BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja adalah suatu tahapan dalam kehidupan seseorang ketika mereka mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Itu dimulai ketika mereka dewasa secara fisik (dan seksual) dan berakhir ketika mereka dewasa. Menurut Santrock (2007), masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir sekitar 18 hingga 21 tahun. Masa remaja dimulai dengan perubahan fisik yang cepat, termasuk penambahan tinggi dan berat badan serta perkembangan fungsi seksual. Remaja sangat mengejar kemandirian dan mencari jati dirinya. Pemikiran mereka juga menjadi lebih abstrak, logis dan idealis (Santrock, 2007). Hall (dalam Simuforosa, 2013) mengatakan bahwa masa remaja merupakan periode *'storm and stress'*, yaitu masa kehidupan yang lebih sulit dibandingkan dengan masa kehidupan yang lain. Masa remaja adalah waktu yang penting ketika seseorang mengalami perubahan signifikan dalam berbagai kemampuan, termasuk kognisi, suasana hati, dan kekuatan hubungan interpersonal (Larson, dkk dalam Temel & Atalay, 2018). Remaja lebih rentan terhadap efek berbahaya dari mood yang negatif selama tahapan kehidupan ini karena perubahan cepat yang terjadi pada tingkat fisik dan psikologis, seperti disregulasi perilaku. Faktor risiko seperti genetik, psikososial, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, dan praktik pengasuhan yang maladaptif merupakan faktor risiko umum yang terkait dengan kecemasan, depresi dan stress

pada populasi remaja (Tamar&Ozbaran;Suadiye&Aydin, dalam Temel&Atalay, 2018)

Lovibond & Lovibond (1995) mengatakan stres adalah suatu respon emosi yang muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan dalam hidup. Saat stress, individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit menenangkan diri dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi. Menurut Sarafino (2008), stress sebagai kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial individu. Selanjutnya, Lovibond & Lovibond (1995) menjelaskan bahwa terdapat lima dimensi stress, yaitu *Difficulty relaxing* (kesulitan untuk santai), *Nervous arousal* (gugup), *Early upset/agitated* (gelisah), *Irritable/over-reactive* (pemarah atau respon berlebihan), *impatient* (tidak sabar).

Peristiwa stres dan upaya koping merupakan peran penting dalam timbulnya dan pemeliharaan berbagai tekanan psikologis dan psikopatologi selama masa remaja. Remaja ditandai dengan tingkat stress yang tinggi dan pola koping yang maladaptif, yang terkait dengan gangguan fungsi psikologis. Beberapa remaja yang menggunakan mekanisme koping yang baik memiliki tingkat stress yang rendah. Mereka secara signifikan lebih mampu untuk mengelola stress. Remaja yang mengelola stress jauh lebih berprestasi secara akademis. Mereka lebih positif jika dibandingkan dengan remaja yang tidak dapat menggunakan mekanisme koping yang baik (Hampel & Petermann, 2006). Masalah muncul ketika remaja tidak mampu untuk mengelola situasi stress dan berakhir dengan pikiran yang tertekan yang menyebabkan stres (Huli, 2014).

Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2013) menunjukkan frekuensi kejadian stres di kalangan remaja meningkat dari waktu ke waktu. Stres, kecemasan, dan depresi adalah masalah mental dan emosional yang paling umum di antara orang Indonesia berusia di atas 15 tahun (6,0%). Di Yogyakarta, prevalensi gangguan mental emosional (depresi, kecemasan, dan stres) pada usia 15 tahun ke atas adalah 8,1%, lebih tinggi dari rata-rata nasional sebesar 6,0%. Insidennya 5,6% di antara orang yang berusia antara 15 dan 24 tahun. (Kemenkes RI, 2013). Yogyakarta memiliki proporsi gangguan mental emosional yang lebih besar di antara mereka yang berusia 15 hingga 24 tahun dibandingkan dengan negara secara keseluruhan (9,5%). Dibandingkan dengan provinsi nasional dan DIY, Yogyakarta memiliki frekuensi masalah mental emosional yang lebih besar (11,4%). Remaja yang mengalami stres seringkali terangsang oleh kejadian eksternal, yang dapat mengakibatkan perilaku agresif. Penderita stres umumnya merespon dengan cara yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain (Kemenkes RI, 2013).

Selain itu, menurut penelitian Tentama (2014), dari 72 remaja yang mengikuti penelitian untuk mengetahui derajat stres yang dialami, sebanyak 59 (81,9%) cenderung mengalami stres. Remaja dapat mengalami stres yang signifikan karena sejumlah variabel, termasuk kesulitan mereka, lingkungan tempat tinggal mereka (termasuk keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial), dan seberapa sulit bagi mereka untuk mengelola tingkat stres mereka.

