

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dengan rentang usia berkisar 10 sampai 24 tahun merupakan suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak (tergantung) menuju masa dewasa (mandiri) dan normal terjadi pada kehidupan manusia. Dalam kurun waktu tersebut seorang remaja akan banyak sekali mengalami perkembangan dan Pertumbuhan guna mencari identitas dan jati dirinya. Berbagai perubahan akan muncul baik dari sisi psikologis, fisik (pubertas) dan lingkungan social (Butarbutar M. H., et. al., 2022).

Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta berani mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang matang merupakan sifat khas dari remaja. Apabila keputusan yang diambil tidak tepat, maka akan berisiko dalam berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikosial (Noveri A., et. al., 2022).

Jumlah kelompok usia remaja menurut WHO (2022) di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Sedangkan menurut hasil sensus penduduk tahun 2020 melalui Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia diperoleh data penduduk Indonesia pada bulan September 2020 sebanyak 270,20 juta jiwa, dengan prevalensi remaja pada rentang usia 8-23 tahun berjumlah 27,94%, dan di penduduk Jawa Barat sebanyak 48,27 juta jiwa terdapat 8,1 juta jiwa penduduk di usia remaja, kemudian untuk jumlah remaja di kabupaten Garut terdiri dari 192.364 remaja dari usia 15- 19 tahun.

Masalah pada masa remaja salah satunya yaitu stres karena suatu tuntutan hidup yang memberikan reaksi secara psikologis maupun fisik, sehingga berpotensi mengganggu kesejahteraan hidup seseorang (Ardyani, 2021). Permasalahan remaja Indonesia mencakup tiga hal penting, yakni: 1) masalah sosial, yang ditunjukkan dalam bentuk perbuatan kriminal, asusila, dan pergaulan bebas; 2) masalah budaya, seperti hilangnya identitas diri dengan terpengaruh pada budaya luar; 3) masalah moralitas, meliputi perilaku remaja yang kurang menghormati orang lain, tidak jujur sampai ke usaha menyakiti diri seperti mengonsumsi narkoba, stres, depresi, hingga bunuh diri (Noveri A., et al., 2022).

Stres adalah suatu keadaan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan keadaan. Stres yang berlebihan dapat membahayakan kemampuan seseorang untuk mengatasi lingkungannya. Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan menghadapi ancaman mental-fisik, emosional dan spiritual yang dihadapi seseorang, yang sekaligus dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang (Alvira, 2021). Stres siswa dapat disebabkan karena siswa mengalami tuntutan harapan orang tua. Stres dan emosi harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Jika stres tidak dikelola dengan baik, itu memiliki efek negatif pada pembelajaran dan memori. Bagaimana siswa menghadapi stres tergantung pada bagaimana mereka memandang dan bereaksi terhadap situasi (Bau N. A., et. al., 2021).

Stres yang berkepanjangan dan tidak terkelola dengan baik dapat berkontribusi pada munculnya gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Seseorang yang mengalami stres yang terus-menerus cenderung merasa cemas, gelisah, dan terganggu secara emosional. Stres yang tidak diatasi juga dapat memperburuk kondisi gangguan emosional yang sudah ada sebelumnya. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dengan baik melalui olahraga, meditasi, dan dukungan sosial untuk mencegah timbulnya gangguan emosional.

Data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan jiwa atau stres meningkat (9,8%) per seribu dibandingkan tahun 2013 (6%) per seribu.

Anjuran Allah SWT. tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali ‘Imran ayat 139 yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman” (Q.S. Ali Imran: 139).

Islam adalah agama universal, dimana kebaikan yang dibawanya akan selalu sesuai di segala tempat dan segala zaman. Salah satu ajaran islam yang harus selalu diamalkan oleh penganutnya adalah untuk selalu percaya diri dan tidak mudah untuk menyerah yang berujung keputusan (Umma, 2019).

Mekanisme koping merupakan sebuah cara atau usaha yang biasa digunakan oleh individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi berbagai perubahan dalam kehidupan sehari-hari dan situasi yang mengancam atau mengganggu baik secara kognitif maupun perilaku (Qodris A., et. al., 2023). Sedangkan, mekanisme koping diartikan sebagai

proses atau cara untuk mengelola dan mengolah tekanan psikis, baik secara eksternal maupun internal. Hal ini diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata ataupun tidak nyata seperti meredam emosi dan pengolahan respons secara kognitif (Hall., et. al., 2020).

Mekanisme koping dibagi menjadi dua kategori mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif adalah mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, pembelajaran dan pencapaian tujuan. Kategorinya adalah percakapan dengan Orang Lain, pemecahan masalah yang efektif, teknik relaksasi, latihan keseimbangan dan aktivitas konstruktif. Mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme koping yang mencegah fungsi terintegrasi, mengganggu pertumbuhan, mengurangi otonomi dan upaya untuk mengontrol lingkungan (Qodris A., et. al., 2023). Mekanisme koping adaptif dan maladaptif mengikutsertakan domain kognitif dan perilaku individu. Kedua mekanisme koping ini bersifat multidimensi dan fleksibel pada saat individu berhadapan dengan situasi tertentu (Berman, Snyder and Frandsen, 2022).

Mekanisme koping antara lain adalah berbicara dengan orang lain dan mencari informasi tentang masalah yang dihadapi disamping usaha juga berdoa, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan masalah,

membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu (Pradnyantari, 2020).

Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 siswa kelas 12 jurusan IPA di SMAN 4 Garut terkait stress, 5 orang mengatakan bingung, cemas dan pusing dikarenakan beban akademik, keuangan dalam pembayaran, dan ujian sekolah yang akan di hadapinya.

B. Rumusan Masalah

Masalah pada masa remaja salah satunya yaitu stres karena suatu tuntutan hidup yang memberikan reaksi secara psikologis maupun fisik, sehingga berpotensi mengganggu kesejahteraan hidup seseorang. sehingga menimbulkan stress pada remaja dan itu membutuhkan usaha untuk menyelesaikan masalah, mengatasi berbagai perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stress Pada Siswa di SMAN 4 Garut?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan mekanisme koping dalam menghadapi stress yang digunakan oleh para siswa kelas 12 di SMAN 4 Garut.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa meliputi usia dan jenis kelamin
- b. Mengetahui jenis mekanisme koping yang digunakan pada siswa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui jenis mekanisme koping dalam menghadapi stres pada siswa SMAN 4 Garut.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan informasi serta evaluasi terhadap jenis mekanisme koping remaja dalam menghadapi stres bagi siswa di SMAN 4 GARUT.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya serta sebagai data dasar untuk mengembangkan dan memodifikasi jenis mekanisme koping pada remaja.