

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja sudah tidak dapat dikatakan sebagai masa kanak-kanak, namun remaja masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Menurut Santrock, 2014 (Jamaludin dan Dewi, 2016) bahwa remaja merupakan perkembangan masa transisi dari periode anak-anak menuju periode dewasa yang mengarah pada perubahan secara biologi, kognisi, dan sosioemosional. Menurut Hurlock, Elizabeth. B. 1999 (Ananda dan Apsari, 2020:250) masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan juga fisik.

Penjelasan Santrock, 2007 (Laksmi, 2019:1) remaja mengalami beberapa perubahan yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Jadi, dari pengertian tersebut penulis mengambil kesimpulan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, fisik dan social. Menurut Sigelman & Rider, 2012 (Jamaludin & Dewi, 2016) perubahan secara biologis misalnya perubahan hormonal dan kematangan seksual yang ditandai dengan pubertas serta mampu bereproduksi atau menghasilkan anak. Perubahan secara kognisi misalnya berpikir secara abstrak, idealis, dan logis. Sedangkan perubahan sosioemosional seperti mencari kebebasan, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk lebih meluangkan waktu dengan teman sebaya. Masa transisi anak-anak menuju usia dewasa awal dalam hal ini adalah remaja, seringkali merasa tidak ingin dirinya dianggap sebagai anak-anak, atau diperlakukan seperti anak-anak oleh orang tua atau oleh lingkungan sekitar mereka tinggal dan merasa sudah sejajar dengan orang lain di sekitarnya walaupun orang tersebut lebih tua..

Pada masa remaja dimana individu seringkali merasa gamang terhadap dirinya, mengkhawatirkan beberapa hal yang belum tentu akan terjadi. Menurut Sigh, Hooda, & Gumber, 2014 (Jamaludin & Dewi, 2016:2) pada periode ini,

remaja dihadapkan pada kebingungan, frustrasi, dan lebih emosional. Sehingga, menurut penulis tidak dipungkiri bahwa usia remaja seringkali merasa kebingungan dan ketakutan yang syarat akan gejolak jiwa muda, penuh semangat serta harapan akan cita-cita dan cintanya menimbulkan dampak buruk bagi psikologisnya.

Sepanjang proses perkembangan manusia terjadi banyak perubahan-perubahan yang dialami, baik dalam aspek fisik, intelektual, kepribadian sosial, moral, bahasa, emosi dan lain sebagainya. Menurut Jahja, 2011 (Sari, 2021:2) tiap aspek-aspek tersebut akan membuat kombinasi yang pada akhirnya akan mementuk spesialisasi fisik dan psikologis yang berbeda pada makhluk hidup sesuai perkembangannya. Salah satu peristiwa yang muncul pada masa peralihan antara remaja menuju dewasa awal berupa *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang.

Survei yang dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur yang dilakukan Gardens & Stapleton pada tahun 2012 (Sari, 2021:2) mengenai *Quarter Life Crisis* ditemukan bahwa tantangan besar yang dialami oleh kelompok yang berada dalam fase ini adalah seputar identitas, tekanan dari dalam diri sendiri, perasaan akan ketidakpastian, dan depresi. Stapleton & Gardens, 2012 (Sari, 2021:3), kekhawatiran terhadap pekerjaan, hubungan asmara hingga finansial. *Quarter life crisis* ini muncul pada kisaran usia 18-30 tahun. Saat ini, orang yang berusia 18-30 tahun terkenal dengan sebutan kaum milenial. Atwon & Scholtz dalam Balzarie & Nawangsari, 2019 (Sari, 2021:4) *Quarter Life Crisis* adalah sebuah fase dimana krisis emosional terjadi pada individu di masa usia 20-an tahun, krisis emosional yang terjadi pada individu difase *Quarter Life Crisis* meliputi perasaan tidak berdaya, merasa ragu atau meragukan kemampuan diri sendiri, terisolasi serta sering takut, cemas tentang adanya kegagalan di masa depan.

Peneliti mengambil sumber menurut Bullis & Zimmerman, 2006 (Puspitarini, 2017:101) menjelaskan bahwa tantangan yang dihadapi remaja juga tidak kalah berat dengan orang dewasa, dan membuat remaja mengalami *stress*.

Artinya, seorang remaja ketika menghadapi situasi yang membuatnya tertekan dan lebih emosional perlu berpikir tenang, tidak terburu-buru atau salah mengambil langkah dalam bertindak. Jika remaja tidak dapat seimbang dalam menghadapi situasi yang membuatnya tertekan, akan menimbulkan dampak psikologis seperti *distress*. Menurut Robert S. Feldman (Andriyani, 2019:38) menyatakan “stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku”.

