

Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Tingkat Stres Pada Remaja

Anisa Fitriani

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Ketut Suryani

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Maria Tarisia Rini

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Lilik Pranata

Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Barlian KM.7 No.204, Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan

Korespondensi penulis: anisatanjung2019@gmail.com

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Marked by a strong sense of curiosity, liking adventure and challenges, and often taking risks for their actions without careful consideration, therefore, in adolescence, ambiguous attitudes and identity crises are often found, which cause adolescents to be unstable, shaky, emotional, sensitive and aggressive to people around them. Purpose of the study To determine the correlation between resilience levels and stress levels. Method: This type of research is quantitative using a cross-sectional approach to adolescents determined using quota-sampling, data obtained using resilience and stress level questionnaires and all r-count values are greater than r-table values, so the questionnaire can be used. Data analysis using Kendall's Tau test. The results showed that there was a significant relationship between resilience levels and stress levels in adolescents ($p = 0.013 < \alpha = 0.05$). The conclusion is that resilience levels can affect a person's stress levels.

Keywords: *Resilience, Stress, Adolescents*

Masa remaja adalah suatu priode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di tandai rasa ingin tahu yang kuat, menyukai petualangan dan tantangan, serta sering kali mengambil resiko atas tindakanya tanpa pertimbangan yang matang, oleh karena itu, pada usia remaja sering kali di temukan sikap ambigu dan krisis identitas, yang menyebabkan remaja tidak stabil, kegoyahan, emosional, sensitive dan agresif kepada orang sekitar. Tujuan penelitian Mengetahui korelasi anantara tingkat resiliensi dengan tingkat stres. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional terhadap remaja yang di tentukan menggunakan qouta-sampling, data di dapatkan dengan menggunakan kuesioner resiliensi dan tingkat stres dan semua nilai r-hitung lebih besar dari nilai r-tabel, jadi kuesioner dapat digunakan. Analisis data menggunakan uji kendall's Tau. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat resiliensi dan tingkat stres remaja ($p=0,013 < \alpha= 0,05$). Kesimpulan tingkat resiliensi dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang.

Kata kunci: Resiliensi, Stres, Remaja

KAJIAN TEORITIS

Usia remaja berlangsung dari umur 15 sampai 21 tahun, masa remaja adalah suatu priode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di tandai rasa ingin tau yang kuat, menyukai petualangan dan tantangan, serta sering kali mengambil resiko atas tindakanya tanpa pertimbangan yang matang (Pusdatin 2017). Karena pada usia remaja sering kali di temukan sikap ambigu dan krisis identitas, yang menyebabkan remaja tidak stabil, kegoyahan, emosional, sensitive dan agresif kepada orang sekitar (Saputro 2018). Stress adalah respon alami dari tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, atau mental yang dirasakan sebagai tuntutan atau tantangan. Stres adalah reaksi tubuh pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai pengganggu keseimbangan normal (Fatkhul Mubin et al. 2024, p. 88). Cloninger juga mengatakan bahwa stress merupakan stau keadaan dimana membuat seseorang menjadi tegang, hal itu terjadi ketika seseorang mendapatkan suatu masalah ataupun tantangan dan belum mendapatkan jalan keluar untuk masakag atau tantangan tersebut (Candra 2019, p. 3). Gejala akibat stress merupakan gejala yang negatif karena sering kali mengganggu kehidupan manusia, tingkat stress yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa menyebabkan berbagai macam penyakit (Indah Asmarany, Anugrianty Arif et al. n.d., p. 35). Penilaian terhadap stress melibatkan penetapan makna dan pemahaman tentang dampak sari situasi yang bisa menimbulkan stres pada seseorang. Hal ini termasuk respons kognitif, respons afektif, respons fisiologis, respons perilaku dan respons sosial Stuart et al. (2021, p. 47).

Resiliensi berasal dari kata resilience yang berarti ketahanan. Ketahanan yang di maksud adalah ketahanan yang berasal dari individu, kelompok, organisasi atau cara seseorang menghadapi permasalahan yang sulit. Linnernlueckle dan Mcknigh (2017) berpendapat bahwa resiliensi mengarah pada kemampuan yang ada apa setiap individu, organisasi atau suatu sistem untuk bangkit kembali dari situasi yang sulit (Rachman Jaya et al. 2022, p. 169). Karenanya remaja pada rentang usia >15 tahun sering kali mengalami permasalahan yang dapat membuat remaja tersebut mengalami stress. Angka kejadian stress pada remaja adalah 6,2% dari seluruh remaja yang ada di Indonesia dan di Sumatera selatan sekitar 4,8% dari seluruh remaja Sumatera Selatan (Kemenkes RI 2018, p. 111).

Permasalahan yang sering terjadi pada remaja bisa di sebabkan oleh dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal, contoh masalah yang di alami remaja adalah kurang kepercayaan diri maka mereka bisa jadi akan menggunakan narkoba agar tumbuh menjadi orang yang pemberani, merokok untuk menghilangkan stress. Teman sekolah yang memiliki pergaulan tidak sehat, lingkungan rumah seperti keluarga yang broken home dan lingkungan masyarakat yang jauh dari normal sosial Muchtar and Suryani (2020). Setiap orang pasti tidak asing lagi dengan yang namanya stress. Stress secara umum merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, yang bisa di artikan sebagai reaksi serta adaptasi seseorang dalam menghadapi stressor dari luar maupun dari dalam individu itu sendiri (Asmarany 2024, p. 33).

