

LITERATURE REVIEW: FAKTOR PEMICU STRES PADA REMAJA

Nur Dafiq¹, Maria D. Sarina², Eufrasia S. Suriati³, Yuliana Dewi⁴

¹⁻⁴Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508

Email: saungndaeng@gmail.com

Abstract: Stress is a psychic reaction that arises as a result of both internal and external pressure. Stress that is not treated immediately will have a bad impact on us, especially health. and depression. The purpose of this writing is to find out the factors that trigger stress in adolescents, and how to prevent stress in adolescents. The method used in writing this article is to use a literature review, namely by searching for several articles through the Google Scholar website. The results of this literature review are that stress-triggering factors in adolescents come from several triggers, namely internal factors or those that come from within the teenager. That is where adolescents tend to face a problem with emotional behavior, and tend to avoid these problems. The average stress in adolescents comes from physical, behavioral and emotional changes, where adolescents are unable to accept it within themselves. The external factors that can trigger stress in adolescents are problems with family, academic problems, problems with girlfriends, and the environment. The conclusion from the review of the journal that the way to prevent stress in adolescents that we get is to use coping mechanisms, namely emotional focus and problem focused coping

Keywords: Stress, adolescents, trigger

Abstrak: Stres merupakan reaksi psikis yang timbul akibat adanya tekanan baik internal maupun eksternal. stres yang tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi kita terutama kesehatan. Di era sekarang kasus stress pada remaja sangat tinggi dimana hamper lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami stress dan depresi. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor pemicu terjadinya stres pada remaja, dan bagaimana cara mencegah terjadinya stres pada remaja. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah menggunakan literature review, yaitu dengan melakukan pencarian beberapa artikel melalui website *google scholar*. Hasil *literature review* ini adalah bahwa faktor pemicu stres pada remaja adalah berasal dari beberapa pemicu yaitu faktor internal atau yang berasal dari dalam diri remaja tersebut yang mana remaja cenderung menghadapi suatu permasalahan dengan perilaku emosional, dan cenderung menghindari masalah tersebut. Rata-rata stres di usia remaja bersumber dari perubahan fisik, perilaku, dan emosional, dimana remaja tidak mampu menerima dalam dirinya. Adapun faktor eksternal yang dapat memicu terjadinya stress pada remaja yaitu adanya masalah dengan keluarga, masalah akademik, masalah dengan pacar, dan lingkungan. Kesimpulan dari review jurnal bahwa cara mencegah stres pada remaja yang kami dapatkan adalah menggunakan mekanisme koping yaitu emosional fokus dan problem fokus koping.

Kata kunci : Stres, remaja, faktor pemicu stres

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dimulai sejak individu matang secara fisik (seksual) dan berakhir ketika individu mencapai usia matang. Stres merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Stres merupakan reaksi psikis yang timbul akibat adanya tekanan, baik internal maupun eksternal. Stres yang tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi kita, terutama bagi kesehatan. Stres pada remaja umumnya disebabkan oleh kondisi tertentu yang menimpa anggota keluarganya, seperti ketika salah satu anggota keluarga menderita, ketergantungan obat, depresi, terpengaruh teman, mendapatkan kegagalan, adanya tuntutan dari orang tua atau lingkungan sekitar bahkan dirinya sendiri, serta adanya perasaan marah dan keinginan untuk melawan (Ratnawati & Asturi, 2019).

Stres pada remaja juga terkait dengan hubungan belajar mengajar, terkait keinginan dan pengendalian, terkait aktivitas kelompok dan terkait hubungan social. Pembatasan dalam beraktifitas, larangan untuk berkumpul bersama teman-teman, remaja yang cenderung lebih memilih kegiatan diluar sekarang hanya bisa dilakukan di dalam rumah, sehingga remaja mudah merasa bosan dan tertekan dengan situasi dan perubahan yang ada. Hal ini juga dirasakan bagi remaja awal yang masih duduk di bangku sekolah, beban tugas yang diberikan oleh guru, terlebih bagi mereka yang tinggal di desa-desa tertentu yang memiliki sinyal atau jaringan buruk, membuat pelajar semakin khawatir terhadap prestasi mereka. Ini beresiko terhadap dampak pada adanya tekanan mental salah satunya adalah stress (Sambo, dkk 2021).

