

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era sekarang terdapat banyak isu mengenai kesehatan mental, salah satunya yaitu stres yang mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Stres sudah umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan sulit dapat dihindari serta, terjadinya dialami oleh setiap orang tanpa terkecuali. Pada remaja yang sedang mengalami *quarter life crisis* kerap menjadi salah satu alasan utama terjadinya stres pada remaja. Stres adalah suatu pemaknaan yang digunakan untuk menunjukkan tekanan atau tuntutan yang sedang dirasakan oleh individu agar mereka mampu beradaptasi maupun menyesuaikan diri (Arwini dkk, 2012). Jadi, stress dinilai sebagai suatu keadaan yang dihasilkan oleh interaksi individu dan lingkungannya, serta berdampak pada ketidakharmonisan antara sumber daya biopsikososial dan tuntutan situasionalnya (Sarafino, 2002).

Secara umum, terdapat empat faktor yang mempengaruhi stres menurut Santrock (2003) yang meliputi faktor lingkungan, kognitif dan sosial-budaya. Kondisi lingkungan dapat menjadi penyebab stres seperti tinggal di lingkungan keluarga yang mengalami ketegangan dan konflik, kondisi kehidupan yang seperti itu membuat individu yang tinggal didalamnya menjadi tertekan dan cenderung mengalami stres. Faktor kognitif merupakan faktor yang seringkali digunakan guna menafsirkan keadaan individu tersebut pada pengalaman hidup yang mereka alami dan tergolong mengancam, berbahaya, serta memiliki tekad dalam menghadapi suatu kejadian atau permasalahan. Faktor sosial-budaya

meliputi stres akulturatif (*acculturation*) mengarah pada suatu perubahan budaya dikarenakan adanya kontak langsung yang bersifat kesinambungan antar dua kelompok budaya yang memiliki perbedaan. Stres akulturatif (*acculturative*) merupakan hasil negatif dari akulturasi tersebut dan status sosial-ekonomi seseorang yang rendah, seperti tempat tinggal yang kurang layak, lingkungan yang cukup berbahaya, tugas dan kewajiban yang dipikul berat, serta ekonomi yang tidak stabil memicu stres dalam kehidupan.

Adapun gejala stres menurut Rahman (2016) yang berpendapat bahwa gejala stres yang berhubungan terhadap kondisi dan fungsi tubuh individu, meliputi: banyak melakukan kekeliruan dalam kerja, sakit kepala, dan sulit tidur. Lalu, ada gejala stres fisik seperti sering merasa sakit perut, kurangnya nafsu makan atau selalu ingin makan, jantung terasa berdebar-debar, nyeri pada otot, punggung terasa sakit, merasa lemas, mengalami gangguan pencernaan, merasa mual atau muntah, dll.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang telah dilaksanakan menyatakan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada rentang usia remaja mengalami banyak masalah kesehatan mental. Masalah yang terjadi tersebut diakibatkan oleh berbagai faktor yang ada seperti perubahan psikologi dan sosial dapat menjadi faktor risiko atau faktor pelindung pada kemungkinan munculnya masalah kesehatan mental terhadap remaja. Menurut pendapat dari El-Azis (2017) fase remaja akan banyak terjadi suatu perkembangan pemikiran menuju lebih dewasa dimana remaja nantinya dihadapkan dengan banyak masalah maupun gejala yang cukup berat dan berdampak munculnya stres

pada mereka sendiri, akibat dari pemikiran tentang perasaan, kehidupan ataupun emosinya.

Emosi remaja masih belum stabil jika kurangnya kontrol yang dimiliki. Sejalan dengan hal tersebut, masa remaja diartikan sebagai proses transisi perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa sekitar rentang usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada remaja akhir dengan rentang usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2012). Adanya peralihan sosioemosional juga membuat remaja merasa sensitif, untuk itu perlu diperhatikan lagi perkembangannya karena pada fase tersebut remaja berada dalam tahap mencari identitas dirinya maupun sekedar hanya mencari kesenangan. stres pada remaja juga ditimbulkan akibat kurangnya regulasi emosi yang dimiliki. Menurut Reivich dan Shatte (2002) regulasi emosi diartikan sebagai cara bagi individu agar tetap tenang walaupun berada dibawah tekanan. Regulasi emosi yang dimiliki individu dapat bermanfaat dalam mengendalikan dirinya sendiri ketika merasa kesal dan bisa mengelola rasa sedih, cemas atau marah sehingga mampu memecahkan masalahnya dengan efektif. Maka dari itu, sangat diperlukan adanya suatu regulasi emosi.

