

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*) dengan rentang usia 10-19 tahun yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam berbagai aspek pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang meliputi perubahan pada aspek biologis, cara berpikir, sosial serta emosional (Anindyajati, 2018). Pada masa fase ini remaja akan mengalami emosi yang tidak stabil karena masih berada pada masa peralihan yaitu yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis (Mekeama et al., 2022).

Perubahan psikologis remaja pada saat mulai menginjak dewasa dapat menjadi salah satu faktor gangguan kesehatan mental (Ningrum & Khusniyati, 2022). Masalah gangguan kesehatan mental yang muncul pada remaja dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius dan berpotensi menimbulkan beban sosial yang berat. Jika tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah mental emosional pada remaja (Malfasari & Herniyanti, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa remaja harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan tersebut, sehingga remaja dapat mempertahankan aspirasi dan harapan yang tinggi, dalam menghadapi perubahan tersebut, sehingga kesehatan mental emosional remaja dapat terkontrol dengan baik dan dapat memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah terhadap perubahan yang dialaminya (Saiman & Ekawati, 2019).

Remaja akan lebih rentan terhadap kondisi kesehatan mental emosional menurut *World Health Organization* (WHO, 2018), menyatakan jumlah kelompok usia remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia, rentang usia 10-19 tahun kondisi kesehatan mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global atau karena kecelakaan. Berdasarkan data *Indonesia-national adolescent mental health survey* (I-

NAMHS, 2023) sebanyak 15,5 juta atau 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah mental dan 2,45 juta atau 5,5% lainnya mengalami gangguan mental dengan rentang usia 10-19 tahun. Laporan riset dasar menunjukkan bahwa gangguan mental emosional pada penduduk berumur 10 tahun ke atas di Indonesia adalah 9,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Saat ini data tersebut terdapat remaja dengan umur 10-19 tahun, terdapat 1000 remaja dari 9,8% remaja mengalami gangguan kesehatan mental emosional.

Kalimantan barat dengan jumlah penduduk usia 10-19 tahun sebanyak 1.060.239 jiwa, prevalensi masalah kesehatan mental menurut hasil riset kesehatan dasar (Dinas kesehatan Kalimantan barat, 2020), menunjukkan prevalensi gangguan mental pada remaja yang berumur ≥ 15 tahun sebesar 6%. Angka ini meningkat pada tahun 2018, yaitu sebesar 9,8%. Setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun tetapi kasus tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental diantara petugas kesehatan, atau stigma yang mencegah remaja mencari bantuan, hal ini bisa meningkatkan kemungkinan pengambilan perilaku beresiko lebih lanjut dan dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan mental dan emosi pada remaja (Ningrum & Khusniyati, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap masalah kesehatan jiwa. Namun dengan adanya kemampuan yang dimiliki oleh remaja dapat menghadapi atau meminimalisir dampak-dampak yang dapat merugikan atau menyengsarakan remaja itu sendiri.

Penelitian menunjukkan bahwa usia remaja merupakan usia yang rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental (Khasanah & Mamnuah, 2021). Penelitian terhadap peserta didik pada sekolah menemukan adanya fenomena masalah kesehatan mental dan stres yang dialami peserta didik di sekolah. Sekitar 40,74% peserta didik merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah, 62,96% peserta didik merassa cemas menghadapi ulangan dan ujian, 82,72% peserta didik merasa takut nilai

ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62% peserta didik merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar disekolah (Jaya & Irawan, 2022).

Pada masa pandemik covid-19 remaja juga rentan mengalami krisis kesehatan mental dan mengalami depresi karena adanya berbagai perubahan kondisi, seperti belajar melalui online, remaja tidak dapat bertemu dengan teman-temannya, dan sering bermain gadget. (Ananda & Apsari, 2020). Kondisi ini menjadi penyebab timbulnya berbagai masalah kesehatan mental diantaranya adalah kecemasan dan depresi akibat kurangnya dukungan sosial yang didapatkan termasuk dukungan dari teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (Gunawan & Tadjudin, 2022).

