

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA REMAJA ; LITERATUR REVIEW

Trifonia Sri Nurwela¹, Israfil^{2*}

¹Departemen Keperawatan Jiwa, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang, Jl. Piet A. Tallo, Liliba, Kec. Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111, Indonesia

²Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Renon, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali 80227, Indonesia

*ahmadisrafil6@gmail.com

ABSTRAK

Remaja seringkali mengalami stres yang dapat menjadi ancaman bagi perkembangan kesehatan dan kesejahteraannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja. Desain penelitian literatur review. Database yang digunakan "Garuda Database" dan "PubMed". Pencarian literature pada database nasional menggunakan kata kunci "stres pada remaja", dan database internasional menggunakan kata kunci "*stress*" and "*teenagers*" or "*adolescent*" and "*indonesia*". Kriteria inklusi artikel adalah populasi dalam penelitian yaitu remaja di Indonesia, desain studi deskriptif, cross-sectional, case control, dan quasy experiment, artikel terbit dalam lima tahun terakhir. Hasil : 140 artikel diperoleh, artikel diidentifikasi dan disaring beberapa tahapan dan ditetapkan lima artikel yang memenuhi kriteria. Faktor faktor yang ditemukan berhubungan dengan stres pada remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, dan pola asuh orang tua. Kesimpulan : pemenuhan tugas perkembangan emosional yang baik, keadaan lingkungan tempat tinggal yang baik, waktu penggunaan internet yang sesuai, dan pola asuh orang tua yang baik dapat mencegah terjadinya stres pada remaja.

Kata kunci: internet; pola asuh; remaja; stres

FACTORS RELATED TO STRESS IN TEENAGERS: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Teenagers often experience stress that can be a threat to their health and well-being development. The purpose of this study was to determine the factors associated with stress in teenagers. Research design literature review. The databases used are "Garuda Database" and "PubMed". Search literature in national databases using the keywords "stress pada remaja", and international databases using the keywords "stress" and "teenagers" or "adolescent" and "Indonesia". The inclusion criteria for the article were the population in the study, namely teenagers in Indonesia, the study design was descriptive, cross-sectional, case-control, and quasi-experimental, articles published in the last five years. Results: 140 articles were obtained, articles were identified and filtered in several stages and five articles were assigned that met the criteria. The factors that were found to be related to stress in adolescents were the fulfillment of emotional development tasks, the state of the living environment, internet addiction, and parenting patterns. Conclusion: fulfillment of good emotional development tasks, good living environment conditions, appropriate internet usage time, and good parenting patterns can prevent stress in adolescents.

Keywords: internet; parenting; stress; teenagers

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase peralihan dari masa anak menuju dewasa dimana konteks perubahan pertumbuhan dan perkembangan sangat terlihat pada masa ini. Remaja dianggap sebagai masa "*Strom and Stress*" karena dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan masa dewasa, namun secara fisiologi dan psikologi belum sepenuhnya sempurna dan masih terus berkembang

dari fase perkembangan anak-anak (Ahsan and Ilmy 2018). Stres psikososial merupakan suatu kondisi yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga terpaksa melakukan penyesuaian atau adaptasi untuk mengatasi stressor atau tekanan mental yang timbul (Kemenkes RI 2019). Konsekuensi kesehatan mental yang paling berbahaya dari stres pada masa remaja adalah depresi, kecemasan, bunuh diri, penggunaan zat, dan perilaku antisosial (Krapic, KneZevic, and Kardum 2015).

Kondisi kesehatan mental merupakan bagian yang cukup besar dari beban penyakit global selama masa remaja. Masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama kecacatan pada orang muda. Hingga 50% atau setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai sebelum usia 14 tahun dan hingga satu dari lima remaja mengalami gangguan mental gangguan setiap tahun. (WHO 2020). Kesehatan mental yang buruk pada masa remaja menandakan akan adanya berbagai perilaku berisiko tinggi termasuk menyakiti diri sendiri, risiko bunuh diri, penggunaan tembakau, alkohol, penggunaan zat terlarang, perilaku seksual berisiko dan kekerasan yang efek dapat bertahan lama dan memiliki implikasi serius sepanjang perjalanan hidup (WHO 2020).

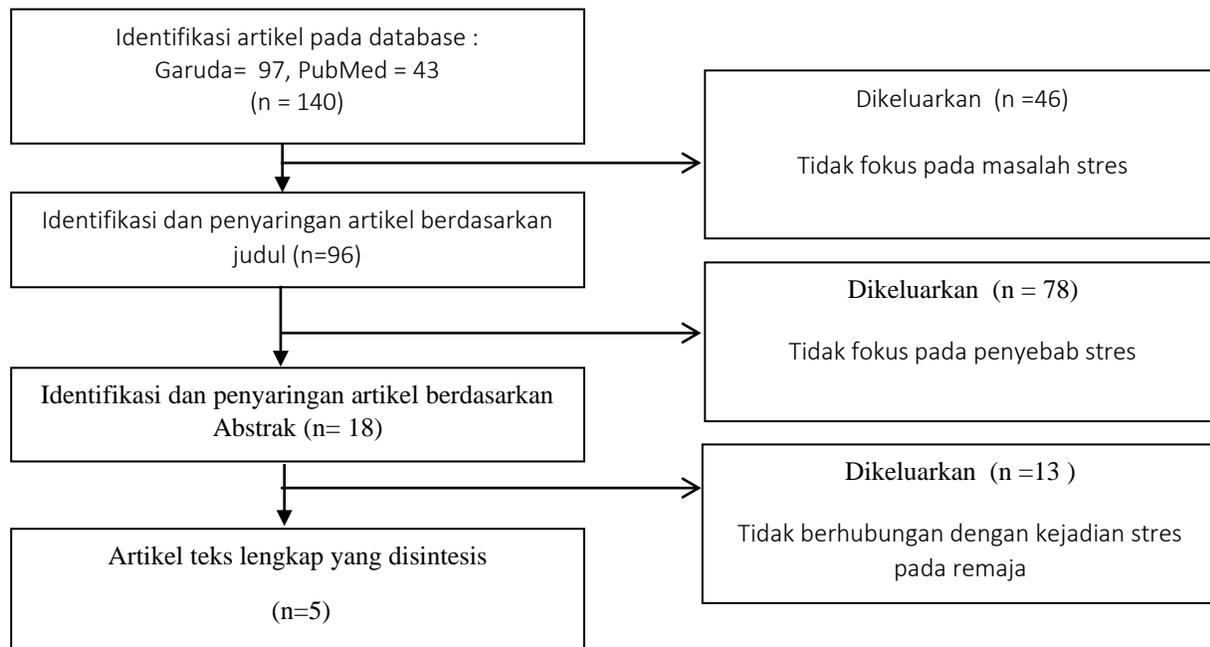
Hasil Riskesdas 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan mental atau depresi sudah mulai sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi mencapai 6,2% (Kemenkes RI 2019). Depresi berat akan menimbulkan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli siciodologist 4.2% siswa remaja di Indonesia pernah berpikir bunuh diri (Rachmawati 2020). Remaja seringkali harus mengalami berbagai stres yang dapat menjadi ancaman potensial bagi perkembangan kesehatan dan kesejahteraannya. Konsekuensi berbahaya dari stres pada remaja adalah depresi dengan segala bentuk implikasinya (Krapic, KneZevic, and Kardum 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang berhubungan dengan penyebab stres pada remaja.

METODE

Desain penelitian ini adalah literatur review. Literature yang digunakan adalah artikel hasil penelitian yang dipublikasi pada jurnal nasional dan jurnal internasional. Artikel jurnal nasional diperoleh dari database jurnal nasional Indonesia yaitu “Garuda Database” dan artikel jurnal internasional diperoleh dari database “PubMed”. Pencarian literature pada database nasional menggunakan kata kunci “stres pada remaja”, pada database internasional menggunakan kata kunci “"stress" and "teenagers" or "adolescent" and "indonesia". Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah menggunakan PICOS yaitu populasi : remaja di Indonesia, intervensi : berbagai faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja, komparasi : tidak ada, outcome : stres pada remaja, studi design : deskriptif, cross-sectional, case control, quasy experiment. Kriteria eksklusi tahun terbit dibawah 2017, desain penelitian literature review atau sistematik review.

Sebanyak 140 artikel ditemukan dalam pencarian, 97 dari “Garuda database” dan 43 dari database “PubMed”. Artikel diidentifikasi dan diseleksi berdasarkan judul, selanjutnya diidentifikasi dan diseleksi berdasarkan abstrak, dan identifikasi dan seleksi berdasarkan teks lengkap yang sesuai dengan kriteria inklusi. Sebanyak 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi ditetapkan untuk

disintesis dalam penelitian ini (gambar 1). Artikel ditelaah dengan cara disintesis berdasarkan peneliti, tahun penelitian, lokasi atau wilayah penelitian, desain penelitian, besar sampel, karakteristik responden, tingkat stres, dan faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja (table 1)



Gambar 1. proses seleksi artikel

HASIL

Karakteristik responden

Hasil telaah artikel diperoleh 990 orang remaja terlibat dalam penelitian, 579 orang (58,48%) berpendidikan SMP, 411 orang (41,51%) berpendidikan SMA, 409 orang (41,31%) berjenis kelamin laki laki, dan 581 orang (58,68%) berjenis kelamin perempuan. Tingkat stres pada remaja didominasi stres sedang sebanyak 483 orang (48,79%), ditemukan yang mengalami stres berat sebanyak 120 orang (12,12%) (table 1)

Faktor yang berhubungan dengan stres

Berdasarkan lima artikel yang ditelaah, ditemukan faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, dan pola asuh orang tua (tabel 1).

