

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN PUSTAKA

1. STRES

a. Pengertian Stres

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit. Stres membuat tubuh memproduksi hormone adrenaline yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Stres yang ringan berguna dan dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih cepat dan lebih keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari. Stres yang terlalu banyak dan berkelanjutan, bila tidak ditanggulangi, akan berbahaya bagi kesehatan (Khoiron, 2004).

Menurut Hans Selye, stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimannya, suatu fenomena universal dalam kehidupan yang tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya. Dapat disimpulkan bahwa komponen stres ada dua yaitu tuntutan (bersifat eksternal) dan respons atau tanggapan (bersifat internal). Batas-batas tertentu pada stres diperlukan untuk meningkatkan kedewasaan, namun bila stres itu berjalan lama karena proses koping (mekanisme untuk mengatasi perubahan yang terjadi) yang gagal maka akan mengganggu bukan hanya jiwa tetapi juga fisik (Mustamir, 2009).

Stres adalah suatu kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stres tidak mesti buruk, seringkali hal ini dimanfaatkan untuk menangkap peluang dan berkinerja dengan atau mendekati tingkat kemampuan maksimum (Stephen & Timothy, 2008). Stress sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Devi, 1999).

b. Prevalensi Stres

Di Indonesia sekitar 1,33 juta penduduk mengalami stres atau gangguan mental. Angka yang dicapai adalah 14% dari total penduduk dengan tingkat stres berat yang mencapai 1-3% (Legiran *et al*, 2015). Menurut WHO, 5-15% anak-anak yang berusia 3-15 tahun mengidap gangguan jiwa persisten dan hal ini mengganggu hubungan sosial. Bila penduduk Indonesia yang berusia 3-15 tahun sekitar 40% maka hampir 2.400.000 anak dari 120 juta penduduk yang mengidap gangguan jiwa (Maramis, 2004).

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). WHO menyebutkan bahwa 3 per milyar dari sekitar 32 juta penduduk Jawa Tengah menderita kegilaan serta 19 per mil lainnya menderita stres (Singh, 2013).

c. Penyebab stres

Penyebab stres (stresor) adalah hal penting yang harus diketahui sebelum mengatasi stres. Penyebab stres bisa datang dari luar maupun dari dalam. Dari luar, misalnya, tuntutan pekerjaan dan peran dalam lingkungan tertentu, sedangkan dari dalam biasanya berkaitan dengan keinginan, harapan, dan target yang ingin dicapai (Yoga untuk Stres, 2008).

Stresor dibedakan menjadi dua yaitu stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal yaitu yang berasal dari diri sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif, kurang keyakinan di dalam diri sendiri dan kepribadian individu tersebut. Stresor eksternal berasal dari lingkungan rumah, lingkungan pembelajaran, berbagai kejadian yang terjadi di keseharian, serta faktor-faktor fisik (Alvin, 2007).

Stres bisa berasal dari berbagai sumber dan hal tersebut disebut sebagai stresor. Stresor dibagi menjadi empat yaitu :

- 1) Bioecological stres adalah stres yang pemicunya berasal dari dua hal yaitu lingkungan sekitar contohnya polusi udara, cuaca yang kurang bersahabat dan kondisi tubuh saat itu misalnya sedang menstruasi, *headache*, asma.

- 2) Psychososial stres adalah stres yang mana ditimbulkan dari hubungan yang dijalin dengan orang lain di lingkungan sekitar orang tersebut atau bisa disebabkan konflik yang terjadi dengan orang sekitar. Misalnya adalah masalah dengan keluarga, teman, pacar, adaptasi dengan lingkungan baru, atau peristiwa yang memalukan.
- 3) Job stres adalah stres yang ditimbulkan perihal pekerjaan. Misalnya tuntutan pekerjaan, ancaman PHK, tekanan dari atasan, ketidakjelasan tugas (Girdano, 2005).

