

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk yang berusia sekitar 10-18 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang dimulai dari usia 12-13 tahun dan berakhir pada belasan sampai dua puluhan tahun (Papalia & Olds (dalam Jahja 2011). Potter dan Perry (2009) menjelaskan bahwa pada masa remaja terdapat perubahan dalam fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan fisik remaja berhubungan dengan adanya kematangan seksual yang menimbulkan karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Perubahan pada kognitif remaja mulai berpikir secara abstrak dan logis dan pada psikososialnya remaja bertugas untuk mencari jati diri. Remaja ini dapat disimpulkan bahwa mereka akan mengalami masa transisi, ditandai dengan adanya beberapa perubahan yang mempengaruhi bentuk tubuh, pola pikir dan tingkah laku.

World Health Organization (WHO, 2014) menyebutkan bahwa jumlah remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18 % dari jumlah penduduk dunia secara keseluruhan. Badan Pusat Statistik (BPS, 2017) menyebutkan bahwa jumlah remaja di Indonesia sebanyak 63,36 juta jiwa dan terdapat 78.966 jiwa remaja di provinsi DIY. Data ini menunjukkan pesatnya perkembangan jumlah remaja di dunia dan di Indonesia.

Riset Kesehatan Dasar menyebutkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebesar 6,0 % (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Gangguan mental emosional pada remaja merupakan gangguan berupa munculnya rasa depresi, cemas dan stres. Prevalensi angka gangguan mental emosional penduduk yang berusia diatas 15 tahun di DIY sebesar 8,1 %, angka ini menjadi salah satu angka kejadian gangguan emosional terbesar di Indonesia setelah provinsi Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan dan Jawa Barat.

Penelitian yang dilakukan oleh Watode, Kishore dan Kohli (2015) pada 397 remaja yang bersekolah di Delhi India menunjukkan bahwa remaja laki-laki mengalami stres tinggi sebesar 86,4 % dan stres dalam skala normal sebesar 13,6 % sedangkan remaja perempuan mengalami stres tinggi sebesar 89,7 % dan stres dalam skala normal sebesar 39,0 %. Menurut penelitian yang dilakukan Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra dan Darmawi (2016) menyebutkan bahwa di indonesia tingkat stres yang dialami oleh remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Remaja laki-laki mengalami stres sebesar 28,8 % dan remaja perempuan mengalami stres sebesar 41,0 %. Stres yang dialami oleh siswa laki-laki disebabkan oleh masalah *interpersonal* (73,04%), masalah ekonomi (58,58%), serta masalah terkait sekolah (54,41%). Stres yang dialami oleh remaja perempuan disebabkan oleh masalah keluarga (88,32%), masalah interpersonal (83,23%) dan masalah terkait sekolah (78,14%) (Liem,

Onggowijoyo, Santoso, Kurniastuti & Yuniarti, 2015). Data ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja di India dan Indonesia cukup tinggi.

Masa remaja adalah masa yang rentan mengalami stres karena masa ini ditandai dengan konflik dan perubahan *mood* (Santrock, 2009). Stres merupakan suatu keadaan yang akan terjadi pada setiap orang dalam kegiatan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Stres menurut Ivancevich dan Matteson, (1980, dalam Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015) adalah respon tubuh yang adaptif yang dipengaruhi oleh individu dan psikologisnya. Menurut Potter dan Perry (2009) ada 3 tingkatan stres yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan adalah stres yang dirasakan setiap orang dalam sehari-hari yang akan hilang sendiri dalam waktu beberapa menit atau jam. Stres sedang adalah stres yang terjadi dalam waktu beberapa hari dan bisa menjadi faktor pencetus suatu penyakit. Stres berat adalah stres kronis yang berlangsung selama beberapa bulan sampai beberapa tahun. Tingkatan stres ini di klasifikasikan berdasarkan waktu terpaparnya seseorang dari stres dan gejala yang dialaminya.