Tabel 1.

Distribusi hasil penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja

Peneliti, Tahun	Lokasi Penelitian	Desain Penelitian	Besar Sampel	Tingkat Stres	Faktor yang berhubungan dengan stres
Zola, Nauli, and Utami, 2021	Pekanbaru, Provinsi Riau	Deskriptif	101 orang remaja, pendidikan SMA, laki laki 38 (37,6%), perempuan 63 (62,4%)	Ringan 17 (16,8%), sedang 48 (47,5%), berat 36 (35,6%)	Keadaan lingkungan tempat tinggal
Pristiwatie and Handayani, 2021	Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta	Cross Sectional	315 orang remaja, pendidikan SMP, laki laki 149 (47,3%), perempuan 166 (52,7%)	Rendah 23 (7,3%), sedang 274 (87%), tinggi 18 (5,7%)	Kecanduan internet
Azalia, Putri, and Fujiana, 2021	Kab. Kaburaya, Provinsi Kalimantan Barat	Cross Sectional	264 orang remaja, pendidikan SMP, laki laki 114 (43,2%), perempuan 150 (56,8%)	Rendah 109 (41,3%), Sedang 108 (40,9%), tinggi 47 (17,8%)	Pola asuh orang tua
Cahyono, Handayani, and Zuhroidah, 2019	Kab. Pasuruan, Provinsi Jawa Timur	Cross Sectional	88 orang remaja, pendidikan SMA, laki laki 36 (40,9%), perempuan 52 (59.1%)	Ringan 9 (10,28%), sedang 16 (18,2%), berat 5 (5,7%), sangat berat 1 (1,1%), normal 57 (64,8%)	Pemenuhan tugas perkembangan emosional

Ahsan and Ilmy, 2018	Kab. Malang, Provinsi Jawa Timur	Cross Sectional	222 orang remaja, pendidikan SMA, laki laki 72 (32,4%), perempuan 150 (67,6%)	Ringan 36 (16,2%), sedang 37 (16,7%), berat 14 (6,3%), sangat berat 2 (0,9%), normal 133 (59,9%)	Pemenuhan tugas perkembangan emosional
-------------------------	--	--------------------	---	---	--

Table 1 menunjukkan bahwa faktor faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, dan pola asuh orang tua.

PEMBAHASAN

Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional

Tugas perkembangan remaja adalah tugas remaja untuk meninggalkan sikap dan perilaku masa anak-anak menuju sikap dan perilaku dewasa. Tugas perkembangan emosional remaja ditemukan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja (Ahsan and Ilmy 2018)(Cahyono, Handayani, and Zuhroidah 2019). Pemenuhan tugas perkembangan emosional yang baik adalah kemampuan remaja dalam memenuhi berbagai kompetensi emosional pada masanya. Kompetensi emosional tersebut adalah sadar dengan emosi diri sendiri, mampu memahami emosi orang lain, mampu menggunakan emosi secara verbal, mampu berempati, mampu membedakan, memiliki pengalaman emosional internal yang subjektif dari ekspresi emosi eksternal, mampu mengendalikan gangguan emosi, sadar dengan setiap pesan emosional, dan mampu dalam pengelolaan emosional (Law dan Lee, 2011 dalam Ahsan and Ilmy 2018). Pengalaman stres selama masa remaja akan menjadi titik kuat bagi remaja bagaimana remaja akan mengatasinya berbagai peristiwa stres disepanjang hidup selanjutnya. Remaja yang mampu memenuhi tugas perkembangan emosional yang baik dan memiliki harga diri yang tinggi akan mampu mengelola emosi internalnya dengan lebih baik sehingga dapat menjadi sumber daya pribadi dalam caranya menghadapi dan mengatasi pengalaman stres dimasa mendatang (Dervishi, Pepochi, and Ibrahim 2020)