Faktor-faktor penyebab stres dapat dipengaruhi dari internal maupun eksternal. Faktor internal adalah kondisi tubuh/fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi dan lingkungan masyarakat (Yusuf, 2006).

Faktor yang bisa menentukan remaja tersebut akan mengalami stres ada berbagai hal :

- 1) Faktor fisik contohnya respon tubuh pada stres.
- 2) Faktor lingkungan misalnya beban yang ada di keseharian, konflik, rasa frustrasi, kekecewaan, serta masalah yang bisa terjadi di keseharian.
- 3) Faktor kepribadian contohnya tingkat kesabaran atau tingkat kemarahhan seseorang tersebut.

- 4) Faktor kognitif contohnya tingkat penilaian kognitif seseorang terkait stresor yang dialaminya.
- 5) Faktor social budaya contohnya perubahan kebudayaan dan tingkat ekonomi keluarga remaja tersebut.
- 6) Strategi penanggulangan atau penyelesaian remaja tersebut dalam menghadapi stres misalnya menghilangkan stres, berusaha berfikir positif, menghindari dari stresor tersebut. (Sarwono, 2003).

d. Penggolongan Stres

Menurut Selye penggolongan stres dibagi menjadi 2 golongan yaitu *distres* (stres negative) dan *eustres* (stres positif)

- 1) *Distres* (stres negatif) adalah stres yang buruk atau memiliki sifat tidak menyenangkan. Stres ini membuat penderita merasa cemas, khawatir, gelisah dan takut, yang akan menimbulkan perasaan negative, perasaan yang menyakitkan yang akan menimbulkan sikap ingin menghindari stresor tersebut
- 2) *Eustres* (stres positif) adalah stres yang memiliki sifat menyenangkan atau berasal dari pengalaman yang memuaskan. *Fraser joy of stres* menurut Hanson adalah ungkapan perihail positif yang ditimbulkan oleh stres. Kesiagaan mental, kognisi dan performa individu merupakan efek dari peningkatan *eustres* serta dapat memberikan motivasi kepada individu tersebut untuk menghasilkan sebuah karya. (Suwarno, 2003).

e. Dampak Stres

Saat seseorang menghadapi sebuah permasalahan dengan sikap yang tegang. Orang tersebut akan mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya yang bisa menyebabkan stres. Stres dapat memberikan dampak kacaunya sistem syaraf tubuh serta memunculkan kecemasan. Saraf simpatis yang diaktifkan oleh sistem saraf pusat yang akan mengaktifkan sekresi hormone adrenalin serta kortisol yang akan mengaktifkan hormon-hormon lainnya. Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan melakukan pelepasan gula dari hati serta pemecahan lemak tubuh yang mengakibatkan lemak di aliran darah meningkat (Waitz, *et al*, 1983).

Tubuh menghasilkan hormon kortisol yang disebabkan kondisi stres pada individu tersebut. Hormon kortisol penting untuk regulasi tekanan darah, sistem kardiovaskuler, peredaran darah serta sistem reproduksi pria dan wanita.

- 1) Stres yang berkepanjangan dapat memberi pengaruh pada produksi testosteron, produksi sperma dan pematangannya, dan dapat mengakibatkan disfungsi ereksi atau impotensi.
- 2) Stres pada wanita dapat menyebabkan berbagai gangguan pada sistem reproduksi. Stres menyebabkan siklus menstruasi berubah-ubah, perubahan siklus yang menjadi lebih panjang ataupun lebih pendek dari biasanya. Premenstrual Syndrome (PMS) bisa

memburuk ataupun lebih sulit untuk diatasi, gejalanya yaitu kram, kembung, perasaan hati yang lebih sensitif.