Regulasi emosi terbentuk dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor terbentuknya regulasi emosi antara lain usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu (Rusmaladewi, 2020). Menurut Gross (2014) mengatakan regulasi emosi memiliki strategi dasar yaitu berlandaskan teori “*the modal model of emotion*” atau 4 tahapan munculnya suatu emosi. Tahap pertama yaitu *situation* dimana situasi yang terjadi berkaitan erat dengan

stimulus yang berlangsung. Lalu, tahap kedua yaitu *attention* yang diartikan sebagai suatu perhatian dari situasi tertentu yang individu dirasakan. Tahap ketiga mencakup *appraisal* yaitu pandangan individu ketika menilai situasi dan kondisi yang tengah berlangsung. Tahap terakhir ada *response* yakni munculnya reaksi nyata dari suatu situasi yang terjadi. Selain regulasi emosi, remaja juga perlu mengontrol perilaku menyimpang yang mungkin terjadi akibat stres melalui kontrol diri.

Kontrol diri adalah kemampuan dalam mengajarkan seseorang ke arah yang mencegah dan mengelola impuls dan perilaku impulsif seseorang. Pengendalian diri ini mengacu pada kekuatan seseorang memegang nilai-nilai dan keyakinan yang kuat untuk dijadikan acuan dalam mengambil tindakan (Chaplin, 1997). kontrol diri adalah tingkatan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan perilakunya terhadap berbagai hal yang dianggap pantas dalam masyarakat. Pada tingkat yang lebih dalam, kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengesampingkan impuls dan reaksi spontan yang sudah menjadi kebiasaan, dan kemudian beradaptasi dengan standar diri sendiri dan standar orang lain (Baumeister, 2007).

Sejalan dengan hal tersebut, Higgins (2008) juga menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi untuk perilakunya. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut Ghufro dan Rini Risnawita (2010) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua

merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu.

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Banyumas dengan menyebar kuisioner pertanyaan *google form* pada 30 Oktober 2023 terhadap 23 responden remaja berusia 18 sampai 22 tahun ditemukan sebesar 2 orang mengalami kecenderungan stres ringan, 6 stres sedang, 1 stres berat, 2 stres sangat berat dan sisanya tidak mengalami gangguan. Dengan adanya kecenderungan stres ini, beberapa remaja merasa bahwa menjadi lebih mudah marah, sulit untuk mengatur emosinya maupun dirinya. Beberapa remaja sulit untuk mengontrol dirinya ketika merasa stres hingga akhirnya beberapa memilih untuk mencoba merokok untuk membuatnya rileks. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti hendak meneliti bagaimana pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap kecenderungan stres pada remaja di Banyumas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang diuraikan diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada pengaruh antara regulasi emosi terhadap kecenderungan stres pada remaja?
2. Apakah ada pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan stres pada remaja?
3. Apakah ada pengaruh antara regulasi emosi dan kontrol diri terhadap kecenderungan stres pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh antara regulasi emosi terhadap kecenderungan stres pada remaja
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh antara kontrol diri terhadap kecenderungan stres pada remaja
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh antara regulasi emosi dan kontrol diri terhadap kecenderungan stres pada remaja

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian diharapkan memberi manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman dalam bidang keilmuan psikologi klinis serta dapat digunakan sebagai referensi pada penelitian selanjutnya khususnya dalam penelitian yang akan mengkaji mengenai ini.

2. Secara Praktis

Dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi remaja di Banyumas untuk bisa mengurangi hal yang mengarah pada kecenderungan stres.

E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kholbianawati & Hidayati (2023) mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada remaja. Perbedaan dengan penelitian saat ini yaitu tujuannya, penelitian ini bertujuan menurunkan kecemasan pada remaja.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Husadani & Sugiasih (2020) tentang hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri (self- control) dengan perilaku menyimpang pada remaja. Memiliki perbedaan pada tujuan penelitian yaitu untuk mengurangi perilaku menyimpang yang terjadi pada remaja.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pati (2022) mengkaji tentang pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada remaja di Kabupaten Konawe. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu objek dan tempat

penelitian. Objek yang diambil merupakan remaja akhir berusia 18-22 tahun di wilayah Banyumas.

Penelitian yang dilakukan oleh Angelina (2024) mengenai pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap stres akademik pada remaja. Perbedaan dengan penelitian sekarang terletak pada tempat penelitian.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Marthen (2018) tentang pengaruh kontrol diri dan stres sekolah terhadap perilaku membolos remaja. Perbedaan dengan penelitian saat ini juga terletak pada tempat dan objek penelitian.

