

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja berasal dari bahasa Latin *adolescent* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*, yang artinya remaja adalah usia individu yang memasuki tahap perubahan dari anak-anak menjadi dewasa saat proses tumbuh kembang (Putro, 2017). Pada tahap perkembangan remaja berbagai perubahan terjadi baik perubahan fisik, sosial maupun psikologis. Perubahan fisik pada remaja berupa perkembangan fisik berupa tinggi badan dengan cepat, perkembangan seks sekunder dan organ reproduksi, perubahan sistem respirasi dan sirkulasi yang mempengaruhi kekuatan dan energi pada remaja. Perubahan psikologis pada tahap perkembangan remaja digolongkan menjadi tiga yaitu; remaja tahap awal (*early adolescent*), remaja tahap pertengahan (*middle adolescent*), remaja tahap akhir (*late adolescent*). Remaja tahap awal (*early adolescent*) pada usia 12-14 tahun merupakan tahap awal seorang remaja mengalami krisis identitas dan remaja hanya berfokus pada masa sekarang bukan masa depan. Remaja tahap pertengahan (*middle adolescent*) pada usia 15-17 tahun mulai tertarik dengan karir dan intelektualitas serta mulai memperhatikan penampilan dan lawan jenis, perubahan emosional (*moody*). Remaja tahap akhir (*late adolescent*) dimulai pada usia 18 tahun yang merupakan tahap dimana seseorang mulai fokus terhadap masa depan, menghargai orang lain ataupun lingkungan sekitar, emosi mulai stabil dan konsisten terhadap suatu (Batubara, 2010).

Tahap perkembangan remaja merupakan salah satu proses pencarian jati diri yang mempengaruhi perubahan psikologi seorang remaja. Pada saat proses ini berlangsung remaja memiliki kebebasan dalam membangun identitas dirinya, selain itu juga dapat memunculkan krisis identitas berupa perasaan malu, gelisah, dan takut sehingga menimbulkan gangguan fungsi diri baik di rumah maupun di sekolah (Potter & Perry, 2010). Dampak dari perubahan psikologi pada remaja dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah stres. Stres yang dialami oleh remaja dapat terjadi akibat aktivitas sehari-hari yang dilakukan, hubungan dengan teman sebaya, atau disebabkan karena adanya masalah belajar di sekolah (Juniati, 2018).

Hasil survei yang dilakukan oleh APA (*American Psychological Association*) terkait stress pada remaja dan orang dewasa dengan jumlah responden 1.950 orang dewasa dan 1.018 remaja di AS pada Agustus 2013, menunjukkan bahwa perilaku tidak sehat yang berhubungan dengan stres dapat terjadi sejak dini. Tingkat stres pada responden remaja sedikit atau tidak sama sekali berdampak pada tubuh atau kesehatan fisik mencapai 54% dan 39% pada orang dewasa, sedangkan yang mempengaruhi kesehatan mental mencapai 52% pada remaja dan 43% pada orang dewasa (APA, 2014). Riset di Indonesia yang dilakukan pada penduduk usia ≥ 15 tahun terkait gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan cemas. Prevalensi gangguan mental emosional (stres, depresi dan cemas) pada remaja di Indonesia sebesar 9,8% berdasarkan riset pada tahun 2018. Hasil riset di Yogyakarta sebesar 10,1% lebih tinggi dibanding prevalensi nasional. Pada kelompok usia 14-20 tahun sebesar 10% lebih tinggi

dibanding kelompok usia dewasa 25-44 tahun (Kemenkes RI, 2018). Studi lain dilakukan kepada 72 santri, didapatkan hasil sebesar 4 responden (5,6%) tidak mengalami stres (normal), sebesar 29 responden (40,3%) mengalami stres ringan, sebesar 38 responden (52,8%) mengalami stres sedang, dan sebesar 1 responden (1,4%) mengalami stres berat, hasil tersebut, terdapat tingkat stres terbesar adalah tingkat stres sedang, dan tingkat stres berat dialami oleh 1 responden. Tingkat stres sedang dan stres berat yang dialami oleh santri remaja bisa disebabkan oleh kegiatan pembelajaran pondok yang terlalu padat, peraturan yang ketat, aktivitas yang banyak, hafalan yang harus dikuasai, serta banyak beban tuntutan yang harus dicapai. Banyak santri yang mengeluh dan terbebani dengan kegiatan, peraturan serta tuntutan yang ada dipondok pesantren sehingga menyebabkan stres (Juniati, 2018).

