

**GAMBARAN STRESSOR PADA REMAJA DI MASA PUBERTAS
DI SMP MUHAMMADIYAH AL KAUTSAR KARTASURA
SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

DEVA CHAIRUNNISA

J210180023

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN STRESSOR PADA REMAJA DI MASA PUBERTAS DI SMP
MUHAMMADIYAH AL KAUSAR KARTASURA**

PUBLIKASI ILMIAH

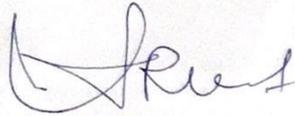
Oleh :

DEVA CHAIRUNNISA

J210180023

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing :



Arum Pratiwi., S.Kp., M.Kes., Ph.D

NIK/NIDN: 660/0620106801

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN STRESOR PADA REMAJA DI MASA PUBERTAS DI SMP MUHAMMADIYAH AL KAUTSAR KARTASURA

Oleh :

DEVA CHAIRUNNISA
NIM. J210180023

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari, tanggal: Senin, 11 Juli 2022

Dosen pembimbing :


Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D
NIK/NIDN: 660/0620106801

Penguji:

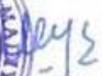
1. Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D (.....)
2. Adisty Rose Artistin, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
3. Dr. Arif Widodo, S.ST., MKes (.....)

Menyetujui
Kaprosdi Keperawatan


Dr. Arif Widodo, S.ST., M.Kes
NIK/NIDN: 630/0605066901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dr. Nur Budhi Cahyo, S.Fis., Ftr., MK.Kes
NIK/NIDN: 786/06220117301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 06 Juli 2022



DEVA CHAIRUNNISA

J210180023

GAMBARAN STRESSOR PADA REMAJA DI MASA PUBERTAS DI SMP MUHAMMADIYAH AL KAUTSAR KARTASURA SURAKARTA

Abstrak

Pendahuluan: Masa remaja (adolescence) adalah merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasa dewasa sedangkan stressor yaitu kondisi fisik, lingkungan, dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres. Sehingga perubahan-perubahan yang terjadi pada saat masa peralihan atau transisi dari kanak-kanak menuju dewasa ini menjadi faktor internal yang turut berpengaruh pada stres masa pubertas. **Tujuan:** Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stressor pada remaja di masa pubertas di SMP Muhammadiyah Al Kautsar Kartasura. **Metode Penelitian:** Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *deskriptif naratif*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu *probability cluster sampling*. Responden berjumlah 77 siswa dengan menggunakan kuesioner *open-ended questions*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian didapatkan diperoleh bahwa sebagian responden berada pada stres tingkat ringan yaitu sebanyak 65 orang (84,5%). Responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 7 orang (9%) dan tingkat stres berat sebanyak 5 orang (6,5%). Jenis stresor yang tercantum meliputi stresor terkait perasaan saat memasuki masa pubertas atau remaja, perubahan fisik pada masa pubertas atau remaja, ketidakpuasan pada masa pubertas atau remaja, pertemanan di sekolah, bullying, kesulitan saat pembelajaran, mata pelajaran yang kurang disukai, keinginan yang tidak terwujud, tugas yang diberikan guru, kesulitan beristirahat, situasi atau keadaan lingkungan sekolah. **Kesimpulan:** Perubahan pada masa pubertas atau transisi mempengaruhi stress pada remaja.

Kata Kunci : Stres, Remaja, Pubertas

Abstract

Introduction: Adolescence is a very important period in the span of human life, is a period of transition or transition from childhood to adulthood while stressors are physical, environmental, and social conditions which are the cause of stressful conditions. So that the changes that occur during the transition or transition from childhood to adulthood become internal factors that also influence the stress of puberty. **Objective:** The purpose of this study was to determine the description of stressors in adolescents during puberty at SMP Muhammadiyah Al Kautsar Kartasura. **Research Methods:** The research method used is quantitative research with a descriptive narrative research design. The approach used in this research is probability cluster sampling. Respondents were 77 students using open-ended questions questionnaire. **Research Results:** The results showed that most of the respondents were at a mild level of stress as many as 65 people (84.5%).