Menurut Piyeeke et al. (2014) stres pada remaja yang terjadi secara berkepanjangan bisa melibatkan tanda seperti kecemasan dan ketidakmampuan untuk mengelola emosi. Menurut National Institute of Mental health 2016, ketika masa pubertas remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya dapat mengalami depresi terutama dimulai diatas usia 15 tahun dan remaja perempuan lebih mudah mengalami depresi dibandingkan remaja laki-laki Perbandingan jumlah total responden laki-laki dengan perempuan yang mengalami gejala depresi baik ringan sedang,

maupun berat adalah 1:1.5 (Ratnawati & Astari, 2019). Depresi lebih banyak terjadi pada perempuan pada usia muda karena pada saat itu berada pada masa kematangan seksual, di mana hormon estrogen, progesteron dan testosteron mengalami perubahan. Hormon tersebut akan sangat mempengaruhi tindakan yang ingin dilakukan otak seperti suasana hati dan mempengaruhi emosi, perempuan menjadi lebih peka dan sensitif.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah menggunakan *literature review*, yaitu dengan melakukan pencarian beberapa artikel melalui website *google scholar*. Dari beberapa artikel yang ditelaah ditemukan beberapa faktor pemicu stress pada remaja. Setelah itu membandingkan antara satu literatur dengan literatur yang lain untuk mengidentifikasi dampak yang timbul dari stress serta mencari solusi yang dapat diterapkan agar tingkat stress pada remaja tidak meningkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor-Faktor Pemicu Stres Pada Remaja

Ada dua faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres berat yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri, seperti kondisi fisik, motivasi serta tipe kepribadian dan faktor eksternal seperti lingkungan, keluarga atau faktor akademis.

Remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dimulai sejak individu matang secara fisik (seksual) dan berakhir ketika individu mencapai usia matang. Stress adalah suatu tekanan yang dirasakan dalam diri individu. Stress disebabkan karena terjadi ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu.

Menurut Hastuti dan Baiti (2019), masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan baik secara fisik maupun emosional. Hal ini yang menyebabkan remaja mudah bergejolak dengan hal-hal atau perubahan yang terjadinya di sekitarnya. Dampaknya pergolakan emosi akan menyebabkan minimnya kemampuan remaja untuk mengontrol emosi sehingga berisiko mengalami stress. Menurut penelitian

Inge, kebiasaan seorang remaja dalam menghadapi suatu permasalahan dengan perilaku emosional dan cenderung menghindari merupakan pengaruh utama stress pada remaja.

Hasil penelitian Dewi, Anisa, dan Lintang tahun 2015 bahwa rata-rata stress di usia remaja sumber stress pada remaja laki-laki dan berkaitan dengan masa pertumbuhan. Perempuan pada umumnya sama, namun remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dampak beban ini berbeda pada remaja dan mencari jati diri.

Lumban Gaol (dalam Sambon, dkk 2021) menjelaskan bahwa siswa dengan tingkat stres yang ringan terkadang lebih mudah mengalami reaksi berlebihan terhadap situasi yang dianggap sensitif, mudah tersinggung, cemas, ketidaksabaran dan gejala lainnya, dan mengalami stres sedang karena memiliki kemampuan dalam mengelola stres. Sementara itu, Nasir dan Muhith (dalam Ardi dkk, 2022) mengatakan bahwa stress dan respon emosional dipengaruhi oleh *cognitive appraisal process*, yaitu proses penilaian suatu keadaan yang menyebabkan stress

Adapun beberapa faktor pemicu stres pada remaja dari aspek eksternal yaitu disebabkan oleh beberapa masalah berikut: (1) Masalah dengan orangtua/pola asuh orangtua yang primitif. Berdasarkan hasil penelitian dari Gadis Ayu Kusuma Wardani (2017) tentang hubungan pola asuh orangtua dengan tingkat stress pada remaja di SMP Negeri 3 Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa banyak remaja SMP Negeri 3 mengalami stress sedang yaitu 35 remaja (28,2%) yang disebabkan oleh pola asuh orangtua yang primitif. (Wardani, 2017)