Menurut Nopriyadi (2018), stres pada remaja paling banyak disebabkan karena masalah di sekolah (akademik, peraturan, tuntutan yang besar dari guru dan teman sekolah), permasalahan dalam berhubungan dengan orang lain (orang tua dan teman sebaya) dan ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan dengan lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra dan Darmawi (2016)

menunjukkan bahwa penyebab stres pada remaja perempuan dan laki-laki cenderung sama tetapi respon yang diberikan berbeda. Remaja perempuan cenderung mudah merasa cemas dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Remaja yang mengalami stres memungkinkan untuk mengalami kelelahan, rasa bersalah dan mudah marah (Zhang, Yan, Zhao & Yuan 2015). Menurut Putri (2016) stres menyebabkan seseorang mengalami penurunan konsentrasi, pengeluaran keringat yang berlebih, perasaan mual dan pedih pada perut serta membuat seluruh tubuh terasa panas. Stres yang terjadi secara terus menerus akan berdampak pada fisiologis dan psikologis seseorang. Dampak yang ditimbulkan secara fisiologis adalah munculnya sakit kepala, asma, darah tinggi serta sakit jantung, sedangkan secara psikologis dampak yang timbul adalah depresi, ketergantungan obat serta fobia (Nasir & Muhith, 2011). Setiap remaja memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam merespon stres sehingga keluhan yang dirasakan juga akan berbeda-beda pada setiap remaja.

Keluhan-keluhan yang muncul akibat stres dapat dikontrol dan ditangani dengan beberapa cara. Stres dapat ditangani dengan melakukan manajemen stres antara lain melakukan teknik nafas dalam, berolahraga, meditasi dan tertawa (Potter & Perry, 2009). Pada remaja, pemberian dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi munculnya stres. Dukungan sosial teman sebaya dapat berupa dukungan informasional, dukungan instrumental, dukungan persahabatan dan dukungan penghargaan teman sebaya (Pramestuti & Dewi, 2014). Setiap orang

mempunyai cara tersendiri dalam melakukan manajemen stres. Cara yang dilakukan tergantung dengan kebiasaan dan jenis stres yang dialami.

Remaja harus menyadari bahwa manusia adalah makhluk yang paling sempurna. Manusia tidak akan lepas dari masalah dan cobaan yang diberikan Allah SWT. Manusia yang tidak sabar dalam menerima cobaan akan mudah mengalami stres terutama pada remaja seperti yang tertuang dalam Firman Allah SWT Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرٍ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S Al-Baqarah: 155)

Hasil dari studi pendahuluan yang didapatkan dari data primer melalui wawancara dan observasi pada tanggal 17 & 19 September 2018 menunjukkan bahwa Madrasah Aliyah (MA) Al – Ma’had An Nur merupakan sekolah Islam berbasis pesantren yang berada di bawah naungan yayasan Ma’had An Nur. Sekolah ini didirikan pada tahun 1994. Sekolah ini melakukan kegiatan belajar mengajarnya pada hari Senin

sampai Minggu dan libur pada hari Jumat. Kegiatan belajar mengajar dimulai pada pukul 06.45 – 12.30 dan dilanjutkan dengan kegiatan wajib pendidikan diniyah pada pukul 13.30 – 15.30 untuk siswa laki-laki dan 15.30-17.15 untuk siswa perempuan.

Sekolah ini memberlakukan peraturan baru yang ketat. Siswa yang melanggar aturan ini dapat diberikan hukuman berupa poin dalam rentang 0 – 100. MA Al - Ma'had An Nur juga mewajibkan siswa tahun pertamanya untuk mengikuti ekstrakurikuler pramuka pada hari jumat. Ekstrakurikuler lain yang bisa diikuti siswa yaitu kaligrafi, MTQ, MHQ, olah vokal, hadrah dan pencak silat pada hari senin pukul 20.00 wib. Selain mengikuti kegiatan akademik, siswa sekolah ini juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan pesantren yang dimulai setelah shalat magrib sampai pukul 22.00 malam dan dilanjutkan pukul 03.30 sampai siswa mempersiapkan diri untuk masuk sekolah pada pukul 06.45. Pesantren An-Nur mewajibkan siswa untuk shalat 5 waktu berjamaah dan menghafalkan surat dalam juz 30 bagi siswa program binaderi (program biasa) dan menghafalkan al quran juz 1-30 bagi siswa program tahfidz (program penghafal Al- Qur'an).