Respondents with moderate stress levels were 7 people (9%) and severe stress levels were 5 people (6.5%). The types of stressors listed include stressors related to feelings of entering puberty or adolescence, physical changes during puberty or adolescence, dissatisfaction at puberty or adolescence, friendships at school, bullying, learning difficulties, disliked subjects, unfulfilled desires, assignments given by the teacher, difficulty resting, the situation or state of the school environment. **Conclusion:** Changes during puberty or transition affect stress in adolescents.

Keywords: Stress, Youth, Puberty

1. PENDAHULUAN

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun. Menurut BPS (2017), di Jawa Tengah sendiri memiliki populasi penduduk 34.257.865 jiwa. Tercatat total penduduk remaja dengan rentang usia 10-14 tahun sebesar 2.780.813 jiwa dengan presentase 8,11% dari total penduduk. Sedangkan pada rentang usia 15-19 tahun sebesar 2.821.534 jiwa dengan presentase 8,23 % dari total penduduk. Di Kabupaten Sukoharjo tercatat tahun 2018 sebanyak 7.8% merupakan penduduk remaja dengan rentang usia 10-14 tahun. Sedangkan penduduk remaja dengan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 8%. Di Kecamatan Kartasura sendiri jumlah penduduk remaja dengan rentang usia 10-14 tahun berjumlah 9052 jiwa dan penduduk remaja dengan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 8917 jiwa, dari gambaran tersebut remaja memiliki peran yang penting dalam susunan masyarakat. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah Al-Kautsar Kartasura.

Terjadinya krisis identitas disebabkan karena remaja merasa dirinya sudah dewasa, sehingga remaja sering kali kebingungan peran terhadap identitas dirinya. Selain itu, krisis identitas yang dialami oleh remaja dikarenakan pola asuh orang tua, terpengaruh oleh lingkungan, teman sebaya, pengalaman hidup, dan salah paham antar remaja (Sumiati dan Lailan, 2012).

Respon stress yang dialami oleh remaja cenderung berlebihan dibandingkan dengan orang dewasa karena adanya proses maturitas bagian otak pada remaja. Salah satu stress yang remaja alami yaitu stress psikososial. Stress pada remaja dapat disebabkan oleh orang tua yang menuntut anaknya untuk

melakukan hal-hal yang tidak disukainya atau diluar kemampuannya. Stres psikososial disebabkan oleh interaksi dengan individu lain yang ada disekelilingnya dan kondisi sosial lainnya, seperti kejadian hidup yang membuat remaja tertekan dan menimbulkan stress akut terhadap individu (Cahyani, 2016). Faktor yang mempengaruhi stress psikososial pada remaja juga dapat disebabkan oleh beberapa masalah, contohnya permasalahan terkait keluarga, teman sebaya, kematian seseorang, memiliki penyakit dan lain-lain (Putri, 2014).

2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yakni penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika (Sukiman, 2014). Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan desain penelitian deskriptif naratif guna untuk mengetahui gambaran stressor pada remaja. Metode penelitian naratif dapat dikatakan sebagai riset yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam atas objek penelitian (Ariani, 2019). Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Al-Kautsar Kartasura. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2022.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu adalah metode *probability cluster sampling*, seluruh unsur dalam suatu populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih dalam sampel. Sedangkan penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan yang dikembangkan dari Isaac dan Michael antara lain 1%, 5%, dan 10%. Hal ini dikarenakan jumlah populasi yang digunakan cukup besar maka penelitian menggunakan taraf kesalahan 10% (Sugiyono, 2017).

$$n = \frac{N}{N.d^2+1}$$

$$n = \frac{326}{326(0,1)^2+1}$$

$$n = \frac{326}{3,26+1}$$

$$n = \frac{326}{4,26}$$

$$n = 77 \text{ responden}$$

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 77 orang.

