

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang mengalami sesuatu yang disebut stres sepanjang kehidupannya. Stres dapat memberi stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan, dan dalam hal ini, suatu stres adalah positif dan bahkan diperlukan (Potter dan Perry, 2005). Stres adalah respon individu terhadap situasi atau peristiwa (stresor) yang mengancam dan menuntun kemampuan coping individu tersebut (Santrock, 2007). Stres tidak semuanya merugikan, stres memberikan energi dan menjaga perilaku berorientasi tujuan, meskipun stres yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental dan fisik (Simuforosa, 2012).

Menurut model biopsikososial yang dikemukakan George Engel, menyebutkan bahwa manusia sebagai makhluk biologis, psikologis dan sosial, sehingga kesulitan pada aspek-aspek tersebut dapat berdampak negatif terhadap semuanya. Ketidakmampuan untuk mengatasi stres dengan adekuat telah dimasukkan dalam faktor penting dalam munculnya *onset* dan perburukan dari banyak gangguan, dari depresi sampai *irritable bowel syndrome* (IBS) (Lee *et al.*, 2011).

Remaja adalah periode perkembangan ketika anak mungkin sangat rentang terhadap efek negatif dari stres. Data dari *National Youth Risk Behavior Survey* menunjukkan bahwa 8,5% dari remaja telah mencoba bunuh diri, 29% merasa sedih atau putus asa, 45% telah menggunakan alkohol dalam sebulan, dan 22% telah menggunakan ganja. Gejala gangguan jiwa telah dikaitkan

dengan efek negatif stres. Jika masalah ini tidak ditangani, remaja beresiko terhadap kesehatan fisik dan mental yang berpengaruh pada masa remaja (Suldo *et al.*, 2008).

Remaja Indonesia dengan jumlahnya yang mencapai 42,2 juta (proyeksi tahun 2002) atau sekitar 20% dari populasi mendapat banyak hambatan atau masalah yang biasanya muncul dalam bentuk perilaku yang beresiko terhadap kesehatannya. Perilaku beresiko yang mempengaruhi masalah kesehatan remaja meliputi tumbuh kembang (perubahan fisik dan psikososial), gizi, penyalahgunaan NAPZA, dan kesehatan reproduksi termasuk Infeksi Menular Seksual (IMS)/ Infeksi Saluran reproduksi (ISR) dan HIV/AIDS (Depkes RI, 2008). Prevalensi gangguan kesehatan jiwa pada anak dan remaja cenderung meningkat sejalan dengan permasalahan kehidupan dan kemasyarakatan yang semakin kompleks (Ambarwati dan Nasution, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 April 2014 di SMA Negeri 1 Sumberpucung, bahwa dari 20 orang remaja ditemukan 5 orang remaja dengan tingkat stres normal, 9 orang remaja dengan tingkat stres yang ringan, dan 6 orang remaja dengan stres yang sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat stres yang beragam dari stres yang normal sampai sedang.

Salah satu sumber stres (stresor) yang terjadi pada seseorang individu adalah perkembangan. Masalah perkembangan adalah perkembangan fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, *menopause*, dan usia lanjut dimana individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada fase-fase tersebut (Yosep, 2007).

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (2002) adalah berusaha untuk mampu menerima keadaan fisik, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mampu mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasi nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki usia perkawinan dan memahami serta mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga (Ali, 2004).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Reni (2008) didapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah akan cenderung depresi. Selain itu juga remaja yang memiliki masalah dalam kecerdasan emosi, akan sulit belajar, bergaul, tidak dapat mengontrol emosi dan mudah sekali terjerumus pada hal-hal yang negatif. Menurut Martin (2003), Untuk mengatasi masalah tersebut remaja dituntut memiliki kecerdasan emosional, yaitu kecerdasan dalam menjalin interaksi sosial untuk membina hubungan yang baik dan efektif dengan orang lain atau antar individu. Para remaja yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi atau berkarakter akan terhindar dari masalah-masalah umum yang dihadapi oleh remaja, seperti kenakalan, tawuran, narkoba, miras, dan perilaku seks bebas (Kusumaningrum dkk., 2011).

Keperawatan sebagai bagian integral dari sistem kesehatan di Indonesia turut menentukan dalam menanggulangi masalah kesehatan jiwa anak dan remaja. Perawat merupakan kelompok mayoritas tenaga kesehatan dan mempunyai kesempatan 24 jam dalam memberi pelayanan atau asuhan keperawatan, baik langsung maupun tidak langsung kepada anak dan remaja dalam tiap tatanan pelayanan pada masyarakat. Kontribusi keperawatan jiwa akan memaksimalkan jika perawat menggunakan metode penyelesaian masalah yang disebut dengan proses keperawatan dalam asuhan keperawatan yang diberikan kepada anak, remaja, dan keluarganya. Disinilah peran penting perawat komunitas dalam memberikan promosi kesehatan jiwa melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) (Ambarwati dan Nasution, 2012).

Pemahaman perawat tentang perkembangan merupakan perspektif yang unik untuk menolong remaja dan antisipasi orang tua serta koping stres pada remaja. Aktivitas perawat, terutama pendidikan, dapat meningkatkan perkembangan yang sehat. Aktivitas ini dapat dilakukan pada lingkungan yang beragam dan dapat ditujukan pada remaja, orang tua, atau keduanya. Misalnya, perawat mengadakan seminar di SMA untuk memberikan saran praktis untuk penyelesaian masalah yang menjadi perhatian sebagian besar pelajar (Potter dan Perry, 2005).

Berdasarkan uraian di atas dapat diartikan bahwa tingkat stres yang dialami oleh remaja dipengaruhi oleh pemenuhan tugas perkembangan emosi yang menjadi salah satu faktor penting selain tugas perkembangan yang lain. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja SMA Negeri 1 Sumberpucung.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja SMA Negeri 1 Sumberpucung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja SMA Negeri 1 Sumberpucung.

1.3.2. Tujuan khusus

- a. Mengukur pemenuhan tugas perkembangan emosional pada remaja SMA Negeri 1 Sumberpucung
- b. Mengukur tingkat stres pada remaja SMA Negeri 1 Sumberpucung.
- c. Menganalisis hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja SMA Negeri 1 Sumberpucung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat akademik

- a. Membuktikan dan menambah informasi mengenai hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja SMA Negeri 1 Sumberpucung.
- b. Bagi mahasiswa keperawatan, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan acuan atau referensi yang dapat digunakan untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan antara

pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres yang dialami oleh remaja SMA Negeri 1 Sumberpucung.

1.4.2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan profesi keperawatan pada *setting* klinik ataupun komunitas mengenai pentingnya pemenuhan tugas perkembangan emosional pada remaja sehingga dapat mengaplikasikan metode asuhan keperawatan yang sesuai.
- b. Dengan adanya penelitian ini, dapat digunakan oleh remaja sekolah menengah atas dalam mengatasi stres sesuai dengan tugas perkembangan emosional masing-masing remaja.