- 3) Pada wanita yang menopause terjadi perubahan hormon yang berfluktuasi perubahan ini berhubungan dengan kecemasan, stres dan mood yang tak menentu dan hal ini membuat wanita kesulitan untuk mengendalikan emosinya.
- 4) Stres juga mempengaruhi sistem imun tubuh dimana tubuh akan rentan terkena penyakit dan infeksi. Stres juga berdampak pada sistem pencernaan.
- 5) Saat stres, otak akan menjadi lebih sensitif pada keadaan perut. Rasa mulas ataupun sakit perut kerap berkaitan dengan stres yang sedang terjadi. Bila stresnya kronis juga dapat menimbulkan mual-mual.
- 6) Stres juga mempengaruhi kinerja usus dalam mencerna makanan yang masuk. Kecepatan penyerapan maupun pergerakan juga dipengaruhi stres yang pada akhirnya mampu menyebabkan diare ataupun konstipasi (APA, tanpa tahun).

f. Gejala-gejala Stres

Stres adalah kondisi dimana terjadi ketegangan atau tekanan emosi yang sedang dilalui seseorang yang gejalanya tidak menentu, oleh para ahli hal ini dikategorikan menjadi 3 yaitu

- 1) Gejala fisik yaitu perubahan fisik yang berkaitan dengan metabolisme tubuh contohnya adalah peningkatan denyut jantung,

headache, atau gangguan perut yang bisa saja dialami oleh siapapun dan harus kita waspadai.

- 2) Gejala psikologis dimana perubahan sikap akibat kondisi psikologis yang terjadi misalnya ketegangan, gelisah, rasa bosan, gundah, gusar, kebingungan dan cepat tersulut emosi.
- 3) Gejala berperilaku adalah perubahan-perubahan atau keadaan dimana tingkat produktivitas seseorang meningkat secara berlebihan atau malah menurun, kebiasaan tidur yang berubah, minum-minuman beralkohol, nafsu makan bertambah (Marihot, 2002).

Seseorang yang sedang mengalami stres akan bertindak berbeda dengan orang yang tidak stres. Gejalanya dapat terlihat dari segi fisik dan segi psikologis. Gejala dari segi fisik yaitu gangguan jantung, tekanan darah tinggi, sakit kepala, mudah lelah akibat ketegangan pada tubuh secara terus menerus, kepala pusing, mual-mual, susah tidur, gangguan menstruasi. Gejala dari segi psikologis yaitu rasa cemas, gugup, gelisah, keengganan untuk beraktivitas, ketakutan, melamun, dan lebih mudah tersinggung (Waitz, *et al*, 1983).

g. Tingkatan Stres

- 1) Stres ringan ialah stres yang sering dialami oleh setiap orang yang tidak menimbulkan gejala dan hanya terjadi dalam hitungan menit. Contoh stres ringan adalah terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan.

- 2) Stres sedang adalah stres yang berlangsung lebih lama daripada stres ringan yaitu beberapa jam hingga beberapa hari biasanya disertai gejala sakit perut, mules, gelisah, perasaan tegang, gangguan tidur. Contoh stres sedang adalah perselisihan dengan teman atau rekan kerja, perselisihan dengan keluarga.
- 3) Stres berat adalah stres yang dapat dialami dalam jangka waktu yang lama antara beberapa minggu hingga bulan, contohnya adalah perselisihan rumah tangga, perubahan fisik dan psikologis pada usia lanjut. Apabila hal ini berlanjut hingga waktu yang lama maka resiko pada kesehatan individu tersebut semakin tinggi dan akan mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Gejalanya seperti sulit konsentrasi, kelelahan yang parah, perasaan takut yang meningkat, gangguan hubungan social hingga sulit tidur (Priyoto, 2014).

h. Alat ukur stres

- 1) Alat ukur *DASS 42* ini berupa tingkatan normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat yang terdiri dari 42 pertanyaan yang mencakup 3 subvariabel yaitu fisik, emosi/psikologis dan perilaku. *DASS 42* memiliki tingkat validitas dan reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha* (Purwati, 2012). Tingkatan stres menurut *DASS 42* digolongkan menjadi 5 tingkatan yaitu

