

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keterampilan *self-care practices* sangat penting diedukasi dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari remaja di Indonesia. Remaja yang menerapkan keterampilan *self-care practices* diharapkan bisa menjaga pikiran, tubuh, dan emosinya. Menurut Orem dalam (Canvanagh, 1991), *self-care* adalah kemampuan individu untuk mengelola semua kegiatan yang diperlukan dalam hidup dan bertahan hidup yang mengarah pada pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan individu. Individu yang melakukan *self-care* dalam upaya mempertahankan kesehatan, baik fisik maupun psikologis memiliki dampak besar dalam pemulihan penyakit atau cedera atau efek yang ditimbulkannya (Paediatrica, 2002).

Peserta didik dapat mengembangkan perilaku *self-care practices* dalam upaya mempertahankan kesehatan fisik dan emosional. *Self-care practices* pada remaja diterapkan untuk membantu hidup yang lebih sehat dan sejahtera sehingga tidak mudah terjebak pada tekanan *stress* yang tinggi. Menurut Myers, dkk. (2012) *self-care practices* mencakup faktor-faktor seperti tidur, berolahraga, penggunaan dukungan sosial, strategi regulasi emosi, dan keterampilan *mindfulness*. Penelitian yang dilakukan oleh Mckinzie, dkk. (2006) menghasilkan temuan bahwa kebiasaan sehari-

hari mahasiswa yang berkaitan dengan tidur dan olahraga berhubungan dengan *stress*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mavridis, dkk. (2019) menunjukkan bahwa para pekerja umumnya tidak melakukan *self-care* selama hari kerja yang sibuk. Terdapat beberapa faktor yang membuat individu menjadi sangat *stress* sehingga tidak melakukan *self-care* misalnya kemajuan keluarga yang lambat, kebijakan tertentu sering membuat frustrasi, kisah duka yang tidak perlu didengar setiap hari, dan tanggung jawab besar pada hal-hal tertentu. Faktor-faktor pengkondisian dasar yang akan mempengaruhi *self-care requisites* individu diantaranya usia, jenis kelamin, status perkembangan, sistem perawatan kesehatan, sistem keluarga, sosial ekonomi, dan latar belakang budaya (Orem, 1985).

Dampak positif *self-care practices* adalah mengurangi masalah pada remaja seperti depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian yang dilakukan oleh O'Neill, Slater, & Batt (2019), mengemukakan bahwa peserta didik yang melakukan *self-care* dapat membantu mengurangi *academic stress*. Sedangkan penelitian serupa dilakukan Myers, dkk. (2012), menunjukkan hasil bahwa *self-care practices* memiliki hubungan dengan tingkat *stress* yang sedang dialami individu. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan baik antara *self-care practices* dan *stress* pada remaja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-care practices* remaja, maka semakin rendah tingkat *stress* yang dialami remaja.

Menurut Hutchinson (1987), remaja yang sedang mengalami *stress* dapat melakukan strategi-strategi agar *self-care practices* yang dimiliki meningkat kualitasnya, antara lain bertindak asertif (perilaku yang dirancang untuk mendapatkan kebutuhan dan keinginan tertentu), berkultivasi (dorongan niat baik yang menghasilkan perasaan baik dan berbagi kepada orang lain), katarsis (pelepasan emosi yang terpendam misalnya menangis keras atau berteriak sendirian), menarik diri dalam periode atau jangka waktu tertentu, dan memiliki selera humor yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk membuat atau membuat seseorang tertawa. Humor muncul dalam banyak bentuk misalnya lelucon, teka-teki, kartun, dan permainan kata-kata. Humor juga biasanya dikenal sebagai penyampaian kebaikan dan kasih sayang.

