

Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia

Maulina Putri Hermila Sari

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: maulinaphs1252@gmail.com

Putri Mariatul Qiptiah

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: putriiqiptii27@gmail.com

Risma Yulfa Riyani

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: yulfariyanirisma20@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, meliputi perubahan fisik, psikis, dan sosial. Remaja cenderung lebih sensitif, seperti mudah menangis, cemas, depresi, overthinking, dan bahagia. Fenomena yang umumnya terjadi saat ini, yaitu mayoritas remaja di Indonesia mengalami stres dengan berbagai macam faktor penyebab. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui beberapa faktor yang menyebabkan remaja mengalami stres dan teknik yang paling sering digunakan untuk mengurangi stres tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data dikumpulkan secara online melalui Google Form, sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 orang remaja di Indonesia berusia 10-23 tahun. Data dianalisis menggunakan metode analisis kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja di Indonesia pernah mengalami stres atau burnout. Ada lima penyebab utama terjadinya stres pada remaja, yaitu: 1. tugas yang menumpuk, 2. tekanan lingkungan, 3. ekspektasi orang tua yang tinggi, 4. patah hati, dan 5. kurangnya waktu liburan. Teknik yang paling sering digunakan remaja untuk mengurangi stres adalah teknik emotion-focused coping, yakni healing atau liburan, menonton film atau series, menulis buku harian, minoritas melakukan beribadah, dan secara negatif dengan self-harm.

Kata kunci: *Stres, Remaja, Penyebab stres, Manajemen stres*

ABSTRACT

Adolescence is a period of change or transition from childhood to adulthood, including physical, psychological, and social changes. Teenagers tend to be more sensitive, such as easy to cry, anxious, depressed, overthinking, and happy. The phenomenon that generally occurs today is that the majority of teenagers in Indonesia experience stress with various causes. This study was conducted to determine several factors that cause adolescents to experience stress and the most frequently used techniques to reduce stress. This study uses quantitative methods. Data was collected online through Google Form, the sample in this study was 101 teenagers in Indonesia aged 10-23 years. Data were analyzed using descriptive quantitative analysis method. The results showed that the majority of adolescents in Indonesia had experienced stress or burnout. There are five main causes of stress in adolescents, namely: 1. piled up tasks, 2. environmental pressure, 3. high parental expectations, 4. heartbreak, and 5. lack of vacation time. The techniques most often used by

adolescents to reduce stress are emotion-focused coping techniques, namely healing or vacations, watching movies or series, writing diaries, minorities doing worship, and negatively with self-harm.

Keywords: *Stress, Adolescents, Causes of stress, Stress management*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk yang besar. Menurut Worldmeter, Indonesia adalah negara terpadat keempat dengan 273.523.615 orang. Proyeksi penduduk untuk tahun 2015 menunjukkan bahwa lebih dari 25 persen penduduk Indonesia yang berusia 10 hingga 24 tahun berjumlah sekitar 66 juta penduduk. Jika melihat angka ini, terlihat hampir seperempat penduduk Indonesia adalah remaja.

Menurut Sofia dan Adiyanti (2013), masa remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, meliputi perubahan fisik, psikis, dan sosial. Menurut *World Health Organization*, pubertas terjadi antara usia 10 dan 19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 yang dimaksud dengan pemuda adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai dengan 18 tahun. Berbeda dengan pendapat Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), usia remaja berkisar antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Artinya, menurut BKKBN, orang yang berusia di atas 19 tahun masih dianggap remaja selama belum menikah.

Sebagai seorang remaja, tentu Anda mengalami beberapa perubahan. Dari segi fisiologis, ditandai dengan menstruasi atau mimpi basah, pinggul yang membesar pada anak perempuan, dan suara yang lebih keras pada remaja laki-laki. Kemudian terjadi perubahan lingkup sosial, seperti tertarik pada lawan jenis dan sebagainya. Perubahan psikologis pada remaja juga berkaitan dengan psikologi, seperti perubahan mood. Remaja cenderung lebih sensitif, seperti mudah menangis, cemas, depresi, overthinking, dan bahagia.

Perubahan psikologis ini memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari remaja. Suasana hati remaja, *goodmood* (baik) atau *badmood* (buruk), sering dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan, masalah di dalam dan di luar remaja, dan banyak lagi. Oleh karena itu, tujuan dibuatnya artikel ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab hambatan psikologis atau stres yang dialami oleh remaja khususnya remaja Indonesia, dan bagaimana remaja Indonesia dapat mengatasinya.

Penelitian terkait manajemen stres pada remaja pernah dilakukan sebelumnya oleh Aulia Zikry Bunga Mentari, Ester Liana dan Terry Y.R. Pristya dalam jurnalnya yang berjudul "Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja : Literature Review". Jurnal ilmiah tersebut membahas hal-hal terkait teknik efektif yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menekan tingkat stres pada remaja. Lima teknik yang digunakan adalah *problem focused coping*, *group discussion therapy*, pendekatan konseling behavioral, *emotional focus coping* dan *guided imagery*¹.

Artikel yang penulis buat ini juga memiliki kajian yang sama dengan penelitian sebelumnya yaitu kajian terkait manajemen stres. Namun, di dalam artikel ini akan dibahas lebih spesifik mengenai contoh-contoh nyata dari salah satu teknik yang efektif untuk mengurangi dan menekan tingkat stres pada remaja. Objek penelitian artikel ini merupakan remaja di Indonesia yang berusia 10 hingga 23 tahun yang belum menikah.

¹ Aulia Zikry Bunga Mentari, Ester Liana, Terry Y. R. Pristya, Teknik Manajemen Stress yang Paling Efektif pada Remaja : Literature Review, (Jakarta, Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Volume 12 Edisi 4, 2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan peneliti menggunakan angka-angka untuk memperoleh temuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan remaja mengalami stres, serta mengidentifikasi teknik-teknik pengurangan stres yang paling sering digunakan remaja. Penelitian dilakukan secara online pada bulan September 2022 menggunakan Google Forms. Sampel penelitian ini adalah 101 remaja Indonesia yang belum menikah berusia antara 10 dan 23 tahun. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari kuesioner online berupa pertanyaan yang dirancang oleh peneliti untuk memungkinkan responden memilih hanya jawaban yang mereka rasa sesuai untuk mereka. Survei ini tidak mencantumkan identitas lengkap responden agar lebih nyaman menjawab pertanyaan. Data sekunder diperoleh dari sumber lain yang relevan dengan penelitian: jurnal, artikel dan literatur lain yang relevan. Analisis data penelitian menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif. Metode analisis ini dipilih untuk mendeskripsikan data dengan cara menemukan dan meringkas pola dari data sampel sehingga temuannya mudah dipahami.

DATA DAN HASIL PENELITIAN

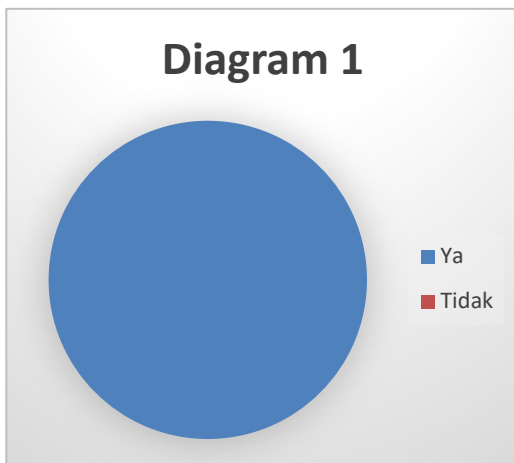
Artikel ini mengkaji faktor-faktor penyebab stres dan *burnout* di kalangan anak muda di Indonesia dan cara mengelola stres tersebut. Data untuk penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan melalui media sosial yang diisi oleh remaja Indonesia berusia 10 hingga 23 tahun (belum menikah). Berikut hasil yang didapat dari penelitian ini.

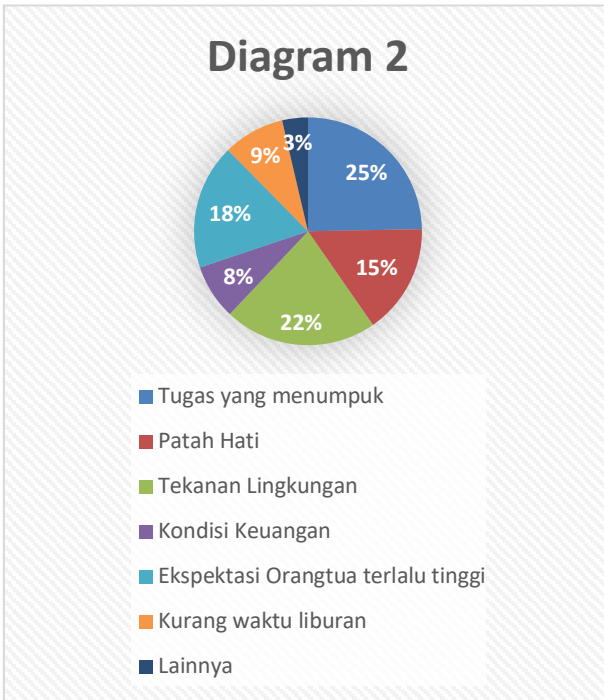
Pertanyaan 1 : Apakah kamu sebagai remaja pernah mengalami stres atau *burnout* ?

Gambar 1. Diagram hasil pertanyaan 1

Dari hasil data di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden remaja pernah mengalami stres atau *burnout*. Hasil tersebut didapatkan dari jawaban yang diberikan oleh responden pada kuisisioner yang telah kami bagikan.

Pertanyaan 2 : Apa saja faktor penyebab kamu mengalami stres atau *burnout* ?

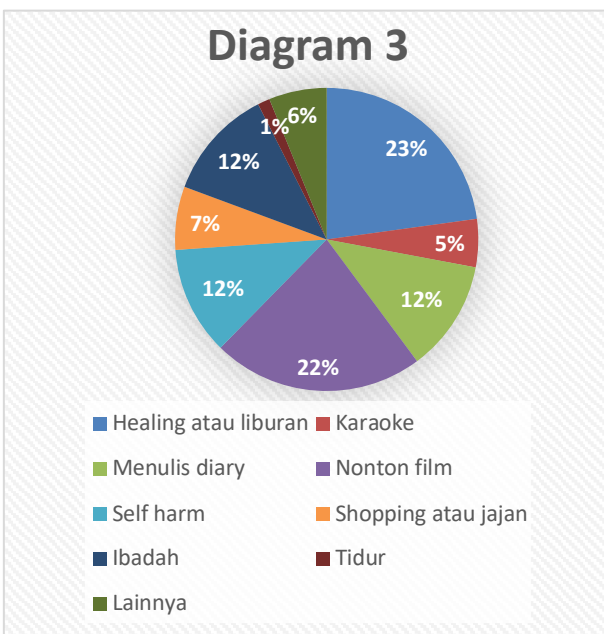




Gambar 2. Diagram pertanyaan 2

Dari hasil data yang telah tercantum dalam diagram lingkaran diatas dapat diketahui bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan stres pada remaja di Indonesia. Faktor tersebut pun beragam tergantung pada tiap individu masing-masing. Namun, secara garis besar dapat dilihat bahwa ada beberapa faktor yang menjadi salah satu penyebab utama adanya stres pada remaja di Indonesia.

Pertanyaan 3 : Bagaimana cara kamu mengatasi stres atau *burnout* yang kamu alami?



Gambar 3. Diagram pertanyaan 3

Dari hasil data diatas dapat diketahui bahwa terdapat berbagai macam cara responden sebagai remaja di Indonesia mengatasi stres atau *burnout* yang mereka alami. Cara manajemen stres yang beragam yang telah disampaikan oleh responden rata-rata merupakan cara yang positif namun terdapat pula responden yang manajemen stres nya dengan cara yang negatif seperti self harm.

A. ANALISIS

Stres adalah suatu kondisi respon fisik atau emosional terhadap tekanan, ancaman atau situasi baru yang memaksa seseorang untuk beradaptasi. Stres sendiri merupakan respon fisik dan psikologis terhadap stres yang dapat mempengaruhi kesehatan. Menurut Walia (2006), stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Gejala fisik meliputi ketidaktertarikan pada

penampilan, menggigit kuku, berkeringat, mulut kering atau gerakan kaki terus-menerus, wajah lelah, gangguan tidur, kecenderungan makan berlebihan dan berjalan terlalu sering. Untuk gejala psikis antara lain : kemarahan yang tidak terkendali, mengkhawatirkan hal-hal kecil, ketidakmampuan untuk memprioritaskan, fokus dan memutuskan apa yang harus dilakukan, perilaku yang tidak biasa, ketakutan atau obsesi yang berlebihan, kehilangan kepercayaan diri, sikap acuh tak acuh, berbicara berlebihan atau tidak berkomunikasi sama sekali, gangguan memori dan, dalam kasus yang ekstrim menjadi terlalu tidak terorganisir. Pada tahap yang lebih parah dan berkepanjangan, stres dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, asma, serangan jantung, stroke, dan gangguan mental. Oleh karena itu, pengetahuan tentang manajemen stres sangat penting untuk menghindari efek buruk dari stres. Manajemen stres melalui tiga tahapan mulai dari mengetahui dan mengenali sumber stres,

lalu mempraktekkan teknik manajemen stres yang telah dipelajari, tahapan terakhir adalah menilai keefektifannya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian tentang manajemen stres pada remaja dari kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami stres atau burnout. Ada banyak penyebab stres bagi remaja Indonesia. Lima penyebab paling umum adalah tugas bertumpuk dengan tingkat 81,2%. Tentu saja, di masa remaja, setiap remaja rentan terhadap tekanan tugas yang menumpuk, tidak hanya di sekolah tetapi juga pekerjaan rumah. Selain itu, tekanan lingkungan, harapan orang tua, dan patah hati juga merupakan beberapa penyebab stres yang paling umum di kalangan remaja, karena remaja sering kali meledak-ledak secara emosional dan dalam mengembangkan identitas dan kemandirian, tetapi juga menghadapi tekanan untuk beradaptasi secara seksual, hubungan dengan teman sebaya dan kebutuhan akan pengakuan dari lingkungan.

