

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Berdasarkan usia manusia mempunyai karakteristik khusus yang membedakan antara fase pertumbuhan dengan yang lain, begitu pula atas fase remaja, yang memiliki fase berbeda dengan anak-anak maupun dewasa, dan lansia. Sehingga setiap fase dalam tumbuh kembang manusia memiliki kondisi dan kemampuan individu dalam bersikap dan bertindak dalam menghadapi proses tumbuh kembangnya (Diananda, 2019).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan remaja yaitu masyarakat dalam jarak usia 10 hingga 20 tahun dengan adanya batas pada usia remaja yaitu membagi batas usia tersebut menjadi 2 bagian, yaitu remaja awal 10 hingga 14 tahun dan remaja akhir 15 tahun hingga 20 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan masyarakat yang berusia 10 hingga 18 tahun, berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan seseorang yang sedang dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum memiliki status menikah (Jasny *et al.*, 2019).

Masa remaja penuh dengan perubahan, diantaranya adalah perubahan fisik akibat dari peningkatan hormon, perubahan proses pemikiran yang luas dan abstrak, perubahan kehidupan sosial dalam kelompok dan teman baru. Semua perubahan ini terjadi secara serentak dalam remaja dan melibatkan emosi sehingga remaja perlu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dengan cara yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya (Siraj, 2020).

Remaja Memiliki potensi terjadinya permasalahan yang cukup besar, berdasarkan tolak ukur biologis remaja memang dapat dikategorikan dewasa namun secara mental remaja sebenarnya masih mencari identitas sehingga mengalami gejala mental. Remaja mengalami kekacauan mental akan mudah untuk menunjukkan perilaku yang terlihat menyimpang dari perilaku yang wajar, hal ini dapat dikaitkan masa remaja merupakan peluang akhir bagi seseorang untuk mencapai perkembangan mental yang terbaik sehingga perlu diselesaikan dengan baik (Estuningtyas, 2018).

Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja tidak selalu dapat dihadapi dengan baik. Remaja merupakan fase yang masih menunjukkan sifat kekanak-kanakan, namun dituntut untuk menjadi dewasa di lingkungannya dengan demikian perlahan melepas ketergantungannya dengan orang tua. Sehingga menyebabkan banyak hambatan psikososial yang dihadapi, remaja memiliki berbagai kebutuhan psikososial sehingga kebutuhan tersebut bersifat umum dan khas jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka terjadi perilaku atau sikap yang tidak wajar bagi remaja (Sarwono, 2016).

Dalam kehidupan remaja yang semakin kompleks, remaja cenderung mengalami stres bila kurang mampu dalam mengadaptasikan keinginan berdasarkan kemampuan yang dimiliki. Segala macam bentuk stres pada dasarnya ditimbulkan oleh kurangnya pengertian akan keterbatasan dirinya yang jika tidak mampu untuk melawan keterbatasan tersebut dapat menimbulkan frustrasi, permasalahan, gelisah, serta rasa bersalah yang merupakan ciri-ciri stres (Rasmun, 2013).

Kemampuan Remaja yang mengalami suatu tekanan mereka akan berpikir bahwa tidak mampu untuk menghadapi masalah sehingga menimbulkan stres dan dapat memberikan dampak negatif terhadap remaja tersebut sehingga mengganggu produktivitasnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres merupakan kata yang diucapkan seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupannya dan mengalami suatu ketegangan dalam menghadapi masalah (Chandra, 2019).

Beban stres yang berlebihan dapat menimbulkan tanda-tanda stres fisik dan mental seperti sedih, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, perasaan takut dan tubuh gemetar, serta stres jangka panjang dapat mempengaruhi adaptasi stres seseorang dan menimbulkan karakter negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas, dan penyalahgunaan NAPZA (Rachmah dan Rahmawati, 2019).

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) prevalensi kejadian stres sangat tinggi dimana hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres dan menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia. Sebuah Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014, didapatkan bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) (Austrianti *et al.*, 2019).