Self-care practices yang baik memiliki banyak manfaat pada remaja yaitu, memenuhi kebutuhan dasar manusia (kesehatan, kesejahteraan), mempertahankan kualitas kehidupan dan tidak mudah terkena penyakit, dan membantu individu mempertahankan fungsi dan menyelesaikan perkembangan hidup yang baik (Bigus, 1972). Remaja yang mengalami *stress* akan berpengaruh ke beberapa masalah seperti kesehatan fisik dan emosi, menghancurkan motivasi dan kemampuan berprestasi di sekolah. Beberapa masalah yang sering dialami remaja merupakan manifestasi dari *stress*, di antaranya kecemasan, depresi, pola makan tidak teratur, dan

terjatuh pada pergaulan bebas yang berujung pada masalah besar seperti penggunaan obat-obatan terlarang dan seks bebas.

Stress adalah sebuah keadaan yang rentan dengan depresi dan penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian pada seseorang. Oleh sebab itulah, seorang remaja yang sedang mengalami *stress* perlu menetralkan tubuhnya agar *stress* tidak memunculkan efek yang lebih besar (Selye, 1960). Menurut Williams-Nickleson dalam (Worell & Goodheart, 2005), salah satu cara efek dari *stress* yang berhubungan dengan aktivitas-aktivitas dapat dicegah atau dibangun melalui *self-care*. *Self-care* didefinisikan sebagai kegiatan dengan tujuan untuk mempromosikan, memastikan, atau memulihkan kesehatan psikologis dan fisik untuk mencegah, mengelola, atau memulihkan dari penyakit, cedera, atau trauma; atau untuk mencapai kesejahteraan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mavridis, dkk (2019), menunjukkan bahwa 101 responden umumnya tidak melakukan *self-care* selama hari kerja yang sibuk. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Myers, dkk (2012), bahwa terdapat hubungan *self-care practices* dengan tingkat *stress* yang dirasakan oleh 488 responden. Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rantung, Yetti, dan Herawati (2015), menunjukkan bahwa 125 responden memiliki peningkatan *self-care* yang lebih baik setelah diberikan pembinaan aktivitas-aktivitas *self-care*.

Survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) (2020), memaparkan 64,3% dari 1.522 memiliki masalah psikologis cemas, stress, dan depresi. Dari 1.522 responden tersebut paling banyak adalah perempuan 76,1% dengan usia minimal 14 tahun dan 71 tahun, sisanya adalah laki-laki. Responden paling banyak dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5%, dan Jawa Timur 12,8%. Sebanyak 80% responden mengalami gejala stress berupa waspada yang berlebihan, ledakan kemarahan atau mudah marah, sulit tidur, susah berkonsentrasi, dan mati rasa.

Didukung oleh data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013), menyebutkan bahwa Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk mengalami *stress*. Data memaparkan sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami *stress*. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat *stress* akut mencapai 1-3% dan *stress* berat mencapai 7-10%. Sementara itu, Riset Kesehatan Dasar juga memaparkan 11.6% dari 64 juta jiwa penduduk di Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional berupa *stress*, kecemasan, dan depresi. Gangguan mental emosional ialah kondisi dimana seseorang mengalami perubahan emosional yang dapat berubah menjadi situasi patologis apabila terus berlanjut. Maka dapat disimpulkan bahwa remaja di Indonesia khususnya DKI Jakarta cukup rentan mengalami tekanan *stress*. Remaja yang sedang mengalami *stress* sangat membutuhkan pertolongan

untuk diatasi agar tidak menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan psikis dan tubuhnya.

Data tentang tingkat *stress* pada remaja di atas dikuatkan oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPI Al-Azhar 12 Rawamangun dengan menyebarkan instrumen *The Exercise of Self-Care Agency Scale* dan *Adolescent Stress Questionnaire*. Peneliti memilih kelas 9 atas rekomendasi guru BK dalam pengambilan data dengan perizinan guru BK. Data *The Exercise of Self-Care Agency Scale* pada satu angkatan kelas 9 menunjukkan skor rata-rata 82,5 dari total *The Exercise of Self-Care Agency Scale* yaitu 120. Artinya angka tersebut dapat dikatakan tingkat *self-care practices* yang baik. Jika dilihat lebih rinci dari 125 peserta didik berdasarkan kategorisasi tingkat *self-care practices*, diketahui sebanyak 71 peserta didik (59%) memiliki tingkat *self-care practices* dalam kehidupan sehari-hari yang *tinggi*. Kemudian, sebanyak 49 peserta didik (41%) memiliki tingkat *self-care practices* dalam kehidupan sehari-hari yang *sedang*. Serta tidak terdapatnya peserta didik yang memiliki *self-care practices* dalam kehidupan sehari-hari yang *rendah*.

Sedangkan data *Adolescent Stress Questionnaire* pada satu angkatan kelas 9 menunjukkan skor rata-rata 48,61 atau jika dibulatkan menjadi 49 dari total *Adolescent Stress Questionnaire* yaitu 135. Jika dilihat lebih rinci dari 125 peserta didik berdasarkan kategorisasi tingkat *stress*, diketahui sebanyak 6 peserta didik (4,8%) memiliki tingkat *stress* dalam

kehidupan sehari-hari yang *tinggi*. Kemudian, sebanyak 103 peserta didik (82,5%) memiliki tingkat *stress* dalam kehidupan sehari-hari yang *sedang*. Serta sebanyak 16 peserta didik (12,7%) memiliki tingkat *stress* dalam kehidupan sehari-hari yang *rendah*. Artinya *self-care practices* yang baik dapat menurunkan *stress* pada remaja.

Hasil studi pendahuluan mengenai *stress* pada peserta didik didukung oleh hasil penelitian oleh Piyeke, Bidjuni, & Wowiling (2014), diketahui bahwa 66 peserta didik yang diteliti dengan umur 15 tahun memiliki tingkat *stress* ringan sebanyak 56 peserta didik dan *stress* sedang sebanyak 10 peserta didik. peserta didik yang sedang mengalami *stress* sedang cenderung memilih *coping stress* berupa bermain *game online* dengan durasi bermain sesuai tingkat *stress*. Tekanan *stress* yang bervariasi muncul biasanya karena tuntutan atau masalah akademik, orangtua, dan lingkungan pertemanan yang tidak mampu diselesaikan.

Akibat permasalahan tersebut peserta didik sering kali merasa gelisah, cemas, panik, marah, dan tidak mampu regulasi emosi dengan baik. Peserta didik merasa khawatir dengan tuntutan akademik yang tinggi di mana mereka takut untuk mendapatkan nilai rendah. Sehingga sebagian besar peserta didik merasa *stress*, muncul emosi sedih yang terkadang mengakibatkan pusing, tidak fokus belajar, tidak napsu makan, dan terasa sakit pada organ tubuh tertentu (psikosomatis). Peserta didik sering kali merasa bingung untuk mengatasi *stress* yang sedang dialaminya dan

cenderung melakukan kegiatan-kegiatan yang disukai tanpa melihat efek samping yang ditimbulkan. Sayangnya, tidak semua kegiatan-kegiatan yang mereka sukai mampu menurunkan tekanan *stress* yang sedang dialaminya.

Stress dianggap tinggi jika tidak terkendali atau melampaui kemampuan individu sehingga individu tidak mampu akan merespon secara fisiologis maupun psikologis dengan baik (Lazarus dkk, 1984). Pada batasan tertentu, *stress* berfungsi baik untuk diri kita agar tetap aktif dan waspada dalam kehidupan sehari-hari. Idealnya manusia berada pada tingkat *stress* yang sedang agar bisa beraktivitas produktif. Namun, *stress* yang sangat tinggi atau berlangsung sangat lama dapat melebihi kemampuan kita untuk mengatasi (*coping ability*) akan menimbulkan efek negatif misalnya rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah (Selye, 1977).