Keadaan Lingkungan Tempat Tinggal

Keadaan lingkungan tempat tinggal ditemukan paling tinggi mempengaruhi stres psikososial pada remaja (Zola, Nauli, and Utami 2021). Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja sekarang memiliki paparan risiko kesehatan termasuk kesehatan psikis yang lebih tinggi daripada remaja dimasa lalu akibat krisis kehidupan sosial. Para remaja ditemukan memiliki prevalensi kualitas dan kuantitas tidur yang buruk, kurang olahraga teratur, gangguan emosi, termasuk gejala gangguan stres pasca-trauma yang secara independen menyebabkan tekanan emosional (Ho and Lee 2022). Berbagai lingkungan tempat tinggal remaja ditemukan dapat menyebabkan stres, diantaranya adalah remaja yang tinggal lingkungan boarding school atau asrama sekolah. Remaja yang

bertempat tinggal di boarding school atau asrama sekolah ditemukan dapat mengalami stres akibat berbagai faktor yaitu terpaksa masuk asrama atau pondok, masalah dalam lingkungan asrama atau pondok, masalah belajar mengajar, masalah dengan kakak kelas, masalah dengan teman, masalah dengan adik kelas, masalah dengan guru atau ustad/ustadzah, kegiatan pondok, kegiatan sekolah, dan peraturan boarding school yang dilaporkan dapat menimbulkan stres (Nurrahaf and Waliyanti 2020). Stres pada remaja juga akan dapat bertambah dengan beban tugas sekolah, stresor dari guru dan teman sebaya (Windarwati et al. 2020). Remaja yang tinggal dan hidup bersama dalam lingkungan keluarga akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena dapat menikmati suasana yang lebih permisif, penuh kasih sayang, dan diwarnai oleh acara keluarga sehari-hari. Sedangkan remaja yang hidup dan tinggal dilingkungan institusional akan mengalami stres untuk mengatur dan mengelola diri sendiri tanpa dukungan orang terdekat seperti tinggal dalam lingkungan keluarga (Breaz 2020). Dukungan sosial dari tempat tinggal dan lingkungan hidup seperti keluarga, teman, dan orang lain meningkatkan kualitas hidup dan bertindak sebagai mekanisme perlindungan penting terhadap masalah kesehatan mental. Peran dukungan sosial terutama dukungan dari keluarga sangat penting untuk kesehatan mental remaja (Alshammari et al. 2021).

Kecanduan Internet

Kecanduan internet ditemukan berhubungan dengan stres pada remaja (Pristiwatie and Handayani 2021). Kecanduan atau ketergantungan pada internet dalam kehidupan sehari-hari telah memiliki konsekuensi negatif pada kesehatan mental remaja. Hasil penelitian pada 29.811 remaja atau siswa sekolah menengah atas usia 16–18 tahun di Korea Selatan menemukan bahwa rata-rata waktu penggunaan internet adalah $193,4 \pm 1,6$ menit/hari. Masalah kesehatan mental, stres, perasaan sedih, dan keinginan bunuh diri memiliki keterkaitan erat dengan waktu penggunaan internet. Kelompok remaja yang memiliki waktu penggunaan internet lebih dari rata-rata memiliki kesehatan subjektif yang lebih buruk, tingkat stres yang lebih tinggi, dan memiliki perasaan sedih dan keinginan bunuh diri lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja dengan penggunaan internet yang kurang dari rata-rata. Intervensi untuk mengurangi kecanduan atau menurunkan penggunaan internet dengan berbagai program rekreasi pada remaja penting dilakukan untuk menggantikan waktu penggunaan internet yang secara berlebihan (Kwak, Kim, and Ahn 2022). Penggunaan internet secara berlebihan dan dengan paparan situs web media sosial memiliki kaitan erat secara independen dengan kejadian tekanan emosional pada remaja (Ho and Lee 2022). Kecanduan internet pada remaja ditemukan memiliki hubungan dengan stres akademik disekolah. Anak yang mengalami stres akademik seperti tugas sekolah secara signifikan berhubungan dengan kecanduan bermain internet (Sriati, Lukman, and Agustina 2022)

Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua ditemukan memiliki hubungan dengan stres pada remaja (Azalia, Putri, and Fujiana 2021). Hasil studi menemukan bahwa keharmonisan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres remaja. Keharmonisan orang tua atau keluarga tentu akan melahirkan pola asuh yang baik dan menjadikan anak memiliki mental yang sehat, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan, sedangkan keluarga yang tidak harmonis tentu tidak dapat memberikan pola asuh yang baik yang akhirnya dapat memicu stres pada remaja karena kondisi

yang ia dapatkan tidak sesuai dengan yang diharapkan (Windarwati et al. 2020). Remaja biasanya digambarkan sebagai pengganggu dan sebagai tahap kehidupan yang memberontak “*Storm and Stress*”. Pemahaman orang tua terhadap kondisi ini dapat mempengaruhi pola asuh yang akan diberikan. Orang tua yang paham akan lebih kuat terhadap kondisi *Storm and Stress* remaja, sehingga bermanfaat dalam memberikan pengasuhan yang berkualitas (Zimmermann and Petegem 2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres pada remaja dalam penelitian ini merupakan faktor-faktor yang terbatas. Namun demikian, hasil penelitian sangat membantu peneliti dalam menemukan beberapa faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres pada remaja. Faktor faktor yang lain mungkin akan ditemukan oleh peneliti selanjutnya.

SIMPULAN

Faktor faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres pada remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, dan pola asuh orang tua. Pemenuhan tugas perkembangan emosional yang baik, keadaan lingkungan tempat tinggal yang baik, waktu penggunaan internet yang sesuai, dan pola asuh orang tua yang baik akan mencegah terjadinya stres pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, and Ahofi Khaqul Ilmy. 2018. “Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja.” *J.K.Mesencephalon* 3(3):152–56.
- Alshammari, Abdullah S., Bettina F. Piko, Kevin M. Fitzpatrick, Abdullah S. Alshammari, Bettina F. Piko, and Kevin M. Fitzpatrick Social. 2021. “Social Support and Adolescent Mental Health and Well-Being among Jordanian Students.” *International Journal of Adolescence and Youth* 26(1):211–23.
- Azalia, Dora Hestia, Triyana Harlia Putri, and Fitri Fujiana. 2021. “Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Stres pada Remaja selama Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 3 Sungai Raya.” *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education* 3(2).
- Breaz, Maria Alina. 2020. “The Influence of the Residential Environment on the Stress Assessment in Teenagers.” *Revista Universitară de Sociologie*. Year XV!(1):140–50.
- Cahyono, Bagus Dwi, Dwining Handayani, and Ida Zuhroidah. 2019. “Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja.” *Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin* 7(2):64–71.
- Dervishi, Eglantina, Fatlinda Peposhi, and Silva Ibrahim. 2020. “Self-Esteem in Adolescents and Its Connection with Stressful Experiences.” *Journal of Psychiatry and Psychology Research* 3(2r):144–51.
- Ho, Cheuk-yeung, and Albert Lee. 2022. “Cultivating a Healthy Living Environment for Adolescents in the Post-COVID Era in Hong Kong: Exploring Youth Health Needs.” *International Journal of Environmental Research and Public Health Article* 19:1–14.
- Kemenkes RI. 2019. “InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.” *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.

- Krapic, Nada, Jasna Hudek KneZevic, and Igor Kardum. 2015. "Stress in Adolescence : Effects on Development." *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* Second Edi:562–569.
- Kwak, Yeunhee, Hyejin Kim, and Jung-Won Ahn. 2022. "Impact of Internet Usage Time on Mental Health in Adolescents: Using the 14th Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey 2018." *PLOS ONE* 1–10.
- Nurrahaf, Syifa Hafidhni, and Ema Waliyanti. 2020. "Stress of Adolescents : Presdisposing Factotrs in Boarding School =." *Proceedings The 1st UMYGrace 2020 (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference)*.
- Pristiwatie, Dwi Laras, and Peni Rahmawati Handayani. 2021. "Hubungan Kecanduan Internet Dengan Stres Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Empat SMP Di Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur." *Jurnal Teknologi Informasi* 7(2):124–34.
- Rachmawati, Alfina Ayu. 2020. "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja." *Published by Egsaugm on November 27, 2020*.
- Sriati, Aat, Mamat Lukman, and Habsyah Saporidah Agustina. 2022. "Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents : A Cross-Sectional Study." *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 18((SUPP3)):110–14.
- WHO. 2020. *Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents*.
- Windarwati, Heni Dwi, Amin Aji Budiman, Renny Nova, Niken Asih Laras Ati, and Mira wahyu Kusumawati. 2020. "The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents." *Jurnal Ners* 15(2).
- Zimmermann, Grégoire, and Stijn V. A. N. Petegem. 2022. "Parents ' Storm and Stress Beliefs about Adolescence : Relations with Parental Overprotection and Parental Burnout." *Swiss Psychology Open* 2(1):1–15.
- Zola, Nurul Intan Rendra, Fathra Annis Nauli, and Gamyia Tri Utami. 2021. "Gambaran Stres Psikososial Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Remaja." *JKEP* 6(1):40–50.