Stres merupakan pengalaman yang subjektif, didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang sedang dihadapi atau situasi yang menekan (Aini, Dyah, & Novitasari, 2016). Stres dapat berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat berasal dari tempat yang biasa digunakan untuk menghabiskan waktunya seperti kantor dan tempat pendidikan (Sutjiato *et al.*, 2015). Dampak dari stres pada remaja yang tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan perilaku yang negatif. Stres pada remaja yang paling menarik perhatian adalah terkait permasalahan pendidikan (Juniati, 2018). Pendidikan merupakan hal yang wajib sesuai dengan Pasal 3 Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dengan adanya pendidikan diharapkan peserta didik dapat menimba ilmu pengetahuan dan juga

dapat terjadi pembentukan karakter yang baik. Lembaga pendidikan sebagai penyedia tempat dan fasilitas untuk peserta didik dalam menimba ilmu pengetahuan, salah satunya adalah *boarding school*. *Boarding school* adalah sekolah yang menerapkan pendidikan selama 24 jam berbasis asrama, dengan siswa hidup dan belajar secara total di lingkungan sekolah, karena itu segala jenis kebutuhan hidup dan kebutuhan belajar disediakan oleh sekolah (Sayu *et al.*, 2013). Pendidikan berbasis *boarding school* menerapkan sistem pembelajaran yang kompetitif, sehingga memberikan dampak yang memaksa peserta didik harus menyesuaikan diri dengan sekolah secara psikologis, psikososial, dan fisiologis bahkan akademis yang dapat memicu stres (Sugiyanti *et al.*, 2017). Masalah stres yang terjadi pada remaja diharapkan dapat teratasi dengan adanya coping yang dibangun oleh remaja itu sendiri. Seperti firman Allah dalam Al-Quran Surah Al-Insyirah Ayat 5-6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Artinya : “Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

Koping merupakan usaha seseorang untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman yang membebani perasaan karena stress (Azmy *et al.*, 2017). Strategi koping dibagi menjadi 2 yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan usaha untuk mengubah stressor yang dapat dikontrol dan dirubah secara positif dengan cara mempelajari keterampilan baru untuk mengatasi stressor secara langsung untuk digunakan dalam jangka waktu tertentu selama bersekolah. *Emotion focused*

coping merupakan usaha mengatasi stress dengan menceritakan masalah kepada teman atau anggota keluarga supaya beban dapat berkurang (Bakhtiar & Asriani, 2015). Hasil studi dilakukan pada 72 santri didapatkan hasil bahwa sebanyak 56 santri (77,8%) menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah, sebanyak 16 santri (22,2%) menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi. Strategi coping yang berfokus pada masalah disebabkan karena santri berpikir belajar di pondok adalah kewajiban yang harus dijalani sehingga santri menerima semua pelajaran, kegiatan dan aktivitas, mematuhi tata tertib dan peraturan, serta disiplin. Sedangkan strategi coping yang berfokus pada emosi yang dilakukan oleh santri karena merasa terbebani dengan pelajaran, aturan, kegiatan yang terlalu padat sehingga santri menghindar dengan tidak mengikuti pelajaran, mengabaikan pelajaran seperti tidur, bermain, melanggar peraturan dan tata tertib, dan keluar dari pondok (Juniati, 2018).

Kementrian Kesehatan membuat suatu program untuk mengatasi masalah kesehatan pada remaja berupa PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja). Program PKPR diatur dalam UU Kesehatan No 36 tahun 2009 pasal 136 dan 137, dengan adanya program ini menjadi salah satu upaya pemerintah dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan produktifitas remaja agar terbebas dari gangguan kesehatan dan pemerintah wajib menjamin remaja dapat memperoleh edukasi, informasi dan layanan mengenai kesehatan remaja agar mampu hidup sehat dan bertanggung jawab. Islam menjelaskan bahwa dalam hidup pasti akan selalu ada masalah yang terjadi, akan tetapi dalam mengatasi

masalah tersebut harus dengan hati yang tenang. Seperti dalam firman Allah, Q.S Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah (berdzikir). Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram.”

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan wawancara kepada guru di salah satu sekolah berbasis *boarding school* di Yogyakarta, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di *boarding school* pernah mengalami penolakan karena wajib tinggal di asrama. Remaja pada tahun pertama di *boarding school* mengalami hambatan dalam proses adaptasi dikarenakan remaja belum mampu untuk menerima karakteristik remaja yang berasal dari daerah lain, kebiasaan di asrama yang menggunakan nama panggilan berupa ejekan, tekanan dari jadwal kegiatan belajar yang padat, ketatnya peraturan yang melarang remaja untuk membawa alat komunikasi, sikap senioritas yang masih dilakukan baik di asrama maupun di sekolah. Dampak dari masalah tersebut mempengaruhi perubahan sikap remaja dalam kegiatan sehari-hari dari perubahan jam tidur yang berkurang menyebabkan remaja mengantuk ketika dikelas dan ada remaja yang menangis diakibatkan tekanan baik dari akademik maupun teman sebaya dan kakak kelas, tidak betah di asrama dan mencoba kabur. Kebijakan yang dilakukan sekolah untuk mengatasi hal tersebut dengan melakukan musyawarah bersama wali murid dan pamong, apabila masalah tersebut belum mampu diselesaikan maka hal tersebut dimusyawarahkan dengan guru BK dan orang tua.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perilaku stres dan koping pada remaja masih menjadi masalah yang belum teratasi. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti gambaran stres dan koping pada remaja di *boarding school*. Sehingga orang tua, terutama guru dapat mengetahui dan melakukan tindakan pencegahan terhadap stressor pada siswa dan menyusun perencanaan manajemen koping untuk mengatasi stres.