Selain itu, Selye dalam (Sarafino & Smith, 2010) menjelaskan lebih rinci mengenai dampak negatif dari *stress*. Pada aspek biologis, *stress* akan membuat tubuh merespon pada situasi yang membahayakan. Sehingga individu akan memiliki kemungkinan untuk menghadapi atau menghindari situasi yang membahayakan tersebut. Namun *stress* yang tinggi dan berkelanjutan secara cepat mengancam kesehatan tubuh individu. Respon fisiologis yang masih terus berlanjut akan melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menguras energi tubuh. Sehingga setelah

tubuh mengalami kelelahan individu akan sakit dan meninggal pada kondisi berikutnya.

Berdasarkan aspek psikologis, *stress* mampu melemahkan ingatan dan perhatian sehingga remaja dapat mengalami defisit kognitif. *Stress* mampu mempengaruhi penilaian kognitif dan pengalaman emosional seperti rasa takut, *phobia*, kecemasan, depresi, perasaan sedih, rasa marah, serta menimbulkan perilaku agresif. Maka penting bagi remaja untuk menyesuaikan diri terhadap situasi *stress* tertentu, menyelesaikan permasalahannya sendiri sebagai bagian dari tugas perkembangan hidup yang sesuai SKKPD terutama kematangan emosional seperti, mengenal cara-cara mengekspresikan perasaan secara wajar, memahami keragaman ekspresi perasaan diri dan perasaan orang lain, dan mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual.

Berdasarkan seluruh penelitian dan data yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka peserta didik SMP yang sekolahnya berdomisili di DKI Jakarta cocok diteliti untuk mengetahui seberapa jauh hubungan *self-care practices* dan *stress*. Studi penelitian *self-care practices* dan *stress* di negara barat sudah cukup banyak dan komprehensif. *Self-care* berfungsi sebagai upaya dalam mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan fisik dan psikologis. Apabila *self-care* pada peserta didik baik, maka peserta didik akan mampu melakukan *coping* atas tuntutan fisik, lingkungan, sosial. Sehingga peneliti memiliki ketertarikan membawa variabel-variabel

tersebut untuk melihat hasil di Indonesia khususnya DKI Jakarta sebagai ibu kota di mana semua tuntutan (prestasi akademik) cenderung lebih besar dibandingkan kota-kota lain.

Peneliti melihat kebutuhan remaja mengenai *self-care practices* untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan, baik fisik maupun psikologis. *Self-care practices* dibutuhkan sebagai solusi remaja atas permasalahan *stress*. Hasil penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan, memperdalam dan memperbaharui penelitian dari yang sudah ada, atau solusi bagi guru BK dalam memberikan layanan khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling tentang *self-care practices* dan *stress*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *stress* peserta didik SMP di DKI Jakarta?
2. Bagaimana *self-care practices* yang dilakukan peserta didik SMP di DKI Jakarta?
3. Bagaimana hubungan antara *self-care practices* terhadap *stress* pada peserta didik SMP di DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-care practices* terhadap *stress* pada peserta didik SMP di DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah dibatasi, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana hubungan antara *self-care practices* terhadap *stress* pada peserta didik SMP di DKI Jakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan yang negatif antara *self-care practices* (X) terhadap *stress* (Y) pada peserta didik SMP di DKI Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu Bimbingan dan Konseling mengenai masalah remaja, khususnya *self-care practices* dan *stress*.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk guru Bimbingan dan Konseling dalam menyelenggarakan layanan BK sehingga peserta

didik bisa lebih peduli terhadap isu *self-care* dalam membantu menurunkan *stress* sebagai bagian dari tugas perkembangan hidup yang sesuai SKKPD yaitu kematangan emosional.

b. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi mengenai kondisi psikologis peserta didik khususnya kondisi *self-care* dan *stress* dan peserta didik dapat menerapkan *self-care* dalam kehidupan sehari untuk mengatur kematangan emosional.

c. Bagi Orangtua

Hasil penelitian dapat digunakan oleh orangtua sebagai sumber informasi dalam mendidik anak. Orangtua bisa lebih mengetahui apa yang sedang terjadi pada anak sehingga dapat mengambil tindakan dengan baik. Selain itu, orangtua bisa berkolaborasi dengan guru BK agar tercipta kerjasama yang baik dalam mendidik anak.