Menurut Lazarus (Puspitarini, 2017:102) stres dibagi menjadi dua macam, Pertama, yaitu stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distress*. Kedua, yaitu stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustress* atau stres baik. *Distress* yang dialami remaja lebih mengarah pada merusak diri dan bahkan berpengaruh negatif terhadap prestasi belajarnya. Menurut Khawaja & Demsey, 2007 (Puspitarini, 2017:102) menyatakan remaja saat mengalami *stress* mempunyai pemikiran yang menyimpang yakni dalam bentuk interpretasi negatif. *Distress* yang dialami remaja dapat berpengaruh terhadap fisik, kognitif dan psikologisnya. Menurut Lubis, 2009 (Puspitarini, 2017:103) ciri-ciri orang yang telah mengalami *distress*, yaitu : mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, selalu merasa cemas atau takut, cepat bingung.

Menurut Lazarus dan Folkman, 1984 (Geshica & Musabiq, 2017:8) menyatakan distress psikologis berdampak negatif pada aspek fisik, emosional, dan kognitif. Akan tetapi, Lazarus dan Folkman tidak merinci bagaimana dampak distress psikologis pada masing-masing aspek. Oleh karena itulah, peneliti mengambil referensi dari Matthews, 2007 (Geshica & Musabiq, 2017:8) untuk melengkapi penjelasan tersebut. Menurut Matthews, 2007 (Geshica & Musabiq, 2017:8) distress psikologis dapat menyebabkan turunya performa individu, menimbulkan bias kognitif seperti gangguan dalam memusatkan perhatian, pengambilan keputusan, dan kesalahan dalam melakukan penilaian.

Jadi, perasaan khawatir, bingung dan cemas yang dialami oleh individu seringkali membuatnya tidak fokus atau kesulitan dalam konsentrasi, dan berdampak pada kualitasnya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau kegiatan. Selanjutnya dampak dari *distress* yang dialami remaja dapat terlihat dari bagaimana ia bersikap dan berhadapan dengan orang lain, atau saat remaja menghadapi suatu permasalahan ia akan merasa tertekan, sulit untuk konsentrasi dan tidak bersemangat.

Sejalan dengan penjelasan Stallman, 2010 (Hutahaean & Sumampouw, 2018:98) bahwa “*distres psikologis* yang terlalu tinggi dapat mengganggu kinerja individu yang mengalaminya (*performance impairment/dissability*), orang yang mengalami *distress* cenderung lebih terpengaruh oleh rasa cemas dan depresi yang mereka alami sehingga tidak fokus terhadap pekerjaan mereka”. Remaja yang mengalami *psychological distress* akan mengalami penurunan dalam performa akademik dan kegiatan belajarnya, diliputi rasa cemas, takut, bingung dan perasaan yang negatif lainnya. Jadi, perasaan negatif tersebut mengarahkan individu untuk cenderung fokus pada masalah yang sedang dihadapinya.

Untuk mencegah terjadinya hal yang tidak berlanjut pada gangguan ataupun kerentanan psikologisnya, maka diperlukan cara untuk dapat menghadapi *distress* dan sekaligus dapat menyelesaikan masalah yang dialami remaja. Cara ini disebut dengan *coping strategy*. Peneliti merujuk dari penelitian (Nursadrina, 2020:2) bahwa ketika *distress* terjadi individu akan berusaha untuk mengubah ataupun memaknai kembali hubungannya dengan lingkungannya tersebut menjadi hal yang dapat lebih diterima olehnya.

Menurut Lazarus (Lubis. et al, 2015:50) ada berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan *coping strategy*. Menurut Lazarus dan Folkman, 1984 (Intani & Surjaningrum, 2010:121) *coping* mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi, menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh stress. Konsep *coping strategy* pada umumnya digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dengan tingkah laku individu dalam menghadapi berbagai tuntutan yang menekan dari lingkungannya. Menurut pendapat McCrae, 1984 (Sijangga, 2010:14) menyatakan bahwa perilaku

menghadapi tekanan adalah suatu proses yang dinamis ketika individu bebas menentukan bentuk perilaku yang sesuai dengan keadaan diri dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi.