Setiap individu pasti pernah menghadapi masalah ataupun stres dalam kehidupannya dimana individu dituntut untuk menghadapi stres tersebut. Kemampuan individu untuk berusaha menghadapi segala kondisi tersebut dinamakan resiliensi (Ramadhana & Indrawati, 2019). Resiliensi berperan penting dalam membantu remaja di sekolah untuk menyesuaikan diri dalam tekanan hidup dan stres yang akan dihadapi kedepannya (Khotimah & Kumaidi, 2019). Faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi remaja yaitu faktor individual, dukungan keluarga, sekolah dan komunitas. Peran keluarga dan sekolah sangat diperlukan oleh remaja dalam membentuk resiliensi yang kuat, keluarga yang saling menghormati, peduli, dan saling memberikan rasa nyaman.

Masalah kesehatan mental dan stres yang dialami peserta didik di sekolah karena kurangnya perhatian dari orang tua, tuntutan untuk belajar agar mendapatkan nilai bagus, teman yang tidak bisa menjaga rahasia, hal ini dapat menghambat tercapainya coping dalam diri siswa sebagai remaja. Namun jika coping dalam diri remaja terbentuk maka kemampuannya dalam bereaksi atau merespon terhadap stressor akan efektif. Remaja yang memiliki

resiliensi dan koping yang baik akan memiliki keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu disebut efikasi diri. Faktor penyebab efikasi diri remaja yaitu pengalaman, kondisi fisik dan emosional. Remaja akan sering mengalami mood yang berubah karena perubahan kondisi psikologis, sehingga remaja cenderung emosional dan menolak perubahan fisik.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu upaya untuk meningkatkan efikasi remaja, dengan memberikan bimbingan dan arahan sehingga mengerti dan memahami bahwa perubahan fisik dan emosional pada seseorang itu hal yang wajar. Efikasi diri yang dimiliki remaja akan mempengaruhi kontrol terhadap masalah serta memberikan harapan bagi remaja. Harapan ini yang menjadi kekuatan untuk bertahan dalam situasi sulit dan membentuk resiliensi (Pratiwi & Yuliandri, 2022). Empati merupakan kemampuan untuk memahami apa yang orang lain rasakan, remaja yang memiliki rasa peduli dan melakukan tindakan menolong yang menguntungkan orang lain disebut kemampuan prososial. Faktor yang mempengaruhi perilaku prososial antara lain adalah teman sebaya harga diri, dan keterlibatan orang tua. Perilaku prososial sangat penting bagi individu karena akan memberikan dampak positif dalam kehidupan. Dampak positif bagi individu yang memiliki perilaku prososial yaitu, individu akan bersosialisasi dengan baik dengan lingkungannya, meningkatkan empati, peka terhadap lingkungan, terbuka, dan menjadi remaja yang bertanggung jawab dan membentuk resiliensi.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner dengan remaja 10 orang, didapatkan 7 orang atau mengalami masalah kesehatan mental mereka mengeluh sering mood naik turun, mudah tersinggung, jam tidur dan makan berubah, sulit berkonsentrasi, dan bahkan menarik diri dengan teman dan 3 orang remaja lainnya tidak mengalami masalah kesehatan mental emosional

tidak terganggu. Kemudian dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental emosional tersebut, 5 orang mengatakan sulit untuk bergaul dengan orang lain, sulit mengontrol emosi, dan sulit tidur lama tidur kurang dari enam jam dan sering terbangun tengah malam karena merasa gelisah, dan sulit tidur, sedangkan 2 orang lainnya tidak sulit tidur namun sulit mengontrol mood dan sulit konsentrasi. Dengan adanya coping dapat membantu individu atau remaja untuk mengatasi distress emosional, keraguan yang disebabkan oleh masalah yang sedang terjadi dan mengatur emosi, sehingga individu mampu mengatasi masalah emosi dengan baik (Fransiska & Setiawati, 2023).

Efikasi diri akan menumbuhkan rasa kepercayaan dalam diri remaja. Orang yang optimis memiliki mood baik yang akan memberikannya kemampuan untuk mempertahankan emosi positif (Nurika & Fitriani, 2023). Perilaku prososial sangat penting bagi individu karena akan memberikan dampak positif dalam kehidupan, perilaku prososial yaitu, individu akan bersosialisasi dengan baik dengan lingkungannya, meningkatkan empati, peka terhadap lingkungan, terbuka, dan bertanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki ketahanan dan kemampuan yang tinggi akan dapat melewati berbagai kesulitan yang dialaminya, sehingga masalah kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja.

Kecamatan Kalam Permai merupakan sebuah kecamatan yang terletak di kabupaten Sintang provinsi Kalimantan Barat. Dimana di kecamatan kalam permai ini terdapat beberapa SMP yaitu SMP 01-06. Responden yang kita ambil dari SMP 01-03. Menurut studi pendahuluan di SMP Kecamatan dengan wawancara terhadap 15 remaja di Kalam Permai, mengungkapkan bahwa pada tahun 2023 awal tahun ada kasus bahwa ada anak remaja umur 16 tahun melakukan bunuh diri, karena alasan tidak dibelikan oleh orang tua motor dan sering adu mulut, remaja tersebut merupakan remaja disalah satu

SMP Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang. Hal ini membuktikan bahwa ada remaja yang kurang mampu dalam mengatasi masalah, sehingga mengambil keputusan untuk menghilangkan nyawa.

Ketidaksesuaian temuan ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan fokus pada hubungan antara coping, efikasi diri dan kemampuan prososial dengan resiliensi remaja di SMP Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi penting bagi remaja bahwa bagaimana memiliki kemampuan untuk bangkit kembali ketika mengalami tekanan masalah hidup pada remaja di SMP Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara coping, efikasi diri dan kemampuan prososial dengan resiliensi remaja SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tentang hubungan antara coping, efikasi diri dan kemampuan prososial dengan resiliensi remaja SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja di SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.
- b. Mengidentifikasi gambaran coping remaja di SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.
- c. Mengidentifikasi gambaran efikasi diri remaja di SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.
- d. Mengidentifikasi gambaran prososial remaja di SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.

- e. Mengidentifikasi gambaran resiliensi remaja di SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.
- f. Mengidentifikasi hubungan koping dengan resiliensi pada remaja SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.
- g. Mengidentifikasi hubungan efikasi diri dengan resiliensi pada remaja SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.
- h. Mengidentifikasi hubungan prososial dengan resiliensi pada remaja SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat keilmuan

Bagi Institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Islam (Yarsi) Pontianak, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan yang membantu mahasiswa dalam menambah referensi dan pengetahuan tentang hubungan antara koping, efikasi diri dan kemampuan prososial dengan resiliensi remaja SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan sebagai acuan tenaga kesehatan perawat, dan petugas kesehatan lainnya dalam memberikan gambaran hubungan antara koping, efikasi diri dan kemampuan prososial dengan resiliensi remaja SMP di Kecamatan Kelam Permai Kabupaten Sintang.