Data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia diatas 15 tahun mencapai 6,1% atau setara dengan 11 juta penduduk di Indonesia, berdasarkan menurut data Nasional Riskesdas menunjukkan Jakarta Barat mencapai 9% dengan urutan tertinggi kedua di Daerah

DKI Jakarta. Prevalensi gangguan mental dan emosional pada penduduk 15-24 tahun di Jakarta Barat mencapai 7,1% dengan urutan tertinggi pertama di Jakarta Barat (RISKESDAS, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya melakukan penelitian dengan judul tingkat stres berhubungan dengan perolehan tugas perkembangan pada remaja dengan menggunakan desain penelitian studi korelasi pada sampel remaja kelas VII di salah satu SMP Swasta di Bantul menggunakan instrumen PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dan kuesioner tugas perkembangan. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa stres pada remaja (77,8%) memiliki tingkat stres sedang (20,8%) responden mengalami stres dalam kategori rendah dan (1,4%) responden memiliki tingkat stres tinggi dan pencapaian tugas perkembangan pada remaja didapatkan bahwa (88,9%) tercapai dan (11,1%) tidak tercapai sehingga hasil penelitian didapatkan ada hubungan stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja (Khasanah, 2021).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara terhadap 7 remaja siswa kelas X di SMK Al-Mafatih Jakarta dengan wawancara mengenai faktor penyebab stres, dan mengatakan biasanya saat terjadi stres ketika memiliki masalah pribadi dengan orang tua, kesulitan dalam menjalani proses belajar di sekolah, dan masalah dengan teman. Kemudian responden juga mengatakan saat terjadi stres atau masalah sebagian mengalami kesulitan fokus dan berkonsentrasi saat belajar, mudah emosi dan menangis, tidak nafsu makan.

Ditemukan ada beberapa penelitian cara untuk mengurangi tingkat stres diantaranya yaitu terapi musik, terapi *Mindfulness*, terapi dzikir, dan terapi *Hypnofivesic*. Metode yang dipilih oleh peneliti ialah *Butterfly hug* karena dapat

menenangkan diri tanpa obat dan media lain yang diperlukan sehingga menurut peneliti akan lebih mudah melakukannya dan lebih mudah diingat, *Butterfly hug* termasuk teknik untuk stabilisasi emosi agar dapat mengontrol emosi dalam diri secara mandiri dengan tenang. Manfaat *Butterfly hug* bagi tubuh dapat dipercaya dapat mengurangi rasa tidak nyaman, menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa kepercayaan diri dan membuat perasaan menjadi jauh lebih baik (Girianto *et al.*, 2021).

Metode gerakan kupu-kupu atau biasa dikenal dengan *Butterfly hug* yang merupakan pelukan memeluk diri dengan memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Jarero dan Artigas, 2014). Sudah ada sejak 1988 yang lalu, Mulanya metode *Butterfly hug* ini digunakan oleh Lucina (Lucy) dan Artigas selama bekerja dengan korban badai Pauline di Acapulco, Meksiko. Pada tahun 2000 Lucy menerima penghargaan EMDR Internasional inovasi kreatif untuk *Butterfly hug* (Jarero dan Artigas, 2014).

Penelitian sebelumnya telah melakukan metode *Butterfly hug* yang dilakukan oleh lansia di UPT PSTW Jombang selama 1 minggu yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Butterfly hug* terhadap kecemasan pada lansia, dengan memakai metode penelitian *Pre-Experimental design* dengan pendekatan *one group pre and post test design*. Populasi penelitian tersebut sebanyak 60 orang dan sampel 18 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, didapatkan hasil p-value 0,003 dari 0,5 yang artinya ada pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada lansia (Girianto *et al.*, 2021).

## 1.2 Rumusan Masalah

Bersumber pada latar belakang yang telah diartikan, sehingga pada penelitian rumusan masalah ini adalah pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al- Mafatih Jakarta.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Sebagai sarana dalam mengembangkan pengetahuan yang dapat digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan, sebagai sarana penggabungan referensi dari berbagai sumber sehingga dapat dikembangkan menjadi suatu ilmu yang bermanfaat, selain itu tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan metode *Butterfly hug* pada remaja remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat stres remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta sebelum diberikan metode *Butterfly hug*.
- 2) Mengidentifikasi tingkat stres remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta setelah diberikan metode *Butterfly hug*.
- 3) Menganalisis pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Untuk Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Siswa/i SMK AL-Mafatih Jakarta khususnya responden penelitian sebagai bentuk menenangkan diri dan menurunkan tingkat stres yang dialami untuk membangun kesehatan mental dan mewujudkan remaja yang sehat.

### **1.4.2 Manfaat Untuk Instalasi Pelayanan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan informasi dan digunakan sebagai tinjauan pustaka untuk memperbanyak keahlian dalam bidang Keperawatan Jiwa dan Instalasi Pelayanan Kesehatan dimasa depan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer dengan Metode *Butterfly hug* untuk menurunkan tingkat stres.

### **1.4.3 Manfaat Untuk Universitas**

Sebagai bahan bacaan maupun referensi dalam sumber pengetahuan dalam pembuatan karya ilmiah, dan melakukan penelitian lebih luas mengenai Pengaruh *Butterfly hug* terhadap tingkat stres pada Remaja.