(2) Mengalami masalah/konflik dengan pacar/perilaku berpacaran. Masalah dengan pacar atau perilaku pacaran yang tidak sehat juga dapat memicu stress pada remaja, terutama di era milenial sekarang ini. Masalah perilaku pacaran tidak sehat sering kita temukan di lingkungan sekitar kita. Dari hasil penelitian Ratmawati dan Astarti (2019) tentang hubungan stress dengan perilaku berpacaran pada remaja menunjukkan bahwa tingkat stress ringan dengan perilaku berpacaran tidak sehat lebih besar 56% daripada tingkat stress berat dengan perilaku berpacaran tidak sehat yaitu sebanyak 16,7%.

(3) Stres karena masalah sekolah. Dalam penelitian Tikma (2021) diperoleh hasil

bahwa stress yang sering dialami oleh remaja adalah stress akademik atau stress yang disebabkan oleh masalah sekolah. Dari data yang dikumpulkannya dari siswa/i SMA YPS Soroako yang menilai pembelajaran jarak jauh efektif dan memiliki tingkat stress ringan yaitu sebanyak 33 orang (25,7%), yang mengalami stress sedang sebanyak 6 orang (10,8%), tingkat stress berat sebanyak 3 orang (5,4%), sedangkan yang menilai pembelajaran jarak jauh tidak efektif dan memiliki tingkat stress ringan sebanyak 5 orang (12,3%), tingkat stress sedang sebanyak 10 orang (5,2%) dan yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 5 orang (2,6%).

(4) Adanya perubahan lingkungan. Perubahan lingkungan atau faktor lingkungan juga dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya stress pada remaja. Seperti pada penelitian Anggraini (2021) tentang gambaran stress pada remaja SMA yang mengikuti belajar online dimasa covid-19, yaitu banyak siswa/i yang mengalami stress tinggi (51%) dan persentase siswa/i yang mengalami stress rendah (49%). Aspek dominan stress pada belajar online di masa pandemi ini adalah aspek sosial, psikologis, dan aspek biologis. Dari hasil penelitian ini juga diperoleh bahwa yang mengikuti organisasi sekolah seperti OSIS, PMR, dan tidak mengikuti kegiatan banyak yang mengalami tingkat stress tinggi. Dan berbanding terbalik dengan yang mengikuti kegiatan pramuka, teater, Olahraga, serta yang mengikuti komunitas pecinta hewan cenderung mengalami stress rendah. Sementara bagi yang melakukan social distancing dengan baik mengalami tingkat stress yang berat. menjelaskan bahwa tekanan sedang adalah tingkat stress yang berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama, dari beberapa jam hingga berhari-hari.

Dalam penelitian ini juga peneliti mendapatkan hasil 1 (1,3%) responden yang melakukan *social distancing* dengan baik mengalami tingkat stress yang berat, menurut asumsi peneliti, hal ini berhubungan dengan mekanisme coping individu yang tidak efektif dan responden selalu merasa tertekan dengan keadaan atau perubahan sosial yang terjadi. Remaja yang ada di LPKA Pekanbaru mayoritas berada pada remaja usia pertengahan mengalami stress sedang (37,8%) dikarenakan remaja pada usia tersebut menunjukkan kecenderungan untuk mengasingkan diri dan mengalami fluktuasi

alam perasaan sehingga terbentuklah kemampuan berpikir logis yang mengakibatkan refleksi pada diri dan orang lain serta pengkajian terhadap pengalaman baru.

Manajemen Stres Pada Remaja

Menurut Radley (dalam Meiriana, 2016) mengartikan bahwa mengatasi stres merupakan penyesuaian kognitif dan perilaku yang dapat mengarah pada keadaan yang lebih baik, mentoleransi dan mengurangi tuntutan yang bisa menimbulkan stress. Coping atau mengatasi berarti melakukan upaya menyadari untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan mencoba untuk mengendalikan, meminimalkan atau mentolelir stress.