Menurut Lazarus (Lubis. et al, 2015:50) ada berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan *coping strategy*. Dalam menangani *psychological distress*, terdapat aspek yang lain yang mempengaruhi tinggirendah *distress* pada individu, yaitu dengan cara *coping strategy* (Fananni, 2021:1062). Ditinjau dari hubungan antara *coping strategy* dengan *psychological distress* sesuai dengan teori faktor yang mempengaruhi dari Woord, Chunningham, Shannon, McIntosh, Brown, Lendrum&Rosenbloom. Bahwa *coping strategy* memiliki peran dalam terjadinya tinggi dan rendahnya *psychological distress* (Fananni, 2017:1608

Bimbingan dan Konseling dalam praktiknya memiliki beberapa layanan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan *coping strategy*. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan pribadi berupa konseling individual dengan menggunakan Teknik konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* Albert Ellis dan Windy Dryden, 2007 (Mustikasari, 2014:15) bentuk keyakinan irasional adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapi. Dan untuk mengubah pemikiran irasional, pendekatan konseling yang paling tepat digunakan adalah *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping strategy* adalah cara individu untuk mengurangi, mengontrol, atau menghindar terhadap situasi yang menekan dan tidak diinginkan oleh individu. Sehingga individu dapat terhindar dari sumber stressor yang menyebabkan terjadinya *psychological distress*. Mengingat kehidupan remaja tidak terlepas dari berbagai sumber stress, atau stressor serta berbagai resiko yang dapat terjadi jika *stress* dibiarkan.

Sejalan dengan penjelasan di atas, tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui hubungan antara *coping strategy* dengan *psychological distress* yang terjadi pada Remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

B. Identifikasi Masalah

Berangkat dari latar belakang di atas, *coping strategy* diperlukan bagi remaja pada umumnya untuk menekan, atau meminimalisir *psychological distress* yang mereka hadapi. Sehingga akibat fatal dari *psychological distress* yang akan terjadi, menjadi ditekan oleh usaha atau perilaku-perilaku baru yang dapat menjadi jalan penyelesaian atas masalah yang dihadapi oleh individu khususnya adalah remaja. Fakta yang terjadi bahwa ada beberapa hal yang dapat menjadi pemicu stress negatif atau *psychological distress* pada Remaja. Sejalan dengan yang di gagas Sabina & Tindale, 2008 (Sukmawati, 2014:209) bahwa *coping* adalah proses yang berpotensi mengurangi efek negatif dari stress.

Pengukuran antara *coping strategy* dengan *psychological distress* menjadi hal penting untuk mengetahui hubungan variabel *coping strategy* dan variabel *psychological distress*, dan untuk mengetahui seberapa besar dan bagaimana *coping strategy* dengan *psychological distress* saling berhubungan pada Remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum *strategy coping* dengan *psychological distress* pada Remaja di SMA 10 Tasikmalaya?
2. Bagaimana hubungan *strategy coping* dengan *psychological distress* pada Remaja di SMA 10 Tasikmalaya?
3. Bagaimana implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *coping strategy* pada remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Latar Belakang di muka, dapat di paparkan Tujuan Penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping strategy* dengan *psychological distress* pada Remaja di SMA 10 Tasikmalaya.

2. Untuk hubungan *coping strategy* dengan *psychological distress* pada Remaja di SMA 10 Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *coping strategy* pada remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

E. Manfaat Penelitian

Ada dua kegunaan dari penelitian yang disusun oleh peneliti, kegunaan ini bersifat akademis (teoritis) dan praktis (sosial). Adapun maksud dari kedua kegunaan penelitian tersebut akan penulis paparkan sebagai berikut:

1. Kegunaan Akademis (Teoritis)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengembangan dalam dunia pendidikan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling terkait hubungan antara *Coping strategy* dengan *Psychological Distress*. Selain itu diharapkan dapat memperkaya hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan menjadi bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait, diantaranya :

a. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan pendidikan mengenai hubungan korelasi antara *coping strategy* dengan *psychological distress* yang dapat dijadikan bahan rujukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian pada variabel *coping strategy* dengan *psychological distress*.

b. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dalam melakukan pengawasan terhadap kerjasama antara guru Bimbingan dan Konseling dan guru mata pelajaran dalam memahami *coping strategy* untuk meminimalisir terjadinya *psychological distress* pada siswa.

F. Sistematika Penulisan

1. Bab I PENDAHULUAN, dalam bab ini terdiri dari pemaparan latar belakang masalah, identifikasi masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
2. Bab II KAJIAN PUSTAKA, dalam bab ini terdiri dari pemaparan mengenai konsep pengembangan alat ukur dan teori dari kualitas hidup.
3. Bab III METODE PENELITIAN, dalam bab ini terdiri dari pemaparan mengenai metode penelitian yang dipilih, rancangan lokasi, subjek penelitian, pengembangan instrumen penelitian dan analisis data.
4. Bab IV HASIL DAN PEMBAHASAN, dalam bab ini terdiri dari deskripsi hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.
5. Bab V PENUTUP, dalam bab ini terdiri dari simpulan dan saran.