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan terkait dengan kemampuan remaja dalam menghadapi masalah.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam upaya strategi promosi kesehatan yang tepat kepada siswa-siswi di sekolah yang memiliki resiliensi rendah.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan kepada sekolah dan juga guru Bimbingan Konseling (BK), agar dapat lebih memahami tahap perkembangan siswa-siswi yang berada pada masa remaja yang tentunya akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja tersebut. Selain itu, diharapkan sekolah dapat membuat suatu program untuk para siswanya yang difokuskan kepada kemampuan remaja memecahkan masalah, mengatasi amarah, kontrol diri, memahami perasaannya, kemampuan sosial, kemampuan berkomunikasi, dan upaya yang harus dilakukan agar sukses dalam sekolah. Upaya pencegahan dan tindak lanjut yang dapat dilakukan, misalnya melakukan konsultasi dengan orang tua maupun murid yang memiliki kecenderungan ketidakmampuan menghadapi masalah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya terkait dengan coping, efikasi diri dan prososial remaja dengan resiliensi.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Penelitian	Hasil Penelitian
Hidayah (2021)	Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi Siswa Korban Bullying Pada Sma Negeri Kota Semarang (<i>Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah. Volume 4 Nomor 1 Juni 2019</i>)	deskriptif kuantitatif	Hubungan efikasi diri dengan resiliensi	<i>sampling purposive</i>	Berdasarkan penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwasanya terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMAN 1 Trawas dengan hasil koefisiensi korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
Pratiwi (2019)	Hubungan Coping dan Resiliensi pada remaja disekolah SMP 3 Bantul, Yogyakarta. (<i>Jurnal Psikologi, Volume 12 Nomor 2, Desember 2019</i>)	Pendekatan korelasional	Hubungan coping dengan resiliensi	<i>Teknik purposive sampling</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara coping dengan resiliensi pada remaja smp Berdasarkan hasil analisis, diperoleh <i>correlation coefficient</i> (r) = 0,525 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara coping dengan resiliensi. Artinya, semakin baik kemampuan coping, maka semakin baik pula kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh remaja.
Yunanda Muslimmawan	Hubungan Antara Resiliensi Dengan	Jenis penelitian ini	Hubungan prososial terhadap resiliensi remaja	<i>Purposive Sampling</i>	Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada hubungan

(2021)	<p>Perilaku Prososial Masyarakat Desa Kalitirto Pada Masa Pandemi Covid-19</p> <p><i>(JKEP Vol 5, No 2, November 2021)</i></p>	<p>penelitian kuantitatif</p>	<p>(idenpenden prososial, dependen resiliensi)</p>		<p>prososial dengan resiliensi remaja Hasil analisis korelasi Product Moment diperoleh nilai pearson correlation (r) sebesar 0,618 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$) dan memenuhi syarat penerimaan hipotesis alternatif. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Resiliensi dengan Perilaku Prososial. Sumbangan efektif resiliensi dengan perilaku prososial sebesar 61,8 %.</p>
<p>Sagita (2022)</p>	<p>Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (TMT) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta</p> <p><i>(Bulletin of Counseling and Psychotherapy / Vol 4, No 1, 2022 / 167)</i></p>	<p>Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif.</p>	<p>Resiliensi remaja smp</p>	<p><i>Convenience sampling</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa 311 siswa (82,1%) mempunyai nilai tinggi tingkat ketahanan akademik dan 68 siswa (17,9%) memiliki tingkat ketahanan sedang tingkat ketahanan ditentukan melalui pengukuran ketahanan akademik dimensi</p>
<p>Eska 2023</p>	<p>Hubungan Antara Koping, Efikasi Diri</p>	<p>metode penelitian</p>	<p>Hubungan antara koping, efikasi diri dan</p>	<p><i>cross sectional</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada</p>

Dan Kemampuan
Prososial Dengan
Resiliensi Remaja Smp
Di Kecamatan Kelay
Permai Kabupaten
Sintang.

kuantitatif dengan desain korelasi analitik, merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis hubungan variabel independent dan dependent kemampuan prososial dengan resiliensi remaja

hubungan antara koping, efikasi diri dan kemampuan Prososial dengan resiliensi remaja SMP Di kecamatan kelay permai Kabupaten sintang dengan nilai $p=0,5$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Koping, Efikasi Diri dan Kemampuan Prososial dengan Resiliensi Remaja SMP Di Kecamatan Kelay Permai Kabupaten Sintang.