Tabel 1. Jumlah Sampel

Kelas	Jumlah Siswa	Hasil	Jumlah
7	77	$\frac{77}{326} \times 100$	18
8	122	$\frac{122}{326} \times 100$	29
9	127	$\frac{127}{326} \times 100$	30

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

- Remaja yang bersekolah di SMP Muhammadiyah Al-KautsarKartasura
- Remaja berusia 12-19 tahun
- Bersedia menjadi responden

Dalam penelitian ini diuji cobakan kepada expert judgement di Rumah Sakit Jiwa Surakarta sebanyak 20 responden. Peneliti memastikan responden pada uji validitas tidak akan di ikut sertakan kembali dalam penelitian yang sebenarnya.

Uji reabilitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS dengan uji Alpha Cronbach. Uji ini dilakukan secara bersamaan pada seluruh item pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner penelitian. Dasar ditetapkannya pengambilan keputusan untuk dilakukan uji reabilitas apabila nilai Alpha Cronbach > 0.7 maka kuesioner dinyatakan valid, namun apabila nilai < 0.06 maka kuesioner dinyatakan tidak valid atau tidak konsisten sehingga tidak layak untuk digunakan dalam penelitian (Anjastya, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif naratif mengenai gambaran stressor pada remaja di masa pubertas. Data yang diperoleh dari 77 responden meliputi karakteristik responden (umur dan jenis kelamin), tingkat stres responden, serta gambaran stresor pada remaja di masa pubertas, lalu data dianalisis menggunakan univariat yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	37	48,1
Perempuan	40	52,9
Umur		
10-14 tahun	59	76,6
15-19 tahun	18	23,4
TOTAL	77	100

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu terdapat laki-laki sebanyak 37 orang (48,1%) dan perempuan sebanyak 40 orang (52,9%). Karakteristik responden berdasarkan umur diperoleh sebanyak 59 orang (76,6%) berumur 10-14 tahun dan sebanyak 18 orang (23,4%) berumur 15-19 tahun.

3.2 Gambaran Tingkat Stres

Pada penelitian ini, tingkat stres diperoleh dari hasil kuisisioner *open ended* berjumlah 20 soal yang terbagi menjadi tingkat ringan apabila skor berada pada rentang 20-33,3; tingkat sedang apabila skor berada pada rentang 33,4-46,7; dan tingkat berat apabila skor berada pada rentang 46,8-60.

Tabel 3. Tingkat Stres

Variabel	Frekuensi	%
Ringan	65	84,5
Sedang	7	9,0
Berat	5	6,5
TOTAL	77	100

Pada Tabel 3 diperoleh bahwa sebagian responden berada pada stres tingkat ringan yaitu sebanyak 65 orang (84,5%). Responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 7 orang (9%) dan tingkat stres berat sebanyak 5 orang (6,5%).

3.3 Gambaran Stresor

Penelitian ini membagi 20 pertanyaan pada kuisioner menjadi 11 jenis stresor pada remaja pada masa pubertas. Jenis stresor yang tercantum meliputi stresor terkait perasaan saat memasuki masa pubertas atau remaja, perubahan fisik pada masa pubertas atau remaja, ketidakpuasan pada masa pubertas atau remaja, pertemanan di sekolah, *bullying*, kesulitan saat pembelajaran, mata pelajaran yang kurang disukai, keinginan yang tidak terwujud, tugas yang diberikan guru, kesulitan beristirahat, situasi atau keadaan lingkungan sekolah.

Tabel 4. Distribusi Stresor pada Responden

No.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi	Jumlah (n)				Total	
		Ya		Tidak		N	%
		n	%	n	%		
1.	Karena mengalami masa pubertas atau masa remaja	14	18,2	63	81,8	77	100
2.	Karena perubahan fisik saat masa pubertas atau masa remaja	32	41,6	45	58,4	77	100
3.	Karena ketidakpuasan saat masa pubertas atau remaja	72	93,5	5	6,5	77	100
4.	Karena pertemanan saat masa pubertas atau remaja	24	31,2	53	68,8	77	100
5.	Karena <i>bullying</i> yang terjadi di sekolah	16	20,8	61	79,2	77	100
6.	Karena kesulitan saat pembelajaran	14	18,2	63	81,8	77	100