B. Rumusan Masalah

Stres dan koping pada remaja menjadi masalah yang belum teratasi, sehingga peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu “bagaimana gambaran stress dan koping pada remaja di *boarding school* ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengeksplorasi gambaran stres dan koping pada remaja *boarding school* di Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stres pada remaja di *boarding school*
- b. Mengidentifikasi dampak stres pada remaja di *boarding school*
- c. Mengidentifikasi mekanisme koping pada remaja di *boarding school*
- d. Mengidentifikasi strategi koping pada remaja di *boarding school*
- e. Mengidentifikasi peran sekolah terhadap stres pada remaja di *boarding school*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi perawat untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stress dan perencanaan manajemen koping pada remaja.

2. Bagi Orang Tua Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi orang tua dalam melakukan tindakan pencegahan stres dan perencanaan manajemen koping pada remaja.

3. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran evaluasi stres dan koping pada remaja sehingga kedepannya dapat mengatasi stressor yang muncul dan dapat menggunakan koping yang adaptif untuk menyelesaikan masalah.

4. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah dalam mengambil kebijakan terkait tindakan pencegahan stres dan perencanaan manajemen koping pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

1. Juniati, 2017. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus". Penelitian ini dilakukan terhadap 72 orang santri remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data

kuantitatif dengan menggunakan studi asosiatif menggunakan desain cross sectional dan data dianalisis bivariat menggunakan *chi square*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi coping yang digunakan pada santri remaja dengan nilai p value 0,000. Persamaan dengan penelitian adalah subjek penelitian dan variabel penelitian yaitu stres dan coping pada remaja. Perbedaan penelitian adalah jenis penelitian, metode, instrumen dan analisa data. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan riset fenomenologi, metode pengambilan data *focus group disscussio* dan wawancara mendalam, instrumen yang digunakan berupa pedoman wawancara, dianalisa dengan teknik triangulasi, *peer deebriefing* dan *member check*.

2. Azmy *et al.*, 2017. “Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Coping Siswa Berbakat”. Penelitian ini dilakukan terhadap 39 orang siswa berbakat dari siswa kelas X di SMAN 4 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data deskriptif dengan pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* secara khusus *purposive sampling*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tekanan akademik siswa berbakat berada pada kategori sedang dengan persentase 76,92, kecenderungan siswa yang berbakat dalam menggunakan strategi coping menunjukkan bahwa siswa cenderung menggunakan *Emosi Focused Coping*, dengan persentase 53,84%. Persamaan dengan penelitian ini adalah subjek penelitian dan variabel penelitian yaitu stres dan coping pada remaja *boarding school*, dan

pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Perbedaan penelitian adalah jenis penelitian, metode, instrumen dan analisa data. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan riset fenomenologi, metode pengambilan data *focus group disscussio* dan wawancara mendalam, instrumen yang digunakan berupa pedoman wawancara, dianalisa dengan teknik triangulasi, *peer debriefing* dan *member check*.

3. Sugiyanti *et al.*, 2017. “Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses *Boarding school* di SMK Kesdam IV Kota Magelang”. Penelitian ini dilakukan terhadap seluruh siswa SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang berjumlah 118 siswa tingkat 1 dengan rincian 3 kelas. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah *quasi experiment* dengan jenis two group pre post test with control group yaitu terdiri dari dua kelompok intervensi dan kelompok kontrol (kelompok pembanding) dan dianalisis dengan uji paired-samples t-test. Hasil yang diperoleh menunjukkan teknik guided imagery berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada siswa sekolah berbasis asrama. Persamaan dengan peneliti ini adalah sama-sama meneliti terkait stres dan coping pada remaja *boarding school*. Persamaan dengan penelitian ini adalah subjek penelitian dan variabel penelitian yaitu stres dan coping pada remaja *boarding school*, dan pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan riset fenomenologi, metode pengambilan data *focus group disscussio* dan wawancara mendalam,

instrumen yang digunakan berupa pedoman wawancara, dianalisa dengan teknik triangulasi, *peer debriefing* dan *member check*.