

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Stres merupakan masalah yang selalu menarik untuk dibicarakan. Stres adalah hal yang melekat pada kehidupan siapa saja. Dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat dan ringan yang berbeda, dalam jangka panjang dan pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Tidak ada seorangpun yang bisa terhindar dari stres (Hardjana, 1994).

Salah satu asset terpenting di dalam suatu pembangunan bangsa dan negara adalah terletak pada sumber daya manusianya. Apabila sumber daya ini tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak terhadap kemajuan pembangunan suatu bangsa tersebut, dan salah satu penghambat keberhasilan pembangunan adalah kualitas sumber daya manusia yang menurun, di mana kemampuan fisik dan psikis sudah tidak berfungsi seperti yang diharapkan atau terjadinya perubahan (Hewitt, 2003).

Di tengah pesatnya laju modernisasi di segala bidang, stres dipandang sebagai penyebab munculnya berbagai penyakit, baik yang bersifat fisik maupun psikis. Akhir-akhir ini banyak diterima orang yang mengeluh segala macam jenis penyakit yang membuat hidup mereka menjadi tidak nyaman, sering merasa lelah, bingung, cepat tua dan tidak ada gairah hidup, serta berbagai macam usaha dilakukan agar memperoleh kenyamanan hidup, tetap dinamis dalam pekerjaan, penuh gairah hidup dan awet muda. Dari berbagai keluhan yang dikemukakan kepada dokter atau

psikolog dikumpulkan juga keluhan mengenai rasa pegal-pegal di tengkuk, pusing, sakit kepala, sakit perut, sakit pinggang, radang usus besar, sulit buang air besar, tekanan darah tinggi dan lain sebagainya yang tidak jelas sumber penyakitnya, dan hal ini dikatakan karena faktor stres (Gunarsa, 1993).

Diketahui, ternyata stres sudah melanda berbagai kalangan, tidak hanya orang dewasa dan orang tua, tetapi juga anak-anak dan remaja (Kuncoro, 1992). Dan menurut Hawari (1992), semakin lama jumlah penderita yang erat kaitannya dengan stres akan terus meningkat dan biasanya dialami oleh mereka yang berusia produktif.

Harapan untuk hidup lebih produktif dan lebih canggih dan dengan adanya keajaiban dan kemajuan teknologi, juga diperhadapkan dengan dua sisi yaitu kemajuan dan belajar untuk menghadapi stres yang diciptakannya. Belajar untuk berhadapan dengan banyak pilihan yang ditawarkan oleh kehidupan modern, baik dalam karir, gaya hidup, hiburan, dll, seringkali seseorang diperhadapkan dengan lebih banyak pilihan dibandingkan dengan kemampuannya untuk memahami secara efektif, apalagi harus mendayagukannya secara efektif (Scala, 2003).

Masa remaja adalah masa “stres dan *strain*” (masa kegoncangan dan kebingungan) yang mengakibatkan para remaja melakukan penolakan-penolakan pada kebiasaan di rumah, sekolah serta mengasingkan diri dari kehidupan umum, membentuk kelompok hanya untuk “geng”. Bersifat sentimental, mudah tergoncang dan bingung.

Saat mulai menginjak masa remaja merupakan saat yang cukup menyibukkan bagi sebagian besar orang tua karena kegiatan remaja yang makin banyak, sehingga