

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2014) masa remaja adalah tahap transisi dari anak usia dini ke masa dewasa awal yang di mulai sekitar usia 12 tahun dan berlangsung hingga usia 18 sampai 22 tahun . remaja menjalani proses pematangan fisik yang lebih cepat dari pada pematangan psikososial mereka pada periode ini dan menghabiskan lebih banyak waktu jauh dari keluarga mereka. Remaja adalah orang-orang yang sedang melalui proses tumbuh dewasa dan ditandai oleh perkembangan fisik dan intelektual mereka. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), Remaja harus berusia antara 12-21 tahun. Masa remaja awal didefinisikan sebagai berada diantara usia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia 16-18 tahun dan remaja akhir berusia antara 19-21 tahun.

Menurut Monks (2004) remaja belum memperoleh kendali atas kemampuan fisik atau psikis mereka. Kurangnya kontrol atas kemampuan fisik ini memiliki dampak psikologis, terutama dalam kaitannya dengan pergolakan emosional dan ketegangan mental sehingga mudah untuk menyimpang dari peraturan dan standar sosial yang ada.

Transisi dari masa kanak-kanak ke remaja ditandai oleh perubahan signifikan, termasuk kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas diri sendiri dan pengembangan hubungan baru, termasuk ekspresi hasrat seksual (Santrock, 1998). Istilah "badai & stres" (Papalia, 1998) menyebut waktu ini sebagai masa di mana ketegangan emosional meningkat

sebagai akibat dari perubahan fisiologis dan kelenjar. Kesadaran seksual remaja dibahas pada tahap awal masa remaja bersama dengan harapan sosial dan akademis. Remaja memiliki kemandirian, otonomi, dan pilihan setelah mereka bukan lagi anak-anak, berbeda dengan ketika mereka masih membutuhkan perawatan, perlindungan, dan arahan tertentu. Masa remaja adalah masa tekanan mental yang intens yang disebabkan oleh perubahan fisik yang cepat dan signifikan yang terjadi sepanjang masa pubertas (Jatmika, 2010) .

Hurlock (2013) juga mengatakan bahwa, jika dibandingkan dengan kelompok anak-anak dan orang tua, masa remaja adalah tahap yang paling menantang karena ditandai dengan sejumlah perubahan dalam proses anatomi, fisiologis, emosional, dan intelektual serta koneksi interpersonal. Menurut Sarwono (2010), remaja mengalami emosi siklus, atau bisa dikatakan masih belum stabil, sehingga sulit bagi mereka untuk terlihat tenang dalam menghadapi tantangan. Tentu saja, ini dapat menyebabkan depresi pada remaja. Selain itu, remaja saat ini lebih mungkin mengalami kesulitan emosional, terutama yang bermanifestasi sebagai tanda-tanda ketidaknyamanan emosional, frustrasi, atau konflik internal serta konflik eksternal seperti masalah dengan keluarga, sekolah, koneksi teman sebaya, dan masalah pribadi. Polinggapo (2013) mengklaim bahwa remaja yang tidak mampu menangani masalah akan kesulitan belajar, kurang percaya diri, lebih suka sendiri, lambat beradaptasi, kurang bertanggung jawab, dan marah, tidak bahagia, tertekan, dan cemas. Menurut penelitian oleh (Santrock, 2013), persahabatan yang sering menawarkan dukungan sosial dapat membantu menjaga gejala depresi remaja agar tidak semakin parah.

Stres adalah situasi di mana seseorang merasakan tekanan dari lingkungannya tetapi tidak mampu mengatasinya, yang mengarah pada penyakit

psikologis (Gregson, 2005). Selain stres menjadi reaksi tubuh non- spesifik terhadap permintaan beban apa pun, Selye (1980) juga mengembangkan gagasan sindrom adaptasi umum (GAS). GAS adalah respons yang dihasilkan tubuh manusia secara spontan, termasuk respons fisik dan respons emosional. Menurut ide ini, ketika berada di bawah tekanan, tubuh terus bekerja sampai melelahkan seseorang, meskipun tidak semua orang bisa merasakan hal ini. Setiap anak mengalami stres secara berbeda, yang konsisten dengan pernyataan Sarwono (2003) bahwa stres adalah penyakit mental yang terjadi ketika jiwa menanggung salah satu dari tiga jenis beban, termasuk: a) stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. b) stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. c) stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan.

Adapun aspek-aspek stres yang dijelaskan oleh Hardjana (2002): (a) Fisikal, meliputi sakit kepala, vertigo, sulit tidur, dan tekanan darah tinggi. (b) Emosional, misalnya adanya rasa gelisah, depresi, sedih, gugup dan mudah marah. (c) Intelektual, seperti ketika orang kesulitan fokus, pelupa, telah mencampuradukkan ide-ide mereka, melakukan pekerjaan yang buruk, atau melamun secara berlebihan. (d) Interpersonal, seperti kehilangan kepercayaan pada orang lain, mengkritik orang lain tanpa berpikir, dan suka menunjukkan kekurangan orang lain. Menurut Taylor (Rohmah, 2017), beberapa remaja yang mengalami stres niscaya akan memiliki masalah dengan kehidupannya. Stres mungkin menjadi masalah bagi orang-orang tertentu tidak hanya karena itu menghasilkan penderitaan mental dan ketegangan