7.	Karena mata pelajaran yang tidak disukai	42	54,5	35	45,4	77	100
8.	Karena keinginan pada suatu hal yang tidak terwujud	39	50,6	38	49,4	77	100
9.	Karena tugas sekolah yang diberikan guru	51	66,2	26	33,8	77	100
10.	Karena kesulitan untuk beristirahat	18	23,3	59	76,7	77	100
11.	Karena lingkungan kelas atau sekolah	9	11,7	68	88,3	77	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hasil dari beberapa faktor yang menggambarkan stressor pada remaja di masa pubertas di SMP Muhammadiyah Al Kautsar Kartasura yang pertama yaitu stressor yang disebabkan karena mengalami masa pubertas atau masa remaja berjumlah 14 responden dengan presentase 18,2% dan responden dengan jawaban memiliki coping stres yang positif sebanyak 63 dengan presentase 81,8%. Stressor yang disebabkan karena perubahan fisik saat masa pubertas dijawab oleh responden dengan coping stres kurang bagus atau negatif sebanyak 32 responden dengan presentase 41,5% dan responden dengan coping stres positif sebanyak 45 responden dengan presentase 58,4%.

Stressor yang disebabkan karena ketidakpuasan saat masa pubertas atau remaja dijawab oleh responden dengan coping stres positif berjumlah 72 responden dengan presentase 93,5% dan presentase responden dengan coping stres negatif yaitu 6,5% yang berjumlah 5 responden. Stressor karena pertemanan saat masa pubertas dengan coping stress negatif sebanyak 24 responden dengan persentase 31,2% dan responden dengan coping stress positif sebanyak 53 atau 68,8%. Stres karena bullying yang terjadi di sekolah terjawab 16 atau 20,8% responden dengan coping negatif dan 61 atau 79,2% responden dengan coping positif. Stres yang disebabkan karena kesulitan saat pembelajaran sebanyak 14 responden menjawab dengan coping stres negatif atau sebanyak 18,2%, dan responden dengan coping positif sebanyak 63 atau 81,8%.

Stres yang disebabkan karena mata pelajaran yang tidak disukai sebanyak 42 responden atau 54,5% memiliki coping stres positif dan 35 responden atau 45,4% memiliki coping stres negatif. Stres yang disebabkan karena keinginan pada suatu hal yang tidak terwujud sebanyak 39 responden (50,6%) mempunyai coping stres positif dan 38 responden (49,4%) mempunyai coping stres negatif. Stres karena tugas sekolah yang diberikan guru sebanyak 51 (66,2%) responden memiliki coping stres positif dan 26 (33,8%) memiliki coping stres negatif. Stres karena kesulitan untuk beristirahat sebanyak 59 (76,7%) responden mempunyai coping stres positif sedangkan 18 (23,3)

responden memiliki coping stres negatif. Stres karena lingkungan kelas atau sekolah sebanyak 68 (88,3%) responden mempunyai coping stres positif dan 9 (11,7%) responden mempunyai coping stres negatif.

3. 4 Pembahasan

3.4.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan jenis kelamin responden, diperoleh bahwa sebagian besar responden adalah perempuan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriani & Hidayah (2012) yang melaporkan bahwa tingkat stress pada subjek perempuan lebih tinggi daripada laki-laki dengan jenis stressor yang sama. Penelitian lain yang searah oleh Ambarwati dan Pinilih (2019) juga menyebutkan bahwa pelajar perempuan lebih dominan mengalami stress sedang dan berat sedangkan pelajar laki-laki yang mengalami tingkat stress dibandingkan laki-laki sehingga berisiko dua kali lebih besar mengalami stress. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan stressor psikososial antara perempuan dan laki-laki (Ambarwati dan Pinilih, 2019, Purqoti dkk, 2020).

Berdasarkan umur responden, diperoleh bahwa sebagian besar responden berusia 10-14 tahun. Penelitian oleh Goodyer dkk (2009) dan Thapar dkk (2012) mengatakan bahwa remaja dengan umur 10-21 tahun memiliki risiko depresi dengan salah satu faktor risiko terkuat adalah paparan stress psikososial. Penelitian lain yang juga mendukung oleh Thapar dkk (2012) dan Jackson dkk (2003) menyebutkan bahwa faktor internal yang dapat mempengaruhi stress psikososial, yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kepribadian dan genetik.