Tabel 1. Tingkatan Stres Menurut DASS 42

Tingkatan	Skor
Normal	0-69
Ringan	69-78
Sedang	78-86
Berat	86-89
Sangat Berat	89-91

- 2) *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) adalah kuisisioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran. Kuisisioner ini tersusun dari 40 pertanyaan berupa penyebab stres yang masih dibagi menjadi 2 bagian. Bagian A dari soal 1-20, bagian B dari 21-40 soal. Pengukuran skala MSSQ adalah 0 untuk tidak menyebabkan stres, 1 untuk menyebabkan stres, 2 untuk menyebabkan stres sedang, 3 untuk menyebabkan stres berat, 4 untuk menyebabkan stres sangat berat (Farras, 2017).
- 3) *Student Nurse Stress Index* (SNSI) ialah alat untuk mengetahui sumber dan mengukur tingkat stres. SNSI ini terdiri dari 22 pertanyaan yang terbagi menjadi 4 kategori yaitu beban akademik dengan nilai 7-35, masalah klinik dengan nilai 7-35, masalah pribadi dengan nilai 7-35, dan konflik kepentingan dengan nilai 4-20. Tingkat stres diukur dengan cara menghitung rata-rata skor tiap sub scale (jumlah skor dibagi jumlah pertanyaan) kemudian mencari deviasi dan dikelompokkan menjadi rendah (< -1 SD), sedang (-1 SD s/d $+1$ SD), dan tinggi ($> +1$ SD) (Indriana, 2014).

i. Stres pada Remaja

Masa remaja adalah masa dimana seorang remaja memiliki tantangan tersendiri di hidupnya dan banyak orang setuju masa remaja adalah masa yang penuh dengan tekanan. Seringkali orang dewasa ataupun anak-anak tidak mengetahui betapa sulitnya sehingga mereka meremehkan hal tersebut. Ada berbagai persoalan yang mempengaruhi remaja yang berasal dari internal maupun eksternal.

Dari eksternal yaitu :

- 1) Ujian sekolah
- 2) Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan tingkat kesempurnaan atau kesuksesan selebritas
- 3) Tekanan untuk membuat teman teman terkesan
- 4) Perubahan bentuk tubuh
- 5) Ketakutan dan kekhawatiran terhadap masa depan
- 6) Mengatasi atau memberi solusi atas masalah teman atau masalah diri sendiri
- 7) Perubahan pola tidur

Dari internal yaitu :

- 1) Mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi
- 2) Gangguan tidur
- 3) Merasa sangat malu akan hal hal yang seharusnya tidak memalukan
- 4) Depresi (Nicola, 2014)

Sumber stres pada remaja putra maupun putri pada dasarnya sama, tetapi dampak dari stres yang membedakan pada remaja putra maupun putri. Remaja putri cenderung lebih peka daripada remaja putra (Baldwin, 2002). Terdapat perbedaan respon dalam menghadapi konflik antara remaja putri dan putra. Otak perempuan mempunyai kewaspadaan yang negative terhadap konflik/stres. Pada laki-laki, mereka cenderung menikmati konflik serta persaingan, bahkan konflik yang ada memberi dorongan positif bagi mereka. Sehingga saat menghadapi konflik perempuan lebih sensitif kearah respon psikologisnya sedangkan pada laki-laki lebih sensitif pada respon fisiknya. Perempuan yang terkena tekanan cenderung mudah terkena stres yang selanjutnya bisa menjadi depresi (Brizendine, 2007).

Semakin banyak stresor yang dihadapi seorang remaja maka semakin tinggi resiko remaja terkena stres, bisa berkembang menjadi lebih buruk lagi atau depresi jika tidak segera ditangani. Usaha untuk menanggulangi tekanan tersebut disebut coping (Santrock, 2003). Respon stres pada remaja cenderung berdasarkan pada situasi dan kondisi saat itu. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan dimana saja. Stres yang dialami seseorang tidak memiliki cara yang sama, bisa dalam rentang tertentu, rentang berat atau ringan, dan jangka waktu pendek atau panjang. Manajemen stres bisa berbentuk pendekatan farmakologis, hypnoterapi, meditasi, perilaku, kognitif dan terapi music (Hardjana, 1994).

2. REMAJA

a. Pengertian Remaja

Menurut Aristoteles, masa remaja adalah masa melatih dan membentuk kemampuan seseorang untuk memilih keputusan secara mandiri sebagai tanda kematangan orang tersebut. Disebabkan pada awalnya seorang remaja tidak sabaran, labil sehingga dibutuhkan kontrol diri untuk mencapai kematangan tersebut. Hall menyebutkan terdapat empat tahapan perkembangan : masa balita (*infancy*), masa anak (*childhood*), masa pemuda (*youth*), dan remaja (*adolescence*). Masa remaja adalah masa antara usia 12 tahun hingga 23 tahun yang penuh dengan tekanan dan topan. Tekanan dan topan ini adalah konflik yang terjadi di masa itu dan perubahan-perubahan suasana hati (Santrock, 2003).

Masa remaja adalah masa peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya yang pasti dialami seorang individu disertai perubahan emosi, fisik, minat, pola perilaku serta timbulnya masalah-masalah lainnya (Hurlock, 2004). Menurut Erikson, masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas, sekaligus masa dimana seseorang mencari jati dirinya (Papalia, dkk, 2008). Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dimana terjadi perubahan berdasarkan faktor psikis serta faktor fisik (Rudi, 2004).

b. Batasan remaja

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). Di dalam Undang-Undang Kesejahteraan Anak (UU No. 4 tahun 1979) dimana hukum Indonesia menetapkan bahwa hanya ada anak-anak atau dewasa, yang menganggap semua orang yang berumur kurang dari 21 tahun dan belum menikah disebut sebagai anak-anak (Sarwono, 2006).

Pemuda adalah peralihan masa remaja ke masa dewasa, oleh sebab itu dibagi menjadi dua kelompok yaitu remaja (*adolescent*) dengan kurun usia antara 12-18 tahun dan pemuda antara usia 19-24 tahun (Monks, Knoers & Siti, 2002). 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).

c. Psikososial remaja

Masa remaja terjadi perubahan psikososial yang dibagi menjadi 3 bagian yaitu remaja awal (*early adolescent*), pertengahan (*middle adolescent*) dan akhir (*late adolescent*). Usia remaja awal (*early adolescent*) adalah usia antara 12-14 tahun, dimasa ini anak-anak mengalami pertumbuhan yang pesat, perubahan tubuh yang cepat dan mulai munculnya tanda-tanda sekunder. Ciri-ciri perubahan saat masa

remaja awal ini adalah jiwa yang labil, pentingnya teman dekat atau sahabat, krisis identitas, ada pengaruh cara berpakaian dan hobi dari teman sebaya.

Selanjutnya adalah masa pertengahan (*middle adolescent*), masa ini di rentang usia 15-17 tahun. Dimasa ini remaja sudah mulai konsisten dengan cita-citanya, sudah mulai memperhatikan penampilan diri sendiri, dan sudah mulai tertarik dengan lawan jenis. Ciri-ciri perubahan saat masa remaja tengah ini adalah kurang menghargai pendapat orang tua, suasana hati yang berubah-ubah, sangat memperhatikan penampilan, dan berusaha mendapat teman baru.

