

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Dalam menjalankan hidup sehari-hari setiap individu akan mengalami berbagai macam permasalahan baik yang berasal dari lingkungan maupun berasal dalam diri individu itu sendiri. Pada masa sekarang ini faktor lingkungan tampaknya justru membawa tantangan yang beraneka ragam terhadap kehidupan manusia, contohnya seperti kehidupan di kota-kota besar dengan pola berpacu untuk mengejar pemenuhan kebutuhan hidup sehingga sering mengakibatkan timbulnya ketakutan, kecemasan jika usaha untuk mendapatkannya tidak tercapai dan permasalahan tersebut tidak sebatas itu saja melainkan banyak lagi permasalahan yang sering dihadapi selama individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hambatan-hambatan tersebut sering membawa seseorang dalam situasi yang tidak menyenangkan atau stress.

Hambatan yang bersifat personal maupun yang datang dari lingkungan adalah kondisi yang dapat menimbulkan ketegangan emosi. Suatu kejadian dapat menyebabkan individu tegang karena individu memberikan makna atau arti tertentu terhadap kejadian-kejadian tersebut dan menjadikannya sebagai sumber ketegangan tertentu.

Selain itu dalam menghadapi tuntutan, tantangan, maupun hambatan dari lingkungan sekitarnya, individu tidak selalu berhasil dan tampil sebagai "pemenang". Hal ini disebabkan individu memiliki kelemahan dan keterbatasan. Individu sukar dapat melepaskan diri dari tekanan-tekanan yang selalu dihadapi.

Bila keadaan ini dibiarkan berlarut-larut maka akan menimbulkan tekanan psikologis seperti gelisah, konflik, rasa bersalah, serta kecenderungan untuk stress ( Panggabean, 1991 ).

Menurut Cornelli ( dalam Brecht, 2000 ), mengatakan bahwa stress dapat didefinisikan sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.

Menurut Gunarsa ( 1993 ) stress disebabkan karena banyaknya perubahan-perubahan yang harus dihadapi, menuntut adaptasi dan penyesuaian dimana tidak mudah dicapai dan dilaksanakan oleh semua orang dengan sama mudahnya, sehingga mengakibatkan berbagai gejala yakni, *disease of change* atau penyakit yang disebabkan oleh perubahan. Orang akan menghadapi kehidupan dengan penuh ketegangan dan tekanan, apabila kurang siap dalam memenuhi semua tuntutan dan perubahan.

Ternyata stress sudah melanda berbagai kalangan, tidak hanya orang dewasa dan orang tua tetapi juga anak-anak dan remaja. Biasanya individu yang berusia produktif lebih rentan terhadap stress, dikarenakan masa remaja adalah masa *stress and strain* ( masa kegoncangan dan kebimbangan , hal ini dikemukakan oleh Hall ( dalam Suryani, 2001 ). Akibatnya para remaja melakukan penolakan-penolakan pada kebiasaan di rumah, sekolah serta mengasingkan diri dari kehidupan umum, membentuk kelompok hanya untuk geng. Prabandari ( dalam Suryani, 2001 ) menyatakan apabila individu yang mengalami stress mempunyai penyesuaian yang tidak baik, maka individu tersebut dapat terganggu kehidupannya.