Manajemen stres berfokus pada coping individu dalam menangani situasi tekanan stress dan meminimalkan reaksi emosional yang timbul. Coping merupakan hubungan antara kognitif dan proses perilaku untuk mengurangi dampak stress. Manajemen coping stres dibagi atas dua yakni emosional focus dan problem fokus koping. Strategi coping merupakan hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi segala problema psikologis. Individu mempunyai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan menggunakan energinya untuk menyesuaikan diri secara positif terhadap berbagai permasalahan. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi (Andryani, 2019).

Emosional fokus merupakan penanganan yang berfokus pada penanganan emosi dengan pengelolaan respon emosional untuk mengurangi perasaan tidak nyaman secara psikologi seperti mencurahkan masalah yang dialami kepada orang tua, guru atau teman yang dirasakan mampu menjadi tempat curhat. Sedangkan koping fokus problem dengan cara alternatif meminimalisir atau membuang situasi yang membuat stress seperti mendekati diri pada Tuhan, berlibur sejenak, mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Stress adalah salah satu tanda bahwa pemikiran seseorang menjadi tidak rasional/negatif. Langkah yang bisa dilakukan salah satunya dengan menerapkan teknik *Self*

Talk yang bermanfaat bagi perkembangan psikologis para remaja. Dalam menerapkan teknik ini, para remaja akan melakukan pembiasaan untuk melatih cara pandangnya, dimana lebih mengutamakan pikiran mereka yang positif daripada negatif.

KESIMPULAN

Stres merupakan respon keseimbangan tubuh dan pikiran terhadap perubahan. Stres memiliki 3 tingkatan seperti stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor pemicu dari stress pada remaja adalah dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya adalah faktor yang berasal dari dalam diri pribadi remaja tersebut seperti misalnya emosional dan faktor eksternalnya adalah karena adanya masalah dengan orangtua, adanya masalah dengan pacar, adanya masalah akademik/sekolah, adanya masalah dengan teman.

Selanjutnya, cara mencegah stres pada remaja bisa dilakukan dengan Emosional fokus merupakan penanganan yang berfokus pada penanganan emosi dengan pengelolaan respon emosional untuk mengurangi perasaan tidak nyaman secara psikologi seperti mencurahkan masalah yang dialami kepada orang tua, guru atau teman yang dirasakan mampu menjadi tempat curhat. Sedangkan koping fokus problem dengan cara alternatif meminimalisir atau membuang situasi yang membuat stress seperti mendekati diri pada Tuhan, berlibur sejenak, mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, D. (2021). Faktor-faktor pemicu stres pada siswa SMA selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1).
- Andriyani, Juli. 2019. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 2 No. 2
- Ardi, V. A. P., Zukhra, R. M., Agrina. 2022. Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Remaja Di Lapas. *Jurnal Kesehatan Holistik vol 6 no 1*
- Astari, D. I & Ratnawati, D. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X

- Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika* Vol 13 No. 1
- Hastuti, R & Baiti, Erlina. 2019. Hubungan Kecerdasan emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8 82-91
- Meiriana, A. (2016). Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Bercerai. *Jurnal Psikoborneo*, 4(2), 396–406
- Piyeke, P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja Di Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 105771.
- Ratnawati, Diah & Astari, Ismi. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di Sma X Cawang Jakarta Tim. *Jurnal Profesi Medika* Vol. 13, No.1.
- Sambo, M., Riskyanti, N, W., Bamba, N, S. 2021. Social Distancing dan Tingkat Stress Pada Remaja Usia Sekolah di SMP Frater Mamasa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)* Vol. 4, No. 1 DOI: 10.52774/jkfn.v4i1.63 41
- Tikma, Rima. 2021. Hubungan Pembelajaran jarak jauh (daring) Terhadap Tingkat Stres Siswa Pada masa pandemic Covid-19 di SMA YPS Soroako. Skripsi. Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES NANI Hasanudin Makasar.
- Wardani., Kusuma, A. G., Sudyasih. 2017. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Stres Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta