

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMAN 10 KOTA BANDUNG

Mery Tania¹, Erna Irawan², Purwo Soewignjo³, Anggi Saputra⁴,
Sri Rahayu Della Fuspita⁵

¹Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, mery@ars.ac.id

²Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, erna@ars.ac.id

³Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, purwo@ars.ac.id

⁴Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, anggi@ars.ac.id

⁵Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, della@ars.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan respon individu terhadap tekanan atau beban kehidupan. Kondisi ini mengakibatkan terganggunya kesehatan jiwa seseorang. Remaja merupakan masa perkembangan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup beberapa perubahan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosial-ekonomi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stress pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan kepada siswa siswi kelas X dan XI Di SMAN 10 Kota Bandung dengan jumlah populasi sebanyak 864 siswa dan jumlah sampel sebanyak 226. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja Di SMAN 10 Kota Bandung adalah memasuki kategori berat sebanyak 111 siswa (49,1%) dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 99 siswa (43,8%) dan jenis kelamin Perempuan sebanyak 127 siswa (56,2%).

Kata kunci : Remaja, Stres

ABSTRACT

Stress is an individual's response to life's pressures or burdens. This condition disrupts a person's mental health. Adolescence is a developmental transition period from childhood to adulthood, encompassing various changes, such as biological, cognitive, and socio-economic changes. This study aims to determine the stress levels among adolescents at SMAN 10 Bandung. The method used in this study is descriptive with a cross-sectional approach. The study was conducted on 10th and 11th-grade students at SMAN 10 Bandung, with a population of 864 students and a sample size of 226. The results of this study show that the stress level among adolescents at SMAN 10 Bandung falls into the severe category for 111 students (49.1%), with 99 male students (43.8%) and 127 female students (56.2%).

Keywords: Adolescents, Stress

PENDAHULUAN

Menurut Santrok (2007, yang dikutip dari Safitri & Hidayati, 2019). Masa remaja adalah masa antara kanak-kanak dan dewasa remaja adalah mereka yang berusia antara 15-18 tahun mereka menggambarkan masa remaja sebagai masa “badai dan stres”, di mana orang mengalami perasaan yang kuat dan perubahan suasana hati sebagai akibat dari perubahan psikologis yang datang dengan memasuki masa dewasa. Seiring dengan tugas perkembangan mereka, remaja

diharapkan dapat menangani masalah-masalah psikologis seperti tantangan, kesulitan, dan penyimpangan dalam kehidupan mereka, termasuk kehidupan sosial (Safitri & Hidayati, 2019). Remaja mengalami perubahan fisik, hormon, sosial, dan psikologis selama fase ini, yang dapat menyebabkan emosi yang tidak terkontrol dan berisiko mengalami stres (Nasrudin *et al.* 2020). Perubahan yang dialami remaja, termasuk perubahan fisik, dorongan untuk menjadi mandiri, peningkatan interaksi sosial, dan teman

sebayu, dapat menyebabkan periode ini terjadi (Casey *et al.* 2010). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2022) menunjukkan bahwa remaja memiliki jumlah sekitar 18% dari populasi dunia atau sekitar 1,2 miliar orang. Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan ada 65,82 juta remaja di Indonesia pada tahun 2022, angka tersebut mewakili 24% dari 275,77 total populasi pada tahun 2022 Di Indonesia. Dibandingkan tahun sebelumnya pada tahun 2022 ini jumlah remaja Di Indonesia meningkat sebanyak 1,39%. Salah satu komponen yang signifikan dari penyakit remaja di seluruh dunia adalah gangguan kesehatan mental. Satu dari lima remaja mengalami gangguan mental setiap tahun, dan setengah atau 50% dari semua kondisi kesehatan mental seperti stres muncul pada usia 15 tahun. Kesehatan mental yang buruk pada remaja menandakan akan adanya berbagai perilaku berisiko tinggi, seperti menyakiti diri sendiri, risiko bunuh diri, penggunaan zat terlarang, penggunaan tembakau dan alkohol, perilaku seksual dan kekerasan yang resiko akibatnya dapat bertahan lama dan memiliki konsekuensi yang serius sepanjang hidup.

Stres adalah ketika ada masalah yang menyebabkan ketidak seimbangan antara kebutuhan dan kemampuan anda yang menyebabkan masalah fisik dan psikologis (Amira *et al.*, 2020). Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan depresi. Remaja yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan terhadap emosi, perilaku, motivasi serta kognitifnya (Rasman & Nurdian, 2020). Namun, *American Psychological Association* (APA) menyatakan bahwa remaja yang mengalami stres dapat mengalami kecemasan, yang dapat menyebabkan gejala seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat dan mulut kering, serta perasaan panik, takut, gangguan terhadap memori dan perhatian, perasaan khawatir dan bingung (Septiana *et al.* 2021). Menurut WHO, (2019) angka kejadian tingkat stres pada remaja di dunia tergolong tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk dan berada di

peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati, 2020). Berdasarkan data dari (Kemenkes, 2023) Prevalensi stres di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6%. Menurut data Riskesdas (2018) angka gangguan mental emosional berupa stres pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% (77.728). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar, (2018) jumlah penduduk Indonesia pada umur ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan stres mengalami peningkatan sebanyak 7%. Diketahui beberapa faktor dapat memengaruhi tingkat stres seseorang. Faktor sosiodemografi seperti jenis kelamin berpengaruh terhadap stres dimana terdapat perbedaan level stres pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria (Costa *et al.* 2021).

KAJIAN LITERATUR

Stres adalah suatu keadaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Daya tahan stres setiap orang dapat berbeda tergantung pada keadaan somato psikososial (Amira *et al.*, 2020). Istilah “stres” mengacu pada reaksi tubuh terhadap setiap dan semua tuntutan. Mereka yang secara aktif mencari peluang tetapi menemui hambatan sering mengalami stress. Jika dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak stres, seseorang yang sedang stres akan bertindak dengan cara yang tidak sesuai dengan karakternya. Perubahan fisik dan mental dapat diamati pada seseorang yang mengalami gejala stres. Sakit perut, tekanan darah tinggi, sakit kepala, gangguan pencernaan, insomnia, gangguan menstruasi, gangguan jantung, dan *disfungsi seksual* adalah gejala fisik stres (Sukadiyanto, 2010 dalam Issn, 2021). Tubuh dan pikiran seseorang dapat merasakan efek stres. Stres memanifestasikan dirinya secara fisik dalam berbagai cara, termasuk perubahan warna rambut (dari hitam menjadi merah atau abu-abu) atau rambut rontok. gangguan penglihatan, tuli (telinga berdenging), kesulitan fokus, mengingat, dan berpikir, dan wajah tegang, serius, keriput tidak nyaman. Lidah dan tenggorokan kering, tersedak. Suhu

ekstrem, keringat berlebih, dan gatal-gatal semuanya mungkin terjadi pada kulit. Gejalanya meliputi kelelahan, kesulitan bernapas, jantung berdebar, mual, wajah kemerahan, kembung, sakit perut ingin buang air kecil lebih sering, otot kaku, dan gula darah meningkat (Hartono, 2019).

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif, yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif melalui data sample dan populasi sebagaimana mestinya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Sementara itu, pendekatan cross-sectional adalah studi dimana pengumpulan data dan observasi setiap subjek dilakukan hanya pada satu titik waktu (Nursalam, 2020). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI Di SMAN 10 Kota Bandung dengan jumlah 864 siswa sedangkan untuk populasinya sebanyak 226 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Perceived stress scale (PSS-10).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	15 tahun	90	39.8
	16 tahun	89	39.4
	17 tahun	37	16.4
	18 tahun	10	4.4
Jenis Kelamin	Laki-laki	99	43.8
	Perempuan	127	56.2

Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 226 siswa kelas X dan XI, siswa berusia 15 tahun sebanyak 90 siswa (39,8%), berusia 16 tahun sebanyak 89 siswa (39,4%), berusia 17 tahun sebanyak 37 siswa (16,4) dan berusia 18 tahun sebanyak 10 siswa (4,4%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 99 siswa (43,8%) dan siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 127 siswa (56,2%).

Kategori	F	%
Ringan	22	9,7
Sedang	93	41,2
Berat	111	49,1

Pada tabel diatas menjukukan bahwa siswa kelas X dan XI Di SMA 10 Kota Bandung, berdasarkan tingkat stresnya yang mengalami stres ringan sebanyak 22 siswa (9,7%), stres sedang sebanyak 93 siswa (41,2%) dan stres berat sebanyak 111 siswa (49,1%)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa hampir separuhnya responden sebanyak 111 responden (49.1) mengalami tingkat stres berat. Hasil jawaban kuesiioner menunjukan gejala yang sering muncul diantaranya mudah tersinggung dan mudah marah.

Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh usia. Pada penelitian ini sebagian kecil berusia 16 tahun sebanyak 48 responden (21.2%) diantaranya mengalami tingkat stres berat dan 8 responden (3.5%) diantaranya mengalami tingkat stres ringan. Hal ini sejalan dengan penelitan yang dilakukan oleh Tobing & sari (2024), yang mempunyai responden terbanyak yaitu remaja usia 16 tahun berjumlah 38 orang (40.4%) mengemukakan bahwa usia 16 tahun termasuk dalam usia kelompok (*middle adolescence*), dimana pada masa usia ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan remaja yang paling dramatis. Pada usia ini remaja sedang memerlukan teman. Remaja usia ini sedang kebingungan dalam mengambil keputusan yang benar, seperti apakah akan menjadi matearialistiis atau idealis, sensitif atau cuek, optimis atau pesimis dan lain sebagainya. Hal ini menyebabkan remaja membutuhkan perhatian dari orang tua melalui gaya pengasuhan yang diaplikasikan oleh orang tua (Sarwono, 2016).

Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Pada penelitian ini hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 69 responden (49.1%) diantaranya mengalami tingkat stres berat dan sebanyak 12 responden (9.7%)

diantaranya mengalami tingkat stres ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Azalia *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak responden perempuan yaitu sebanyak 150 orang (56.8%) dibandingkan responden laki-laki yang berjumlah 114 (43.2%). Karakteristik jenis kelamin menjadi salah satu komponen individu yang diduga memengaruhi keadaan kerentanan stres. Stres remaja dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin seseorang, dimana terdapat variasi dalam cara laki-laki dan perempuan bereaksi ketika menghadapi stres. Stres memicu reaksi peringatan negatif pada sel otak perempuan. Stres menyebabkan pelepasan hormon tertentu pada perempuan, yang mengakibatkan perasaan takut dan cemas. Laki-laki dapat bertoleransi dan bahkan menyukai ketegangan dan persaingan, dan mereka bahkan mungkin percaya bahwa stres dapat menjadi faktor motivasi. Dapat dikatakan bahwa perempuan akan lebih mudah mengalami stres ketika berada di bawah tekanan atau ketika terjadi perselisihan (Wilujeng *et al.*, 2023).

PENUTUP

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan di SMAN 10 Kota Bandung dengan jumlah responden sebanyak 226 siswa dari kelas X dan XI menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres berat sebanyak 111 siswa (49,1%).

REFERENSI

- Ambarwati, D. P. (2017). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*. Program studi keperawatan. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Azalia, D. H., Putri, T. H., & Fujiana, F. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid- 19 Di Smp Negeri 3 Sungai Raya. *Tanjung pura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 12–24.
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres Di Desa Cibeusi Kecamatan Jatnagor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 106–112.
- Casey, B., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S., Ruberry, E., Soliman, F., & Somerville, L. H. (2010). The Storm and Stress of Adolescence: Insights from Human Imaging and Mouse Genetics. *National Institutes of Health*, 52(3). <https://doi.org/10.1002/dev.20447>.
- Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A., Verduci, F., Italia, S., & Fenga, C. (2021). Perceived Stress in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern Italy. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454>.
- Kemendes, (2023). Gejala Dan Pengendalian Stres. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress>.
- Hartono, D. (2019). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: PSIKOLOGI. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan
- Issn, E. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di SMP Negeri 3 Sungai Raya. *Tanjung pura Journal of Nursing Practice and Education*, Volume No.3, No. 2, 2021 E ISSN. 3(3), 25–39.
- Nasrudin, KN, U. A., & Prihaninuk, D. (2020). Dampak Isolasi Sosial Selama Pandemi Covid 19 Terhadap Remaja : Aktifitas, Emosional, Stress-Adaptasi Dan Strategi Koping. *Jurnal EDUNursing*, 4(2).
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rasman, R., & Nurdian, Y. (2020). Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat Pandemi Di Taddan Sampang.

- Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 3(2). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Safitri, Y., & Hidayati, N.E. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Depresi Remaja Di Smk 10 November Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 11–17.
- Santrock, J.W. (2007) *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. Jakarta: Kencana.
- Sarwono, S. W. (2016). Psikologi Remaja. Rajawali Pers.
- Septiana, R., Murniati, & Ningrum, E. W. (2021). Tingkat Stres dan Respon Fisio-Psiko-Sosial Remaja Putra-Putri SMA/SMK Selama Menjalani Pembelajaran Online pada Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM).
- WHO. (2019). Kesehatan Mental pada Remaja
- WHO. (2022). Kesehatan Mental.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>

BIODATA PENULIS

Mery Tania adalah dosen dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Adhirajasa Rswara Sanjaya yang sudah bergabung sejak tahun 2016 dan merupakan lulusan Magister Keperawatan Universitas Padjajaran pada tahun 2019.

Erna Irawan adalah dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Lulus Magister Keperawatan Universitas Padjajaran pada tahun 2017.

Purwo Soewignjo adalah dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS dan merupakan lulusan dan Universitas Indonesia pada tahun 2008.

Anggi Saputra adalah dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, mulai bergabung sejak tahun 2019 dan merupakan lulusan dari Magister Universitas Jenderal Achmad Yani pada tahun 2024.

Sri Rahayu Della Fuspita adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya.