



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan generasi penerus bangsa, pernyataan ini sering membangkitkan semangat para remaja untuk menjadi seorang yang berkualitas dan mampu mengembangkan diri sehingga menjadi suatu sumber daya yang berguna bagi nusa dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa atau negara tidak lepas dari sumber daya, baik sumber daya alam maupun sumber daya manusianya sendiri. Secara umum dapat dilihat bahwa bangsa Indonesia mengalami hambatan dalam pembangunan karena sumber daya manusia yang kualitasnya sangat minim sehingga masih terus dalam tahap berkembang. Jika melihat pada era saat ini seharusnya bangsa Indonesia sudah memiliki sumber daya manusia yang siap pakai apalagi memasuki pasar bebas, dimana kesiapan bangsa Indonesia di tuntut untuk mampu menjalani situasi tersebut.

Berkaitan dengan upaya-upaya pengembangan individu di dalam keseluruhan aspek perkembangannya, di Indonesia berbagai upaya pengembangan tersebut harus mengacu kepada nilai sentral bangsa Indonesia yang dirumuskan di dalam tujuan pendidikan nasional, yaitu untuk menciptakan manusia yang utuh, yang seimbang, meliputi keutuhan dan keseimbangan dalam perkembangan jasmani dan rohani dan di dalam perkembangan aspek intelektual, sosial, emosional serta moral (Hurlock,1993).

Keberhasilan pembangunan akan terhambat apabila kualitas sumber daya manusia yang menurun, hal ini bisa berupa penurunan fisik maupun psikis yang terjadi pada diri individu tersebut. Adanya penurunan atau perubahan tersebut dipengaruhi oleh kondisi seseorang, dimana ada perasaan tak berdaya secara psikis yang menimbulkan rasa frustrasi yang membuat individu tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik. Seiring dengan hal itu dapat dilihat juga bahwa banyak terobosan baru yang dilakukan oleh berbagai pihak untuk menarik perhatian masyarakat sehingga mulai berpikir realistis menghadapi kenyataan.

Adanya rasa frustrasi dalam diri individu terjadi akibat adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan atau disebut dengan stres (Hardjana, 1994). Stres merupakan hal yang sering dijumpai dalam kehidupan manusia, baik yang baru lahir (bayi), remaja, orang dewasa dan lanjut usia, hanya saja kadar atau tekanan yang dialami berbeda. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*) (Santrock, 1998). Terjadinya stres apabila individu mengalami sekurang-kurangnya tiga peristiwa yang saling berhubungan satu sama lain yaitu peristiwa atau keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*), orang yang mengalami stres, dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transaction*) beserta segala yang bersangkutan di dalamnya (Hardjana, 1994). Hal yang menjadi sumber stres bisa berupa kejadian seperti gempa bumi, tanah longsor, juga bisa berupa peristiwa hidup, baik yang berhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain. Yang berhubungan dengan diri