fisik, tetapi juga kadang- kadang dapat mengakibatkan penyakit bagi sebagian orang. Mengetahui lebih banyak tentang keadaan adalah salah satu metode untuk memahami pertanyaan tentang stres, menurut Lazarus dan Folkman (1984). Membuka diri adalah salah satu cara untuk mempelajari lebih lanjut tentang masalah tersebut. Selain itu, stres didefinisikan oleh Baron & Byrne (2005) sebagai setiap insiden fisik atau psikologis yang dianggap menimbulkan risiko bagi kesejahteraan tubuh atau mental seseorang. Juga menurut Abdulghani (2008), stres mungkin memiliki efek menguntungkan atau merugikan. Ketika ketegangan tidak melampaui kemampuannya atau ambang stresnya, stres benar-benar dapat memiliki efek yang baik. Siswa yang berada di bawah tekanan diberi kesempatan untuk tumbuh secara pribadi dan kreatif. Efek merugikan stres mungkin termasuk kesulitan berkonsentrasi (fokus) selama kuliah, kesulitan bekerja dengan dosen pembimbingnya pada tesisnya, penurunan minat pada kegiatan khususnya, kehilangan motivasi, dan bahkan perilaku yang kurang adaptif. Menurut (Pinilih & Margowati, 2016), perkembangan esensial pada masa remaja adalah pencarian identitas diri sendiri. Proses ini difasilitasi oleh perkembangan sosial remaja, yang ditunjukkan oleh gejala pengaruh teman sebaya yang lebih besar dari dalam kehidupan seseorang itu sendiri. Terdapat faktor-faktor penyebab stres diutarakan oleh Kuntjojo (2009), antara lain: (a) Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi. (b) Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, locus of control, kekebalan, ketahanan. (c) Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan

sosial yang dirasakan, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan. (d) Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal. (e) Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Hubungan remaja dengan keluarga, teman, dan masyarakat mereka secara keseluruhan membanjiri interaksi mereka dengan lingkungan sosial mereka. Remaja sepanjang masa pertumbuhannya memiliki keinginan untuk membentuk persahabatan yang lebih dekat dengan teman sebayanya, kadang-kadang dikenal sebagai teman sebaya (Desmita, 2014). Tidak hanya itu persahabatan dapat berfungsi sebagai dukungan ego dalam teori Piaget (Desmita, 2014), di mana persahabatan menawarkan dukungan, dorongan, dan umpan balik yang dapat membantu anak muda mempertahankan persepsi tentang dirinya sebagai orang yang kompeten, dihargai, dan menarik

Baron dan Byrne (2003) memperluas definisi sebelumnya dengan menyatakan bahwa dukungan sosial adalah penghiburan emosional dan fisik yang ditawarkan oleh teman dan kerabat atau anggota keluarga. Banyaknya koneksi sosial yang terjadi atau yang dibuat orang saat mengembangkan koneksi dengan sumber luar juga dapat dianggap sebagai dukungan sosial. Menurut Sears (Bukhori, 2012), dukungan sosial adalah hubungan interpersonal di mana satu orang menawarkan dukungan kepada orang lain. Dukungan ini dapat berupa keterlibatan, emansipasi, inspirasi, berbagi pengetahuan, dan kekaguman atau penilaian

penerima. Sependapat dengan Sarason, Bukhori (2012) menegaskan bahwa dukungan sosial adalah prasyarat yang diinginkan orang untuk mendapatkan dari sumber yang dapat dipercaya. Remaja terlibat dalam beberapa kegiatan dengan kelompok sebaya atau kelompok sebaya yang berfungsi sebagai sumber kasih sayang, simpati, pemahaman, arah moral, lokasi untuk melakukan eksperimen, dan cara untuk mengembangkan kemandirian dan otonomi dari orang tua (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Adapun aspek-aspek yang dijelaskan Lubis (2018) terdapat lima aspek dukungan teman sebaya yaitu: a. Dukungan emosional (Emotional support) Dukungan emosional ditunjukkan oleh tindakan seperti menunjukkan kehangatan dan kasih sayang, memperhatikan, memiliki keyakinan pada yang lain, dan mengekspresikan simpati. b. Dukungan penghargaan (Esteem support) Dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan untuk maju dan semangat atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain. c. Dukungan instrumental (Tangible or Instrumental support) Mencakup bantuan langsung seperti, memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna membantu tugas-tugas individu. d. Dukungan informasi (Informational support) Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan. e. Dukungan jaringan sosial (Network support) Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktifitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (Companionship support) yang

merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktifitas sosial maupun hiburan. Menurut Santrock (2005), salah satu peran paling penting dari teman sebaya adalah berfungsi sebagai sumber informasi tentang dunia luar, termasuk memperoleh umpan balik tentang keterampilan mereka dan menemukan apakah tindakan mereka lebih rendah dari, setara dengan, atau lebih unggul dari rekan-rekan mereka. Menurut Steinberg (2013), dukungan sosial eksternal dari teman dan keluarga adalah komponen penting dari kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian Ristiani (2008), ada hubungan positif yang sangat besar antara identitas diri remaja dan dukungan sosial teman sebaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya sangat penting bagi remaja. Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku remaja sangat penting. Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, Peneliti berusaha menemukan “apakah ada hubungan antara teman Sebaya dengan stres pada remaja?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini harus secara teoritis, memberikan informasi untuk memahami dan menggunakan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan untuk penelitian di

masa depan dan untuk menambahkan ide-ide mengenai bagaimana teman sebaya
mempengaruhi stres remaja