Stress dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu factor predisposisi yang dimana merupakan factor resiko yang dapat mempengaruhi jenis serta jumlah sumber yang dapat digunakan oleh seseorang untuk mengatasi stress. Factor presipitasi, stimulus ini bisa berasal baik dari lingkungan internal atau lingkungan eksternal manusia Stuart et al. (2021, p. 46). Stress juga dapat mempengaruhi cara seorang individu untuk berpikir dan merasakan sesuatu yang terjadi dan membuat seseorang sulit untuk melewati hal-hal yang menjadi tanggung jawab secara normal dan juga tidak bisa mengambil keputusan secara rasional, dan paling sering terjadi pada usia remaja (Situmorang n.d., p. 45). Usia remaja berlangsung dari umur 15 sampai 21 tahun.

Masa remaja dibedakan menjadi tiga yaitu, remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir dimana setiap masa remaja memiliki tugas perkembangan yang di fokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan, adapun tugas perkembangan remaja salah satunya adalah mampu menerima keadaan fisiknya, menerima dan memahami peran sex, membina hubungan baik dengan orang sekitar, mencapai kemandirian ekonomi dan emosional (Wellina Sebayang 2018, p. 7). Masa remaja adalah suatu priode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di tandai rasa ingintau yang kuat, menyukai petualangan dan tantangan, serta sering kali mengambil resiko atas tindakanya tanpa pertimbangan yang matang (Pusdatin 2017, p. 1). Karena pada usia remaja sering kali di temukan sikap ambigu dan krisis identitas, yang menyebabkan remaja tidak stabil, kegoyahan, emosional, sensitive dan agresif kepada orang sekitar (Saputro 2018).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cros sectional* karena peneliti ingin mengetahui hubungan Tingkat resiliensi dan Tingkat stress. Jumlah sampel 85 orang, Pengambilan sampel penelitian ini di lakukan dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini di lakukan dengan cara membagikan lembar kuesioner yang sudah memenuhi kriteria, yang sebelumnya peneliti sudah membuat kontrak waktu dengan ketua kelas masing-masing dengan cara peneliti menghubungi ketua kelas masing-masing, kemudian mengenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, sebelum calon responden mengisi lembar kuesioner, calon responden di berikan penjelasan penelitian, kemudian responden diberikan inform consent yang memperlihatkan apakah calon responden bersedia atau tidak menjadi responden. Alat pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah cara untuk mengumpulkan data, kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner Resiliensi untuk mengukur tingkat resiliensi. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner resiliensi menunjukkan nilai cranbach's alpha sebesar 0,908 dan kuesioner stres 0,794 sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di sajikan pada tabel berikut:

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase%
Laki-laki	43	50,6%
Perempuan	42	49,4%
Total	85	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis dengan distribusi jenis kelamin mayoritas jenis kelamin laki-laki sebanyak 43 (50,6%) siswa dan jenis kelamin Perempuan sebanyak 42 (49,4%) siswi.

Tabel 2.Karakteristik resiliensi

Resiliensi	Frekuensi (f)	Presentase%
Rendah	4	4,7%
Sedang	59	69,4%
Tinggi	22	25,9%
Total	85	100%

Tabel 2. menunjukan bahwa hasil analisis mayoritas resiliensi responden adalah sedang sebanyak 59 responden 69,4% dan minoritas rendah sebanyak 4 siswa/i 4,7%.

Tabel 1 Distribusi frekuensi stres

Stress	Frekuensi (f)	Presentase%
Normal	0	0%
Ringan	3	-3,5%
Sedang	42	49,4%
Parah	33	38,8%
Sangat parah	7	8,2%
Total	85	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa hasil analisis mayoritas adalah sedang 49,4% sebanyak 42 siswa/i dan minoritas ringan -3,5% dengan jumlah 3 siswa/i.

Tabel .2 Hubungan Tingkat resiliensi dengan Tingkat stress

Variabel	t	P-value
Tingkat resiliensi-tingkat stress	- 0,255	0,013

Tabel 3 Frekuensi korelasi tingkat resiliensi dengan tingkat stress

Stress	Resiliensi						P-Value
	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%	
Normal	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Ringan	0	0,0	2	66,7	1	33,3	
Sedang	1	2,4	26	61,9	15	35,7	0,013
Parah	2	6,1	25	75,8	6	18,2	
Sangat parah	1	14,3	6	85,7	0	0,0	
Total	4	4,7	59	69,4	22	25,9	

Tabel 5 menunjukan bahwa P-value kurang dari alpha, sehingga dapat di simpulkan bahwa H0 di tolak, oleh karena itu ada hubungan yang signifikan antara tingkat resiliensi dengan tingkat stress remaja ($t= p=0,013$). Namun terdapat kecenderungan korelasi negative lemah, dimana semakin tinggi tingkat resiliensi maka akan semakin rendah tingkat stress yang dialami oleh remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat resiliensi dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang, sehingga perlu adanya motivasi dari keluarga atau orangtua.

REFERENSI

- Anang Setiana, 2021. *Riset Keperawatan : Lovrinz Publishing* [online]. LovRinz Publishing.Available from: <https://books.google.co.id/books?id=wnweEAAAQBAJ>.
- Apriningtyas Budiayati, G. and Oktavianto, E., (2020). Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10 (2), 11–18.
- Asmarany, A. I., (2024). *Manajemen Stres*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Candra, I. wayan, (2019). *STRES adaptasi dan menejemen stres*. Yogyakarta: Nuha medika.

- Damanik, R. K., (2021). *Kecemasan Masyarakat & Resiliensi pada Masa Vaksinasi Covid-19* [online]. Insan Cendekia Mandiri. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=4mtYEAAAQBAJ>.
- Darma, B., (2017). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)* [online]. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=acpLEAAAQBAJ>.
- Fatkhul Mubin, M., Hasanah, U., Mawaddah, N., Melda Suhita, B., Sulfian, W., Reni, Caraka, Himansyah, Jiddan, and Dafi, (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Hardiansyah, 2016. *Panduan Metodologi Penelitian Psikologi : SPSS Psikometri*.
- Hermawan, I., (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)* [online]. Hidayatul Quran. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=Vja4DwAAQBAJ>.
- Hermawan, S., (2021). *MEetodologi Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif* [online]. Media Nusa Creative (MNC Publishing). Available from: <https://books.google.co.id/books?id=tHNMEAAAQBAJ>.
- Indah Asmarany, Anugrianty Arif, M., Yuminah, Aripin, Z., Ulfah Arini, D., Marjukah, A., Putra, C., Naryanti, I., Amalia Hamka, R., and Syamsulbahri, n.d. *MANAJEMEN STRESS* [online]. Cendikia Mulia Mandiri. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=phrxEAAAQBAJ>.
- Kemendes RI, 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53 (9), 1689–1699.
- Kirana, A., Agustini, A., and Rista, E., (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15 (1), 27–50.
- Lautan and Savitri, (2021). *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru* [online]. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=GHdVEAAAQBAJ>.
- Muchtar, A. D. and Suryani, A., (2020). Upaya Menangani Permasalahan dalam Perkembangan Remaja (Tinjauan aspek keberagaman). *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4 (2), 408–416.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Metodologo Penelitian Kesehatan*, 144.
- Polit and Beck, (2018). *Essentials Of Nursing Research*.
- Pusdatin, 2017. *Infodatin Reproduksi Remaja* [online]. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Available from: <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf>.
- Rachman Jaya, dkk, Zikri, I., Sulaiman, I., Wardhana, M. Y., and Ismandari, T., (2022). *Dinamika Kemajuan Dalam Studi Pembangunan Pertanian: Membangun Kesadaran dan Pengembangan Inovasi Pertanian* [online]. Syiah Kuala University Press. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=Fap-EAAAQBAJ>.
- Roflin, E. and Liberty, I. A., (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran* [online]. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=ISYrEAAAQBAJ>.
- Roflin, E. and Zulvia, F. E., (2021). *Kupas Tuntas Analisa Korelasi* [online]. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=SAC7EAAAQBAJ>.
- Saputro, K. Z., (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17 (1), 25.

- Sirojudin, 2023. *Ekonomi Digital: Transformasi Bisnis Dalam Era Digital* [online]. Sada Kurnia Pustaka. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=CznnEAAAQBAJ>.
- Situmorang, R. S. P. C., n.d. *Managemen Stres di Tengah Dampak Covid-19*. GUEPEDIA.
- Siyoto, 2015. *Dasar Metodologi Penelitian* [online]. Literasi Media Publishing. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ>.
- Sonia, R. P., Bayhakki, and Deli, H., (2021). Hubungan Resiliensi Akademi Dengan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Riau. *JOM FKp*, 8 (2), 37–45.
- Sovitriana, R., (2021). *Perspektif Psikologi Wanita Terlantar dan Permasalahannya: Bedah Kasus Wanita Terlantar* [online]. Nas Media Pustaka. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=5hU3EAAAQBAJ>.
- Stuart, G. W., Keliat, B., and Pasaribu, J., (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11: Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11* [online]. Elsevier Health Sciences. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=WamJEAAAQBAJ>.
- Subakti, H., Priskusanti, R. D., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangesti, N. A., Primasari, N. A., Novita Surya Putri., A., Adinata, . Arfan, and Firmansyah, H., (2021). *Riset Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan* [online]. Media Sains Indonesia. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=73pWEAAAQBAJ>.
- Utami, C. T., (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25 (1), 54–65.
- Wardani, D. K., (2020). *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)* [online]. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=6LoxEAAAQBAJ>.
- Wellina Sebayang, 2018. *Perilaku Seksual Remaja* [online]. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=sTeBDwAAQBAJ>.