Peneliti juga melakukan wawancara pada hari Rabu, 25 Januari 2023 kepada 7 subjek remaja untuk mengetahui apakah responden/subjek mengalami stress

atau tidak. Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan acuan dimensi stress yang dikemukakan oleh Lovibond & Lovibond (1995), yaitu *Difficulty relaxing* (kesulitan untuk santai), *Nervous arousal* (gugup), *Early upset/agitated* (gelisah), *Irritable/over-reactive* (pemarah atau respon berlebihan), *impatient* (tidak sabar). *Difficulty relaxing* (kesulitan untuk santai) merupakan aspek yang menilai kesulitan untuk rileks atau bersantai. *Nervous arousal* (gugup) merupakan aspek yang menilai respon atas rasa gugup. *Early upset/agitated* (gelisah) merupakan aspek yang menilai kondisi gelisah seseorang. *Irritable/over-reactive* (pemarah atau respon berlebihan) merupakan aspek yang menilai kondisi mudah tersinggung/ terlalu reaktif. *Impatient* (tidak sabar) merupakan aspek yang menilai ketidak sabaran seseorang.

Peneliti menanyakan kepada responden masing-masing dimensi tersebut untuk mengetahui apakah responden mengalami gejala-gejala sebagaimana dijelaskan masing-masing dimensi. Hasil menunjukkan pada dimensi *Difficulty Relaxing* (kesulitan untuk bersantai), didapatkan 4 dari 7 subjek merasa kesulitan untuk rileks atau bersantai ketika dihadapkan suatu masalah. Pada dimensi *nervous arousal* (gugup), didapatkan 4 dari 7 subjek merasa tegang atau gugup saat menghadapi situasi yang tertekan/stress. Pada dimensi *Early upset/Agitated* (gelisah), didapatkan 5 dari 7 subjek sulit untuk merasa tenang saat dalam kondisi tertekan/stress. Pada dimensi *Irritable/over-reactive* (pemarah atau respon berlebihan), didapatkan 4 dari 7 subjek merasa mudah marah dan berlebihan dalam merespon suatu kondisi/situasi. Pada dimensi *Impatient* (tidak sabar), didapatkan 4 dari 7 subjek tidak suka/tidak bisa diganggu ketika sedang

melakukan suatu aktivitas dan tidak sabar jika diharuskan menunggu sesuatu. Kesimpulan yang didapat dari wawancara adalah bahwa responden mengalami stress karena hasil wawancara menunjukkan bahwa responden mengalami gejala-gejala stress sebagaimana ditunjukkan dari dimensi stress yang dikemukakan oleh Lovibond & Lovibond (1995).

Remaja yang stress dapat mengalami dampak buruk terhadap dirinya diantaranya seperti depresi, gangguan kecemasan, bunuh diri, penggunaan obat-obat terlarang dan perilaku antisosial. Beberapa faktor seperti perubahan fisik dan seksual yang berkaitan dengan pubertas, tuntutan kehidupan sekolah, masalah pertemanan dan percintaan, pilihan karir, dan kemandirian dalam keluarga merupakan stressor yang dihadapi remaja. Sebagai tambahan, beberapa remaja juga harus mampu mengatasi dengan beberapa stressor yang berhubungan dengan keluarga (seperti penyakit fisik dan mental, kematian orang tersayang, masalah narkoba atau alkohol, perpisahan atau perceraian orangtua), masalah sosial (kemiskinan, kekerasan), dan juga permasalahan individual (kehamilan remaja, penyakit serius, kegagalan sekolah, dan bermacam bentuk pelecehan) (Susman&Rogol dalam Krapic,Knezevic, & Kardum, 2015).

Sarafino & Smith (2017) mengatakan bahwa sumber dalam diri individu, sumber dalam keluarga, dan sumber dalam komunitas & masyarakat merupakan unsur-unsur yang mempengaruhi stress. Kemudian, Needlman (2004) menegaskan bahwa stres biologis, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, dan stres sosial adalah beberapa sumber stres.

Dari beberapa sumber stress tersebut, peneliti mencoba untuk menghubungkannya dengan stress keluarga. Keluarga adalah yang terdiri dari Ayah, Ibu dan Anak. Orangtua merupakan ayah dan ibu yang memiliki peran kuat bagi proses perkembangan seorang anak. Orangtua memiliki peranan penting dalam memperhatikan setiap proses perkembangan seorang anak, salah satunya pada periode perkembangan masa remaja (Amalia, Daud, & Zainuddin, 2021). Pada masa remaja ada peningkatan orangtua ingin terlibat dalam kehidupan anak. Terdapat orangtua yang memberikan perhatian dan dukungan serta kontrol yang tinggi pada remaja. Perilaku tersebut dikenal sebagai *overprotective* (Amalia, Daud, & Zainuddin, 2021). Mereka juga memberikan batasan dan perlindungan berlebih pada anak-anak mereka. Ketika orang tua terlalu protektif terhadap anaknya, mereka mungkin bertindak dengan cara yang memudahkan mereka untuk menegur anaknya (Sakti, 2006)

