



STRESS PADA REMAJA

Ns. Bunga Permata Wenny, S. Kep, M. Kep

Riska Andreni, S. Kep



STRESS PADA REMAJA

Masa remaja merupakan perkembangan yang berhubungan dengan persiapan menuju masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik dan psikologis. Masalah psikologis yang sering terjadi pada remaja diantaranya adalah stress, stress pada remaja dipengaruhi oleh beberapa factor yang akan mempengaruhi perkembangan remaja, intervensi yang tepat dapat diberikan dalam pencegahan stress agar tidak berdampak pada masalah perkembangan psikologis lainnya.

STRESS PADA REMAJA

Ns. Bunga Permata Wenny, S. Kep, M. Kep
Riska Andreni, S. Kep



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

STRESS PADA REMAJA

Penulis : Ns. Bunga Permata Wenny, S. Kep, M. Kep
Riska Andreni, S. Kep

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwastika

Tata Letak : Revita Amalia

ISBN : 978-623-151-534-6

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, SEPTEMBER 2023**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan buku ini. Buku yang berjudul “Stress Pada Remaja” ini merupakan salah satu rujukan yang bisa membantu mahasiswa dalam mendapatkan informasi mengenai kekambuhan pada pasien skizofrenia. Penulis menyadari bahwa penyusunan buku ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan ataupun saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu proses penyelesaiannya.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat, menambah pengetahuan dan wawasan, serta menjadi amal kebaikan bagi kita semua. Amin.

Padang, September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 REMAJA.....	1
A. Pendahuluan	1
B. Definisi Remaja	2
C. Ciri-Ciri Masa Remaja	2
D. Tahap Perkembangan Remaja	7
E. Karakteristik Remaja	9
F. Tugas Perkembangan Masa Remaja	20
BAB 2 STRESS PADA REMAJA.....	22
A. Pengertian Stress.....	22
B. Gejala Stress	24
C. Patofisiologi Stress.....	25
D. Faktor yang Mempengaruhi Stress	27
E. Tingkat Stress	29
F. Aspek-Aspek dari Stress	32
G. Alat Ukur Stress.....	34
BAB 3 FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRESS REMAJA	39
A. Adiksi <i>Game Online</i>	39
B. Sosial Media <i>Addiction</i>	54
C. Strategi Koping	61
D. Perilaku Beresiko pada Remaja	74
DAFTAR PUSTAKA.....	83
TENTANG PENULIS.....	88

BAB 1 | REMAJA

A. Pendahuluan

Setiap fase kehidupan memiliki karakteristik unik yang memisahkan dari fase pertumbuhan lainnya. Hal ini juga berlaku untuk masa remaja, yang memiliki karakteristik tersendiri dibandingkan dengan masa kanak-kanak, dewasa, dan lanjut usia. Selain itu, setiap fase hadir dengan kondisi dan kebutuhan khusus. Karena itu, kemampuan seseorang untuk berperilaku dan bertindak dalam berbagai situasi berbeda tergantung pada fase kehidupannya. Hal ini dapat dilihat dari cara seseorang mengekspresikan emosinya. Sebagai contoh, bagaimana mereka mengatasi stres dengan tepat, menyampaikan kemarahan melalui kata-kata bukan tindakan negatif, menghadapi situasi yang sulit atau berisiko dengan ketenangan, mengatasi kesedihan dengan cara yang tepat, menangani situasi yang mengejutkan dengan terkontrol, serta menunjukkan rasa simpati, cinta, dan kasih sayang kepada orang lain. Pertumbuhan berlangsung seiring dengan perkembangan fisik, sosial, kognitif, bahasa, dan kreativitas. Namun, respons yang muncul dari setiap fase perkembangan berubah sejalan dengan kedewasaan, lingkungan, reaksi dari orang-orang di sekitarnya, atau bimbingan dari orang tua.

BAB 2 | STRESS PADA REMAJA

A. Pengertian Stress

Istilah stress pertama kali di kemukakan oleh Walter Cannon, seorang ahli psikologi dari *Harvard University* menyatakan bahwa saat organisme merasakan adanya suatu ancaman yang berasal dari luar dirinya maka organisme cenderung untuk menyerang ancaman atau bertahan. Stress merupakan hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatan (Ekawarna, 2018). Menurut Cohen, Kamarck & Mermelstein dalam Canale et al (2019), dikatakan stress yaitu apabila individu menilai bahwa situasi lingkungan tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan tuntutan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki oleh individu.

Stress oleh Lazarus dan Folkman (1984) diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Kamus Webster (1977), stress berasal dari Bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesengsaraan, kesulitan dan penderitaan. Konsep tentang stress selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stress digunakan dalam ilmu kedokteran, psikologi, ilmu fisiologi dan perilaku (Romas & Sharma, 2000).

Stress merupakan sesuatu yang menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Stress didefinisikan sebagai keadaan individu yang terjadi karena

BAB 3

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRESS REMAJA

A. Adiksi *Game Online*

1. Pengertian *Game Online*



Gambar 3. 1. Adiksi *Game Online* (Rahmawati *et al.*, 2021)

Game Online menurut Kim *et al.*, dalam Pramudia & Wardani (2018), merupakan *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya Winn Fisher dalam Pramudia & Wardani (2018), mengatakan *multiplayer online game* merupakan pengembangan dari *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain. Perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. 2011. Stress and its Effect on Medical Students: a Cross-Sectional Study at a Collage of Medicine in Saudi Arabia. *JHPN*. 29(5):516-522.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of university of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 63-70.
- Ambarsarie, et al. (2021). *Buku Saku: Strategi Coping Stress pada Generasi Z*. Bengkulu: UPP FKIP UNIB.
- American Society of Addiction medicine. (2019). Definition of Addiction. [https://www.asam.org/Docs/Default-Source/Quality-Science/Asam's-2019-Definition-of-Addiction-\(1\).Pdf?Sfvrsn=b8b64fc2_2](https://www.asam.org/Docs/Default-Source/Quality-Science/Asam's-2019-Definition-of-Addiction-(1).Pdf?Sfvrsn=b8b64fc2_2)
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviours*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1066/j.addbeh.2016.03.006>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PRO.110.2.501-517>
- Andreetta, J., The MSc, J., Burleigh, T. L., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2020). Associations between comorbid stress and internet gaming disorder symptoms: Are there cultural and gender variations? *Asia-Pacific Psychiatry*, 12(2), 1-8, <https://doi.org/10.1111/appy.12387>.
- Aryani, F. (2016). *Stress Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online. 21(1), 1-9.

<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/IKM/article/view/2203>

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/1037/0022-3514.56.2.267>
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. g., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: the moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.01>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis of the Behavioral Sciences* (2nd Edition). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Ekawarna, H. (2018). *Manajemen konflik dan stress* (B.S. Fatmawati (ed); Cet 1). Bumi Aksara.
- Griffiths, M. (2005). A "Components" Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4),191-197.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Husein, M. F. (2011). *Seksualitas: risalah islam untuk memenuhi pemenuhan hak-hak seksualitas*. Jakarta: Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction-a review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.

<https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. [https://books.google.co.id/books?h/=en&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&OI=fnd&pg+PR5&dq=Lazarus,+R.+S.+and+Folkman,+S.\(1984\)+Stress,+Appraisal,+and+Coping,+New+York:+Spranger.+Available+at:+https://books.google.co.id/books%3Fid%3DiySQQuUpr8C%26printsec%3Dfrontcover](https://books.google.co.id/books?h/=en&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&OI=fnd&pg+PR5&dq=Lazarus,+R.+S.+and+Folkman,+S.(1984)+Stress,+Appraisal,+and+Coping,+New+York:+Spranger.+Available+at:+https://books.google.co.id/books%3Fid%3DiySQQuUpr8C%26printsec%3Dfrontcover)
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). Development and Validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan (Cet 1)*. Nuha Medika.
- Maftai, A., & Enea, V. (2020). Symptoms of internet gaming disorder and parenting styles in romanian adolescent. *Psihologija*, 53(3), 307-318. <https://doi.org/10.2298/PSI190808008M>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Maulana, F. (2015). *Studi deskriptif tentang bentuk perilaku seksual pranikah pada remaja di perguruan tinggi swasta. Purwokerto. Universitas Muhammadiyah*.
- Miftahurrahman, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Social Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(1).
- Mubarak, I. W. et al., (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(4), 586-592. <https://doi.org/10.25026/jsk.v.3i4.618>

- Nabi, R. L., Wolfers, L. N., Walter, N., & Qi L. (2022). Coping with COVID-19 Stress: The Role of Media Consumption in Emotion and Problem-Focused Coping. *Psychology of Popular Media*, 11(3), 292-298. <https://doi.org/10.1037/ppm0000374>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent Coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement. *Journal of Adolescents*. Child and adolescent psychiatry and mental health, 9(1), 26.
- Pratiwi, A. M. F. (2019). *Patologi Kehamilan* (I. K. Dewi, ed.I. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Potter, P.A & Perry, A. G. (2005). *Fundamental of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 4 Vol 2. Alih Bahasa Renata, K., et al. Jakarta: EGC.
- Pramudia, R., Wardani, S. Y. (2018). Stop kecanduan game online. In *Stop Kecanduan Game Online*.
- Priyoto. (2019). *Konsep manajemen stress*. Nuha Medika.
- Purwati, S. (2012a). Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. 45-62.
- Rohmiyati, Y. (2018). Analisis Penyebaran Informasi pada Sosial Media. *ANUVA*, 2(1), 29-42.
- Sarfika, R. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Sarwono, S. W. (2004). Psikologi remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, S. W. (2016). Psikologi remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Smart, A. (2017). Cara cerdas mengatasi anak kecanduan game (A. Safa (ed); Cetakan 2). A Plus Books.
- Soetjiningsih. (2004). Tumbuh kembang anak. Jakarta: EGC.
- Vinothkumar, M., Arathi, A., Joseph, M., Nayana, P., Jishma, E. J., & Sahana, U. (2016). Coping, Perceived stress, and job satisfaction among medical interns: The mediating effect of mindfulness. *Industrial Psychiatry Journal*, 25(2), 195. https://doi.org/10.4.10.3/IPJ.IPJ_98_14
- World Health Organization. (2018). Adolescent health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- Wulandari, R., & Netrawati. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2).
- Zakiah, I., & Ritanti. (2021). Kecanduan game online pada remaja and penanganannya (R. R. Rerung (ed.)). *Media Sains Indonesia*.
- Zastrow, M. (2017). Is video game addiction really an addiction? *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(17), 4268-4272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1705077114>.

TENTANG PENULIS

Ns. Bunga Permata Wenny, S. Kep, M. Kep

Staf pengajar pada bagian Keperawatan Jiwa pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Ns. Bunga bekerja pada Fakultas Keperawatan Sejak Tahun 2013. Pada tahun 2012 menyelesaikan Studi Sarjana Keperawatan dan pada Tahun 2013 menyelesaikan program profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Kemudian menyelesaikan Studi Magister Keperawatan peminatan Jiwa pada Tahun 2015 pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.