah yang dilakukan oleh remaja dapat beresiko terjadinya kenakalan remaja (contoh: perilaku agresif) dibandingkan dengan remaja yang mempunyai mekanisme koping adaptif.

Ketidakmampuan memecahkan masalah pada remaja dapat dicegah jika remaja mempunyai mekanisme koping yang efektif, berbicara pada teman atau orang tua jika menghadapi masalah yang bertujuan untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut, menarik nafas dalam untuk meredakan emosi. Mekanisme merupakan suatu cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku (Nasir & Muhith, 2011). Selain itu dalam memecahkan masalah pada remaja diperlukan suatu wadah untuk membina dan mengarahkan generasi muda didalam masyarakat yang sesuai dengan bidangnya yaitu dengan membentuk organisasi remaja, seperti: organisasi karang taruna, organisasi pemuda pancasila. Pada dasarnya organisasi ini dimaksudkan untuk menjadi wadah penempatan diri para remaja sebelum memasuki kehidupan yang sebenarnya di tengah-tengah masyarakat umum dan sebagai wadah komunikasi bagi generasi muda (Ridwan, 2014).

Banyaknya akibat yang terjadi pada remaja karena ketidakmampuan menyelesaikan masalah, Perawat sebagai tenaga kesehatan dapat melakukan perannya sebagai pendidik yaitu dengan memberikan pendidikan keperawatan tentang proses perkembangan dan permasalahan yang sering dihadapi remaja. Perawat memberikan penyuluhan kepada remaja serta berkerjasama dengan orang tua, karena penyuluhan tersebut tidak hanya diberikan kepada remajanya saja tetapi juga orang tua, yang harus berperan agar orang tua dapat memberikan pengawasan yang optimal terhadap remaja agar tidak terjerumus pada kenakalan-kenakalan remaja. Perawat harus memastikan bahwa remaja harus mengikuti program yang telah direncanakan tidak berjalan sendiri-sendiri, terorganisasi secara baik sehingga hasil yang dicapai dapat optimal sesuai dengan harapan.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1 Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan kepada remaja di lingkungan RW 03 Kelurahan Limo Depok, karena remaja sering kali mengalami stress. Ada banyak hal yang menyebabkan stress pada remaja yaitu dari lingkungan, ekonomi, perceraian orang tua, tugas sekolah. Terutama pada remaja yang banyak mengalami stress karena masalah ekonomi dan lingkungan keluarga. Terdapat remaja yang mampu menganggap masalah sebagai suatu tantangan, tetapi ada pula remaja yang menganggap masalah sebagai suatu ancaman yang dapat memperburuk masalah yang ada. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di RW 03 Kelurahan Limo Depok. Peneliti ingin mengetahui Hubungan stress dengan mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok.

I.2.2 Pertanyaan Peneliti

- a. Bagaimana gambaran karakteristik (Jenis Kelamin, Usia, Status Pendidikan) pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok ?
- b. Bagaimana gambaran stress pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok?
- c. Bagaimana gambaran mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok ?
- d. Apakah ada hubungan stress dengan mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi tentang hubungan stress dengan mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok.

I.3.2 Tujuan khusus

- a. Menganalisis gambaran stress remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok.
- b. Menganalisis gambaran mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok.

- c. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok.
- d. Menganalisis hubungan usia dengan mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok.
- e. Menganalisis hubungan status pendidikan dengan mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok.
- f. Menganalisis hubungan stress dengan mekanisme coping pada remaja di RW 03 Kelurahan Limo Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa dijadikan acuan bagi pelayanan kesehatan bagi informasi dan sarana evaluasi tentang hubungan stress pada remaja dengan mekanisme coping. Selain itu institusi dapat memperoleh informasi dari penelitian ini untuk menentukan kebijakan terkait untuk mengetahui manajemen stress yang bisa menjadi efektif bagi remaja.

I.4.2 Bagi Remaja

Untuk mengurangi tingkat stress pada remaja dengan cara menggunakan mekanisme coping yang baik.

I.4.3 Manfaat Akademik

Bagi dunia pendidikan keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan dunia keperawatan dan dapat dijadikan inovasi baru dalam meningkatkan wawasan serta pengetahuan tentang faktor-faktor penyebab stress dengan mekanisme coping pada remaja.

I.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini di harapkan mampu menjadi acuan bagi penelitian berikutnya maupun yang telah ada serta mampu mengembangkan konseling remaja terkait hubungan stress dengan mekanisme coping pada remaja yang telah ada sebelumnya

menjadi inovasi baru dalam meningkatkan pengetahuan tentang faktor-faktor penyebab stress dengan mekanisme coping pada remaja.

I.4.5 Ruang lingkup penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dilakukan pada remaja yang sedang mengalami stress terhadap masalah yang sedang dihadapi saat ini di RW 03 Kelurahan Limo Depok tahun 2017.