Selain penyebab stres yang banyak, hal penting lainnya adalah cara mengatasi stres, yaitu manajemen stres agar tidak tenggelam lebih dalam ke situasi stres. Cara yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah dengan pergi berlibur atau penyembuhan, yaitu proses penyembuhan, metode dan tindakan. Tidak hanya itu, cara lain untuk mengatasi stres juga sering dilakukan dengan menonton film atau serial, membuat jurnal, beribadah, dan dengan cara yang negatif yaitu *self harm*. Sebagian besar cara untuk mengatasi stres adalah teknik koping yang terfokus secara emosional yaitu *emotional-focused coping* untuk pengalihan stres. Strategi ini sering digunakan ketika sumber stres tidak dapat dikendalikan. Teknik manajemen stres lainnya adalah *problem-focused coping*, yang merupakan teknik suportif untuk menghadapi suatu masalah. Dalam mekanisme koping yang unik ini, tiga faktor harus dipertimbangkan: keterampilan memecahkan masalah, manajemen waktu yang baik dan dukungan sosial dari orang-orang di sekitar. Meskipun strategi ini dianggap lebih efektif, tidak semua masalah penyebab stres dapat diatasi dengan metode ini dan tidak semua orang dapat menerapkan metode ini, seperti yang terlihat dari penelitian menunjukkan bahwa hanya beberapa orang yang dapat mengatasi stresnya dengan metode *problem-focused coping*. Folkman dan Lazarus (Umayya, 2006; Taylor, 1998) menyebutkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan *emotional-focused coping* secara terus menerus, seperti meregulasi perasaan, mencari dukungan emosional dari orang lain, atau menghindar (secara kognisi maupun perilaku) dalam menghadapi situasi yang menekan tanpa menghadapi situasi tersebut secara langsung.

Hal yang sangat disayangkan adalah hanya sedikit remaja yang menjadikan ibadah sebagai cara mengatasi stress yang dilakukan jika dibandingkan dengan kegiatan duniawi lainnya, padahal dengan ibadah dapat menenangkan hati seseorang ketika khusyuk dalam ibadah. Sebagaimana firman Allah SWT yang artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q. S. Al Baqarah : 153).

“Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q. S. Ar-Ra’d).

Sholat dapat menjadi obat dari perasaan bingung, cemas dan khawatir karena dengan berdoa dengan khusyuk yaitu dengan niat menyerahkan segala urusan seseorang kepada Allah SWT sehingga dapat menurunkan tingkat stress. Sholat adalah ibadah umat Islam yang melibatkan sesuatu yang bersifat spiritual dengan postur tertentu yang dilakukan minimal lima kali sehari. Sholat adalah kegiatan yang melibatkan serangkaian gerakan berulang yaitu berdiri, rukuk, sujud, dan duduk dimana gerakan sholat telah terbukti mengurangi tingkat stres. Cara mengatasi stres dengan beribadah atau mendekatkan diri kepada Allah tidak hanya melalui doa tetapi juga melalui dzikir, doa, keikhlasan, kesabaran, usaha dan amanah. Dalam penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar remaja Indonesia yang mengisi kuisisioner dalam penelitian ini menggunakan teknik *emotional-focused coping*. Teknik manajemen

stres apa pun yang digunakan akan berhasil menyelesaikan masalah. Teknik manajemen stres juga dapat diterapkan tergantung pada sumber masalah dan luasnya masalah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat ditarik tiga kesimpulan sebagai berikut: 1). Mayoritas remaja di Indonesia pernah mengalami stres atau *burn out*. 2). Ada lima penyebab utama stres pada remaja, yaitu tugas yang tertumpuk, tekanan dari lingkungan, harapan orang tua yang tinggi, patah hati, dan kurangnya liburan. 3). Teknik yang biasa digunakan oleh remaja untuk mengurangi stres adalah teknik *emotion-focused coping*, yaitu *healing* atau liburan, menonton film atau series, menulis buku harian, minoritas beribadah, dan secara negatif melakukan *self-harm*.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohammad, Restu Arya Pambudi, and Talitha Ragilia Sani. "Hubungan Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu Dan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Kelas XII Di SMAN 9," 2020.

Hasanah, Muhimmatul. "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." *Jurnal Ummul Qura* Vol. XIII, No. 1 (2019).

Mentari, Aulia Zikry Bunga, Ester Liana, and Terry Y. R. Pristya. "Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* Volume 12 No. 4 (2020).

Walia, M.M. *Stress-Free Living*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2006.