Hasil wawancara dengan 6 siswa laki-laki didapatkan hasil bahwa 5 dari 6 siswa laki-laki mengatakan mengalami stres yang ditandai dengan munculnya rasa kesal, cemas, khawatir dan mudah marah. Stres yang dialami oleh siswa laki-laki disebabkan banyaknya jumlah poin pelanggaran yang didapatkan karena adanya penerapan peraturan baru di

sekolah yang menyebabkan mereka kesulitan untuk beradaptasi. Poin pelanggaran yang didapatkan oleh siswa laki-laki disebabkan karena penggunaan atribut seragam yang tidak lengkap, terlambatnya siswa datang ke sekolah dan tidak hadirnya siswa dalam pembelajaran di kelas.

Hasil dari wawancara dengan 6 siswa perempuan didapatkan bahwa mereka semua mengalami stres yang ditandai dengan munculnya rasa mudah marah, tersinggung, gelisah dan mudah merasa lelah. Stres pada siswa perempuan disebabkan karena padatnya aktifitas, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dan banyaknya surat Al-Qur'an yang harus dihafalkan. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang perbandingan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al- Ma'had An Nur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti merumuskan masalah yaitu “apakah ada perbedaan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al- Ma'had An Nur?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan di MA Al- Ma'had An Nur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja laki-laki dan perempuan yang mengalami stres pada siswa dan siswi MA Al- Ma'had An Nur
- b. Mengetahui tingkat stres remaja laki- laki pada siswa MA Al- Ma'had An Nur
- c. Mengetahui tingkat stres remaja perempuan pada siswi MA Al- Ma'had An Nur
- d. Mengetahui perbedaan tingkat stres remaja laki-laki dan perempuan pada siswa dan siswi MA Al- Ma'had An Nur

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan pertimbangan pada perkembangan ilmu keperawatan khususnya pada ilmu keperawatan jiwa.

2. Bagi institusi pendidikan Ma Al- Ma'had An Nur

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam keefektifan penerapan peraturan dan pemberian tugas kepada siswa sehingga siswa tidak mudah merasa stres.

3. Bagi remaja

Penelitian ini dapat membuat remaja mengetahui tingkat stres yang dialami dan menjauhi faktor yang dapat menyebabkan stres.

4. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

1. Jannah (2016) meneliti dengan judul “Hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di madrasah ‘alimah Mu’allimat Muhammadiyah Yogyakarta”. Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan waktu atau *Cross Sectional* yang menggunakan pengumpulan data pada satu waktu. Metode dalam pengumpulan datanya menggunakan kuesioner tingkat stres yaitu DASS 42 dan kuesioner kegiatan ekstrakurikuler. Variabel independen pada penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat stres. Hasil penelitian ini adalah tingkat stres siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berada dalam kategori stres sedang dan semakin banyak siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dialaminya. Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian tersebut adalah variabel, jenis penelitian dan responden yang diteliti. Variabel yang diteliti menggunakan variabel tunggal yaitu tingkat stres remaja. Jenis penelitiannya adalah desain non eksperimen : komparatif dan respondennya yaitu siswa MA Al- Ma’had An Nur.
2. Nasrani dan Purnawati (2015) meneliti dengan judul “Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar”. Jenis penelitian ini penelitian *Cross Sectional* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode dalam

pengumpulan datanya menggunakan kuesioner tingkat stres yaitu DASS 42 oleh Lovibond dan Lovibond. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah variable tunggal. Hasil penelitian ini adalah tingkat stres perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki baik dalam tingkat stress ringan sampai berat dengan rincian laki-laki yang mengalami stres ringan sebesar 4,9 %, stres sedang sebesar 0 %, stress berat sebesar 0 %, sedangkan perempuan yang mengalami stres ringan sebesar 38,8%, stres sedang sebesar 6,5 % dan stres berat sebesar 5 %. Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian tersebut adalah responden yang diteliti. Responden yang diteliti oleh peneliti adalah siswa MA Al- Ma'had An Nur.