Menurut Chaplin (dalam Dewi & Sugiasih, 2010) *overprotection* adalah perlindungan yang berlebihan; itu adalah kecenderungan orang tua untuk melindungi anak-anak mereka dari bahaya emosional, fisik, dan psikologis sampai pada titik di mana mereka menyangkal kemandirian mereka. Kartono (dalam Salmin, Nasrudin, Hidayat, & Winarni, 2021) mengatakan bahwa *over protective* merupakan kasih sayang orangtua yang berlebihan kepada anak, pada umumnya, oleh orangtua anak terlalu banyak dilindungi, ditolong dan dihindarkan dari kesulitan-kesulitan kecil setiap harinya. Selanjutnya, Kins & Soenens (2013) mengungkapkan dimensi dari perilaku *over protective*, yaitu *Anxious Overprotection* yang terdiri dari 5 sub-dimensi *(anxious rearing, premature*

problem solving, infantilization, privacy invasion, dan *general overprotection*) dan *Ego-enhancing overprotection* yang terdiri dari 2 sub-dimensi (*excessive praise* dan *external attribution of failure*).

Hamidah (dalam Dewi & Sugiasih, 2010) mengungkapkan bahwa suatu perlakuan yang bertujuan baik dari orangtua belum tentu dapat diterima secara baik oleh anak. Hal ini sebenarnya tergantung sepenuhnya pada pemahaman anak terhadap tujuan atas perlakuan yang diberikan oleh orangtuanya. Baik atau tidaknya sebuah penilaian atau pemahaman terhadap pola asuh tersebut tergantung pada bagaimana anak memandang pola asuh sebagai stimulus yang responnya juga tergantung pada pemahaman anak itu sendiri.

Gaya pengasuhan *overprotective* orangtua mencegah remaja untuk mengembangkan dirinya dalam kemandirian saat mereka tumbuh dewasa, yang mengurangi kesempatan mereka untuk menghadapi situasi yang sulit, dan mencegah mereka memperoleh strategi koping yang efektif, sehingga mereka tidak memiliki regulasi emosi yang baik (Leung, 2021). Terdapat dua jenis regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression.* Perilaku *over protective* orangtua menghasilkan anak yang cenderung menggunakan *expressive suppression* yang memungkinkan mereka untuk menyembunyikan respon emosinya ketika mendengar berita buruk atau diam ketika mendengar sesuatu yang menyinggung mereka (Gross, 2015). Penelitian yang ada menunjukkan bahwa individu yang menggunakan *expressive suppression* untuk mengatur emosi negatif seperti kecemasan atau kesedihan, akan lebih cenderung

untuk mengalami intensitas emosi negatif yang tinggi dan cenderung mengalami stress (Campbell-Sills, dkk, 2006 dalam Sun & Nolan, 2021).

Pengasuhan anak idealnya melibatkan peran kedua orangtua. Dalam budaya di Indonesia sendiri, peran ibu lebih dominan dalam hal pengasuhan (Anizar dan Ahmad dalam Istiyati, Nuzuliana & Shalihah, 2020). Peran ayah lebih sebatas pencari nafkah yang bertangung jawab dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (Purbasari & Putri dalam Istiyati, Nuzuliana & Shalihah, 2020). Mendasarkan hal tersebut, peneliti juga ingin melihat perilaku *over protective* ayah dan ibu dengan stress pada remaja secara berbeda

Berdasarkan uraian yang telah diberikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: (1) Apakah ada hubungan antara persepsi perilaku *overprotective* orang tua (ayah) dengan stress pada remaja? (2) Apakah ada hubungan antara persepsi perilaku *overprotective* orang tua (ibu) dengan stress pada remaja?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara persepsi perilaku *over protective* orangtua dengan stress pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kita tentang psikologi. Khususnya bidang psikologi klinis yang berhubungan dengan stres remaja dan pola asuh yang terlalu protektif.

2. Manfaat Praktis

Masyarakat, khususnya para orang tua dan remaja, diharapkan dapat memperoleh manfaat dari temuan penelitian ini. Temuan penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi remaja, khususnya terkait dengan stres dan perilaku *overprotektif*. Orang tua yang terlalu melindungi anak-anak mereka mungkin menggunakan temuan penelitian ini sebagai informasi dan panduan, menurut para peneliti. Seorang anak membutuhkan bimbingan dan bantuan orang tua untuk menghadapi tantangan dalam hidup.