Remaja akhir (*late adolescent*) terjadi di usia 18 tahun ke atas yang sudah mulai mengalami maturitas. Masa ini remaja sudah mulai memikirkan masa depan, mulai serius dalam menjalani hubungan, mulai bisa menerima kebiasaan dan tradisi di lingkungan sekitar. Ciri-ciri perubahan pada masa remaja akhir ini adalah lebih konsisten terhadap cita-citanya, emosi lebih stabil, mampu mengekspresikan diri menggunakan kata-kata, lebih menghargai orang lain dan selera humor lebih berkembang (Jose, 2010).

d. Manajemen Stres

Manajemen stres memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam hal menanggulangi, mengatasi serta menyelesaikan stresor yang ada di kehidupannya (Lathifah, et al, 2016). Manajemen stres ialah cara untuk mengatasi stres atau

mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan stresor. Justru karena itu kemampuan untuk mengatasi stresor harus ditingkatkan agar mampu mengatasi stresor psikososial serta bisa hidup dengan sejahtera dan seimbang baik dengan antar manusia, lingkungan maupun Tuhan (Hawari, 2006).

Stres harus segera ditangani supaya tidak menimbulkan penyakit atau memberikan dampak yang lebih buruk. Cara-cara manajemen stres adalah:

- 1) Menyelesaikan masalah. Mencermati masalah yang ada kemudian menyelesaikannya dengan cara yang terbaik untuk mengatasi stres.
- 2) Mendekatkan diri pada Tuhan. Manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan spiritual dengan cara mendekatkan diri pada Tuhan, mempelajari ajaran agamanya untuk mencari kedamaian, keseimbangan dan keselarasan hidup.
- 3) Belajar sesuai dengan kebutuhan. Semua orang memiliki tingkat kemampuan tersendiri. Semakin penting suatu jabatan itu semakin besar tanggung jawabnya dan semakin tinggi resiko terkena stres.
- 4) Mengenali penyebab stres. Setelah mengenali penyebab stres mencari cara untuk menyelesaikan masalah.
- 5) Manajemen waktu yang baik adalah perlunya mengatur waktu agar seimbang pada semua hal misal refreshing, bekerja, istirahat, dan berolahraga.

6) Bersilahturahmi, lebih baik membagi cerita dengan orang terdekat atau dengan keluarga, karena manusia adalah makhluk sosialis yang tidak mampu untuk hidup sendiri.

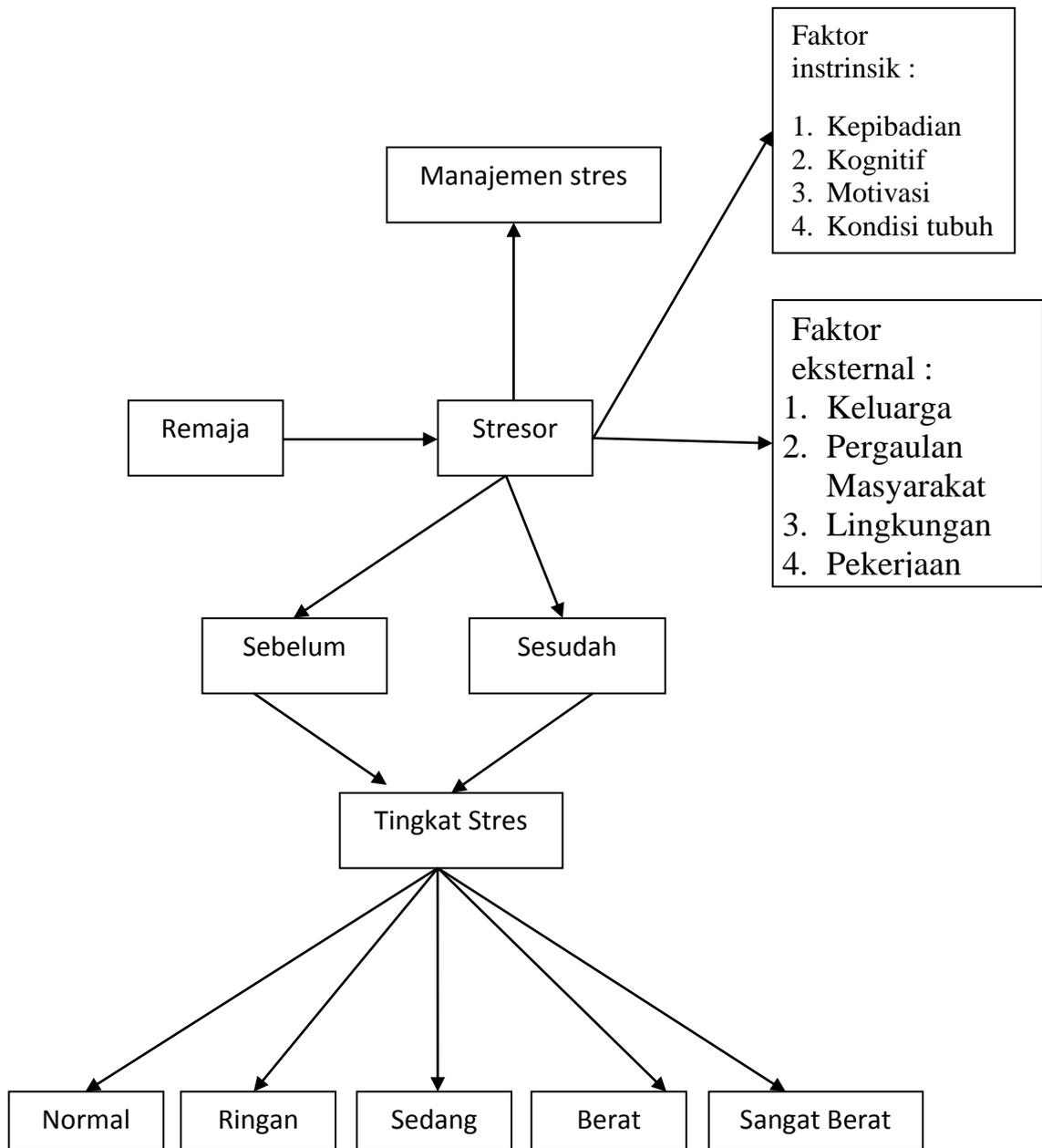
7) Menjaga kesehatan (Fariyuni & Nurfitria, 2014).

Coping adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur tentang apa yang dirasakan dengan kewajiban dan tuntutan dari lingkungan sekitar (Sarafino dan Smith, 2001). Coping stres adalah perubahan tingkah laku dan pemikiran untuk mengelola stres dari dalam maupun dari luar yang melebihi kemampuan orang tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Tubuh memiliki dua cara adaptasi secara psikologis dalam mengatasi stresor yaitu strategi penyelesaian masalah dan mekanisme pertahanan diri (Priyoto, 2014).

Daya tahan stres setiap manusia berbeda-beda, dikarenakan keadaan somato-psiko-sosial setiap individu berbeda-beda. Terdapat orang yang sensitif terhadap stres yang disebut stres spesifik sebab dahulu pernah mengalami stresor berat yang belum diatasi. Penyesuaian stres setiap orang berbeda-beda karena kewajiban dan tanggungjawab yang dimiliki, hal ini tergantung pada : umur, sex, kepribadian, kognitif, emosi, dan pekerjaan (Maramis, 2004).

Coping adalah bagian dari adaptasi seseorang, dan memiliki makna lain yang menunjukkan reaksi seseorang dalam mengatasi atau menghadapi stresor di hidupnya. Coping negatif dapat menimbulkan berbagai gangguan pada orang tersebut sedangkan coping positif menjadikan seseorang menjadi lebih dewasa serta hidup tenang (Taylor, 2009).

B. KERANGKA KONSEP



Gambar 1. Kerangka Konsep

C. HIPOTESIS

Pelatihan modul manajemen stres terbukti efektif terhadap tingkat stres pada remaja awal.