3.4.2. Gambaran Tingkat Stres

Berdasarkan Tabel 4.2, diperoleh bahwa sebagian besar remaja mengalami stress ringan. Menurut Elizabeth (2005), stress pada remaja terutama pelajar paling banyak terjadi pada siswa yang hidup dengan status ekonomi rendah sedangkan keadaan orang tua dan tempat tinggal tidak memiliki pengaruh yang berarti (Goodman, 2005). Remaja mengalami stres karena tidak ada tumpuan untuk mencurahkan hal-hal yang dialami pada orang terdekat karena buruknya hubungan dengan orang lain. Stres psikososial ini dapat menghambat perkembangan remaja dengan baik sehingga remaja sebaiknya menangani stres ini dengan baik sebagai upaya pencegahan depresi

Jackson (2003) melaporkan stresor psikososial yang paling berpengaruh terhadap remaja adalah hubungan yang buruk dengan orang lain terutama anggota keluarga (Jackson dan Peterson, 2003).

Sementara itu, menurut Thapar (2012) bahwa stressor tertinggi penyebab depresi adalah kejadian yang tidak direncanakan atau diperkirakan. Kejadian tersebut meliputi kematian orang tua atau teman dekat yang dapat mengarah pada kejadian depresi pada remaja. (Thapar dkk, 2012) Di samping itu, kebiasaan seorang remaja dalam menghadapi suatu permasalahan dengan perilaku emosional dan cenderung menghindar juga merupakan pengaruh utama stres pada remaja (Seiffke-Krenke, 2005).

1. Gambaran Stresor

Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat bagaimana penyebab stress pada remaja saat memasuki masa pubertas. Terdapat beragam kemungkinan faktor penyebab yang terbagi menjadi 11 aspek yang kemudian dipilih oleh responden. Berdasarkan data, diperoleh bahwa faktor risiko stress pada responden berkaitan dengan masa pubertas atau masa remaja yang sedang dialaminya dan situasi atau keadaan dari lingkungan kelas atau sekolah.

Hasil penelitian yang terkait dengan masa pubertas atau remaja yang sedang dialami oleh responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki koping stress yang positif. Pubertas sebagai periode yang penting saat anak-anak mulai mengalami perkembangan baik secara biologis, psikologis,

sosial, maupun kognitif. Perkembangan ini yang dapat berkontribusi pada masalah fisik, psikologis, maupun emosional. Selain itu, pubertas juga dikenal dengan perubahan fisik anak menjadi dewasa yang sudah mencapai kemampuan bereproduksi (Afghari, 2008; Alam dan Syamsuriati, 2020).

Perubahan fisik yang terjadi disebabkan oleh kelenjar di sistem endokrin yang mulai aktif. Hormon pelepas gonadotropin (GnRH) akan dikeluarkan oleh kelenjar di hipotalamus. GnRH juga akan merangsang kelenjar pituari atau hipofisis untuk melepaskan hormon LH dan FSH. Kedua hormon tersebut yang akan mempengaruhi ovarium pada wanita untuk menghasilkan estrogen yang mempengaruhi perubahan seks sekunder serta juga terlibat dalam proses menstruasi bersama dengan hormon LH dan FSH (Desmita, 2010).

Perkembangan yang terjadi pada remaja juga disertai dengan perubahan psikologis yang berhubungan dengan citra tubuh (Hardianingsih dan Fitriana, 2017; Santrock, 2011). Perkembangan ini kemudian mengharuskan remaja untuk bersikap menerima perkembangan fisik yang baru dan menyadari terdapat ciri-ciri tertentu pada dirinya yang tidak dimiliki orang lain dan juga tidak dapat dirubah. Beberapa anak yang baru saja mengalami masa pubertas akan menggambarkan penampilannya yang ideal saat memasuki masa dewasa. Pada umumnya, anak akan mengalami kecemasan pada bagian tubuh yang mengalami perubahan namun merasa beberapa bagian tubuh kurang atau tidak sesuai dengan keinginannya. Dalam hal ini, tingkat kecemasan terjadi lebih tinggi pada anak perempuan dibandingkan laki-laki (Human, 2011).

Berkaitan dengan perubahan fisik, anak cenderung merasakan cemas karena takut perubahan yang terjadi tidak menarik lawan jenisnya. Peningkatan pada berat badan atau kegemukan pada beberapa bagian tubuh tertentu dianggap kurang sesuai meskipun perubahan tersebut akan hilang seiring dengan perkembangan saat masa puber. Selain itu, stress juga dapat terjadi karena haid pada anak perempuan terutama saat diikuti dengan beberapa gejala lain seperti muntah-muntah, pegal, dan nyeri. Faktor stress lainnya pada anak perempuan berkaitan dengan ciri-ciri seks sekunder. Hal tersebut meliputi tumbuhnya payudara, jerawat, serta bulu-bulu di sekitar wajah (Herman, 2011; Hardianingsih

dan Fitriana, 2017; Safitri, 2018).

Salah satu faktor risiko yang meningkatkan kecemasan menghadapi pubertas karena mereka menerima sedikit persiapan untuk menangani perubahan yang terjadi dan stress menghadapi proses kematangan seksual. Ketidaktahuan remaja mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan mengapa hal itu terjadi seringkali diiringi dengan perasaan negatif seperti kecemasan, kaget, panik, bingung dan malu (Natsuaki, dkk 2011). Pengetahuan tentang perubahan fisik masa pubertas sangat penting diketahui oleh remaja sejak awal karena akan berisiko mengalami masalah- masalah seperti stress (Oktaviana, 2019). Putri (2014) menyatakan bahwa remaja yang mengalami stres sedang menunjukkan 50% kemungkinan mengalami penyakit karena faktor stres.

Stres yang terjadi pada anak juga dapat disebabkan oleh faktor lingkungan sekolah. Penelitian oleh Zola dkk (2021) melaporkan bahwa faktor tertinggi kedua penyebab stress psikososial pada remaja adalah keadaan lingkungan sekolah sebesar 50,5%. Salah satu masalah yang masih terjadi di beberapa sekolah adalah perilaku bullying. Hal tersebut didukung oleh penelitian Putri (2014) yang mengatakan bahwa remaja cenderung mendapat bullying dari sesama teman di sekolah. Fenomena bullying dapat berdampak pada fisik maupun psikologis pada anak. Korban akan merasa stress karena diintimidasi, merasa rendah diri, serta merasa tidak berharga di lingkungan sekitarnya (Kustanti, 2015; Nurhidayanti, 2019).

Penelitian oleh Nadeak dkk (2013) menyebutkan bahwa tuntunan orang tua terhadap anak terkait dengan nilai pelajaran yang baik juga dapat mendorong terjadinya stress pada remaja. Hal ini mungkin dapat berkontribusi pada tekanan yang dirasakan oleh remaja ketika menghadapi mata pelajaran yang tidak disukai, mengerjakan tugas sekolah yang banyak, maupun perasaan sulit untuk beristirahat.

Hutama (2020) mengatakan beban tugas yang menumpuk di sekolah dari hari ke hari dapat mengarah pada kejadian stress remaja. Penelitian lain yang juga mendukung oleh Hamzah dan Hamzah (2020) yang melaporkan bahwa salah satu pemicu munculnya stress pada remaja yaitu beban tugas.

Studi oleh Evanda (2015) menyebutkan bahwa lingkungan turut menjadi faktor risiko stress berkaitan dengan proses adaptasi. Interaksi yang terjadi dengan individu lain dalam suatu lingkungan dapat mengarah pada kejadian stress pada remaja. Dalam hal ini, lingkungan sekolah berkontribusi pada kejadian stress pada anak dengan permasalahan fisik maupun sosial yang muncul.

Selain faktor eksternal yang telah disebutkan di atas berupa keadaan lingkungan sekolah dan beban belajar, terdapat juga faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi stres antara lain lingkungan sosial yang meliputi keadaan lingkungan tempat tinggal, status sosial dan ekonomi keluarga, hubungan dengan orang lain, kejadian yang tidak terencana, dan karakteristik fisik serta pemikiran responden (Mcneelly, 2010; Goodyer dkk, 2009; Rahe, 2000).

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran stressor pada remaja pada saat masa remaja atau masa pubertas, maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagian responden adalah perempuan (52,9%) dan sebagian besar responden berusia 10-14 tahun (76,6%). Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat stress ringan sebanyak (58,4%). Stressor tertinggi pada remaja saat masa pubertas yaitu ketidakpuasan pada masa pubertas sebanyak 93,5%, tugas yang diberikan guru sebanyak 66,2%, mata pelajaran yang tidak disukai sebanyak 54,5%, serta tidak terwujudnya hal yang diinginkan sebanyak 50,6%. Sementara itu, stressor terendah yaitu situasi lingkungan kelas atau sekolah sebanyak 11,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollah. (2017). *Gambaran Perkembangan Anak Usia Dini Usia (3-6 Tahun) di Taman Kanak-Kanak dan Kelompok Bermain Taman Pendidikan Qur'an Assalam Kota Malang*. Undergraduate (S1) thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Anjastya, H. A., & Arum Pratiwi, S. K. (2020). *Gambaran Konsep Diri Remaja Depresi Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Wilayah Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Arianti, Tatik. (2016). *Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak*. Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar. Dinamika Vol. VIII No. 1
- Azizah, U., Wahyuni, B., & Haryanti, F. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah psikososial remaja di wilayah bantaran Kali Code Kota Yogyakarta*. Berita Kedokteran Masyarakat, 34(10), 281-290.
- Cahyani, I. R. 2016. *Hubungan Antara Status Stress Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 2 Jember*.
- Christoffel, E. dkk. (2016). *Cara Menghindari Coping Stres yang Tidak Produktif Pada Remaja*. Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya.
- Goodman E, McEwen B, Lawrence D, Schaffer-Kalkhoff T, Addler N. Social Disadvantage and Adolescent Stress. Elsevier. 2005 ; 37 : 484-92.
- Goodyer IM, Bacon A, Ban M, Croudace T, Herbert J. Serotonin Transporter Genotype, Morning Cortisol and Subsequent Depression In Adolescents. The British Journal of Psychiatry. 2009 ; 195 : 39-45.
- Jackson S, Peterson J. Depressive Disorder in Highly Gifted Adolescence. The Journal of Secondary Gifted Education. 2003 ; XIV(3) : 175-86.
- Mcneelly C. The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development. Center for Adolescent Health Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. 2010 ; 1 : 40-8.
- Nasution, Indri. K. (2007). *Stres Pada Remaja*. (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara Medan)
- National Taiwan Ocean University (NTOU). (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. Buletin Psikologi. Vol. 24, No. 1
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (2nd ed)*. Jakarta : Salemba Medika.

- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Putri, Wayan Diah Anima Winayaka. 2014. The Prevalence of Psychosocial Stress and Affecting Factors among The Students Xii Grade Science and Social Education at SMAN 6 Denpasar. *Stres Psikososial*, 3.
- Rahe RH. The Stress and Coping Inventory: an Educational and Research Instrument. *Stress Medicine*. 2000 ; 16 : 199-208.
- Santrock, John W. 2011. *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Seiffke-Krenke I. Causal Links Between Stressful Events, Coping Style, and Adolescent Symptomatology. *Elsevier*. 2005 ; 23 (6) : 675-91.
- Thapar A, Collishaw S, Pine DS, Thapar AK. Depression in Adolescence. *Child & Adolescent Psychiatry Section, Department of Psychological Medicine and Neurology, School of Medicine, Cardiff University*. 2012 ; 17 (379) : 1056-67.
- Zola, N. I. R., et al. (2021). *Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pada Remaja*. *JKEP*. Vol. 6, No. 2. Diakses pada bulan Oktober 2021.