

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin yaitu *adoloscere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa, pada masa ini remaja mengalami banyak sekali gejolak dalam hidupnya yang nantinya akan membentuk mereka menjadi orang yang lebih baik. Secara psikologis, masa remaja adalah usia ketika individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, ketika anak merasa tingkatan mereka kini tidak berada di bawah orang-orang yang lebih tua dibandingkan mereka melainkan sama, paling tidak dalam masalah hak. Anak-anak yang memasuki masa remaja merasa bahwa dirinya telah naik level ke tahap berikutnya sehingga mereka akan meninggalkan kebiasaan mereka ketika kanak-kanak dan akan menyesuaikan diri dengan mempelajari pola perilaku dan sikap-sikap orang dewasa (Hurlock, 1999: 207).

Hurlock (1999: 216) menyatakan bahwa pada masa remaja sendiri terdapat berbagai macam minat yang mulai timbul pada diri mereka dan salah satu minat tersebut adalah minat untuk mendapatkan prestasi. Prestasi tersebut bisa di dapatkan melalui kegiatan akademik disekolah dan kegiatan non-akademik seperti olahraga. Prestasi yang didapatkan akan membuat remaja memiliki kepuasan tersendiri, mereka akan memiliki sebuah kebanggaan yang dapat ditunjukkan kepada teman sebayanya. Remaja yang serius dalam menekuni bidang olahraga dapat kita sebut sebagai atlet remaja.

Masa remaja sering dikenal sebagai masa perubahan. Perubahan yang terjadi dapat berupa perubahan fisiologis maupun psikologis. Hal yang paling menonjol ketika masa remaja datang adalah mimpi basah yang akan

terjadi pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan, perubahan fisiologis seperti ini akan menambah kepercayaan diri mereka dan akan menjadi sebuah kebanggaan tersendiri untuk mereka. Selain perubahan fisiologis, perubahan psikologis pun akan terasa seperti yang telah diungkapkan diatas bahwa, anak-anak akan merasa setingkat dengan orang-orang yang lebih tua dibandingkan dengan mereka. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja menuntut mereka untuk melakukan adaptasi terhadap kehidupan mereka, karena apabila remaja tidak dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi maka remaja tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya dengan baik

Perubahan lainnya juga terjadi pada tuntutan remaja yang berasal dari lingkungan. Lingkungan tersebut berasal dari keluarga, teman sebaya dan sekolah (Santrock, 2007). Tuntutan dari keluarga dapat berupa anggapan bahwa remaja harus menjadi mandiri dalam menjalani aktivitas yang dijalani sehari-hari. Tuntutan dari teman sebaya berupa relasi pertemanan yang mengharuskan mereka untuk bermain bersama dan *hangout* bersama. Beberapa remaja juga mendapatkan tuntutan untuk memiliki pasangan atau bisa kita sebut sebagai pacar. Tuntutan dari sekolah berupa nilai-nilai akademik yang harus terus ditingkatkan dan juga prestasi-prestasi yang harus dicapai.

Keadaan remaja dengan tuntutan-tuntutan dan perubahan-perubahan yang terjadi dapat membuat remaja rentan mengalami stres. Menurut Taylor (2015: 113), Stres merupakan merupakan pengalaman emosi negatif yang berasal dari perubahan biologis, fisiologis, kognitif dan perilaku . Stres sendiri menurut Ogden (2004: 234) memiliki 2 jenis yaitu stres yang dapat membahayakan serta merusak dapat kita sebut sebagai *distress*, kemudian stres yang bersifat positif dan sifatnya menguntungkan yaitu *eustress*. Penelitian ini lebih memfokuskan diri kearah *distress* karena

pengertian *distress* sendiri lebih mudah dipahami oleh kaum awam. Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara peneliti kepada dua orang subjek yang menggambarkan bahwa stres yang dialaminya merupakan *distress*. Berikut ini merupakan salah satu hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap Y:

“oh itu biasanya kalau grogi itu sering buang air kecil. Perasaannya pas itu ya ngerasa deg-degaan sama takut gitu. Pas mau maen pertandingan juga ya ngerasa cemas gitu” (Y, Laki-laki, 5 April 2017)

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pengertian stres yang diketahui oleh atlet remaja tersebut merupakan *distress* karena segala akibat stress yang dialaminya akan menimbulkan dampak negative untuk performanya ketika sedang bertanding.

Stres pun juga akan rentan dialami oleh remaja yang berprofesi sebagai atlet, hal ini disebabkan karena banyaknya perubahan dan tuntutan yang dimiliki oleh remaja atlet sebagai seorang remaja dan di sisi lain remaja atlet tersebut memiliki tuntutan-tuntutan sebagai seorang atlet. Hal yang telah disampaikan tersebut juga sesuai dengan apa yang dirasakan oleh subjek X dalam wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti beberapa saat yang lalu, hasil wawancara tersebut adalah sebagai berikut :

“iya stres, soalnya pas pulang sekolah masih mau maen sama temen-temen, terus kalau dikelas pelajarannya susah sama males dengerin guru. pernah juga pas pulang sekolah ada tugas belum ngerjain tapi malemnya sudah latihan lagi jadinya numpuk dan malah tambah stres” (X, Perempuan, 5 April 2017)

Dari hasil wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa stres yang dialami oleh X merupakan *distress* karena memiliki dampak negatif untuk dirinya. Stres yang dialami oleh X berasal dari tiga tuntutan yang ada di lingkungannya. Satu sisi ia harus memenuhi kebutuhannya untuk menjalin relasi dengan teman sebaya, namun ia juga harus memenuhi tuntutan akademis untuk mengerjakan tugas dan belajar, tapi di sisi lain, ia

juga harus memenuhi tuntutan sebagai atlet yaitu harus meluangkan waktu untuk latihan. Ketiga tuntutan tersebut membuatnya merasa tertekan dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari.

Stres sebagai seorang atlet pun juga dirasakan oleh subjek X. Stres yang dihadapi oleh X ketika pertandingan membuatnya grogi, terlebih lagi apabila dalam pertandingan tersebut X bertemu dengan lawan yang memiliki kemampuan lebih baik darinya. X juga merasa terbebani dengan tuntutan dari orangtua yang mengharuskannya untuk menang, Target dari pelatih juga menambah beban dipundak X, kesimpulan tersebut didapat berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap X:

“iya stres, pas pertandingan soalnya gak yakin, grogi, terus takut musuhnya lebih tinggi kemampuannya, terus ada tuntutan dari orangtua sama pelatih kayak target gitu, pas main juga pernah lepas kendali dan membuat semakik ketinggalan dan buat jadi semakin ancur mainnya” (X, Perempuan, 5 April 2017)

Dari hasil wawancara tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa stres yang dialami oleh X ketika pertandingan adalah *distress* karena stress tersebut membuat performanya menurun ketika diatas lapangan. Pemikiran mengenai kemampuan musuh yang lebih tinggi diatas X termasuk kedalam aspek kognitif pada stres yaitu munculnya pemikiran yang tidak wajar. Aspek emosi pun terlibat dalam stress yang dialami oleh X dimana X merasakan sebuah ketakutan ketika bertanding. Pemikiran tersebut lantas membuat X hilang kendali ketika diatas lapangan sehingga membuat performanya buruk.

Stres yang dialami oleh X pun juga terjadi kepada Y. stress yang dialami oleh Y terjadi ketika bertanding saja dan tidak terjadi ketika berlatih. Ketika stress tersebut datang Y merasa takut dan cemas, Y juga mengaku bahwa dirinya lebih sering buang air kecil dan detak jantungnya meningkat ketika mengalami stres. Hal ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara yang

telah dilakukan kepada Y. Berikut ini adalah hasil wawancara yang telah dilakukan:

“oh itu biasanya kalau grogi itu sering buang air kecil. Perasanya pas itu ya ngerasa deg-degaan sama takut gitu. Pas mau maen pertandingan juga ya ngerasa cemas gitu. Itu kerasanya pas pertandingan aja, tapi pas latihan enggak” (Y, Laki-laki, 5 April 2017)

Dari hasil wawancara tersebut maka peneliti melihat bahwa stress Y mengalami distress saat bertanding saja dan tidak mengalami stress ketika latihan, hal ini menunjukkan bahwa stress yang dirasakan oleh Y dipengaruhi oleh faktor event importance yaitu stress yang dialami akan semakin tinggi apabila terdapat kejadian penting yang dialami. Stress pada Y ditunjukkan dari seringnya Y buang air kecil ketika akan bertanding. Pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Greenberg (2002: 9) bahwa stress dapat membuat penderitanya mudah menjadi marah, mudah sekali menjadi cemas dan depresi, dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil pada penderitanya, mengalami sembelit dan juga berak lebih sering dari biasanya dan merasa mual atau ingin muntah. Y juga mengalami peningkatan detak jantung, peningkatan detak jantung ini termasuk aspek fisiologi pada stress. Selain aspek fisiologis, Y pun merasakan takut dan cemas ketika bertanding dan hal ini termasuk kedalam aspek emosi pada stress.

Stress yang dialami oleh atlet remaja bukan hanya dari tuntutan dan juga perubahan-perubahan itu saja melainkan juga terdapat stress lain yang berasal dari aktivitas-aktivitasnya sebagai atlet, stress tersebut berupa perasaan cemas ketika akan mengikuti sebuah pertandingan, terlalu memikirkan performa ketika bertanding, hubungan yang dijalin dengan pelatih dan tentu saja jadwal latihan yang padat (Lu, 2012: 264). Stress-stress tersebut dapat menimbulkan akibat yang buruk bagi remaja apabila tidak

dapat ditangani dengan baik. Menurut Greenberg (2002: 9) stres tersebut dapat membuat penderitanya mudah menjadi marah, mudah sekali menjadi cemas dan depresi, dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil pada penderitanya, mengalami sembelit dan juga buang air besar lebih sering dari biasanya dan merasa mual atau ingin muntah

Selain stres yang dihasilkan dari kegiatan-kegiatan para remaja sebagai atlet terdapat berbagai stres yang dialami oleh mereka yang berasal dari tuntutan yang ada di sekitar mereka seperti sekolah, keluarga dan teman sebaya. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa subjek mengenai stress yang dialami oleh mereka di kehidupan mereka sehari-sehari. Berikut ini merupakan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada X:

“Pernah, iya semakin stres. pernah juga pas pulang sekolah ada tugas belum ngerjakno tapi malemnya sudah latihan lagi jadinya numpuk dan malah tambah stres” (X, Perempuan, 5 April 2017)

Dari hasil wawancara diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa distres yang dialami oleh X semakin bertambah karena tuntutan akademik yang tidak terselesaikan ditambah juga dengan jadwal latihan yang padat sehingga tugas dan pekerjaan rumah yang dimiliki oleh X tidak dapat dia selesaikan dan membuatnya merasa stres. Pernyataan yang hampir sama pun juga diungkapkan oleh Y ketika ditanya mengenai stres yang dialami olehnya dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini adalah hasil wawancara yang telah dilakukan kepada Y:

“kalo ada pertandingan kan sering bolos, jadi pelajarannya agak ketinggalan dan hasilnya pas ulangan nggak bisa dan jadinya stress dan gupuh. Terus keringat dingin sama ya itu gupuh-gupuh sendiri. Pernah juga merasa kecewa karena waktu itu ada acara bukber jam setengah 5 tapi pas itu juga latihan jadinya gak bisa ikut padahal bukbernya satu tahun sekali” (Y, Laki-laki, 5 April 2017)

Dari hasil wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa Y mengalami distress karena ketinggalan pelajaran dan tidak bisa mengerjakan ujian yang diikutinya sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi nilai akademiknya, hal tersebut terjadi karena Y harus absen karena ada pertandingan yang harus diikutinya. Relasi antara Y dengan teman-temannya pun tidak dapat terpenuhi karena Y harus menjalani latihan sehingga Y tidak bisa mengikuti acara buka puasa bersama dengan teman-temannya.

Perubahan-perubahan dan tuntutan yang ada akan menimbulkan stres dalam diri remaja, ditambah lagi pada atlet remaja yang memiliki stres tambahan yang berasal dari aktivitasnya sebagai atlet yaitu berlatih, belajar mengenai taktik atau formasi dan tentu saja bertanding. Dalam menghadapi stres yang ada maka diperlukan bantuan orang tua dalam menghadapi stres tersebut. Bantuan yang paling nyata yang dapat diberikan oleh orang tua adalah dengan menerapkan pola asuh yang tepat kepada anaknya karena pola asuh yang tepat dapat membantu remaja dalam menghadapi dan melewati tantangan-tantangan yang ada. Pernyataan tersebut sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Rizkiyah (2015) yaitu tempat seorang anak tumbuh dan berkembang akan sangat berpengaruh pada kepribadian seorang anak sehingga pola asuh orangtua akan mempengaruhi perkembangan kognitif anak di masa sekarang dan masa depan. Pola asuh yang paling tepat untuk diterapkan kepada remaja adalah pola asuh model *strength based parenting*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Waters (2015a), *Strength Based Parenting* memiliki hubungan yang positif dengan *life satisfaction*. *Life satisfaction* memiliki hubungan yang erat dengan stres dimana ketika seorang remaja memiliki *life satisfaction* yang baik maka remaja tersebut akan memiliki tingkat stress yang rendah.

Pola asuh model *strength based parenting* dianggap peneliti paling tepat karena pola asuh ini dapat mengeluarkan sekaligus mengasah potensi-potensi terbaik yang dimiliki anak. Dalam hal ini yang merupakan kelebihan-kelebihan (*strengths*) yang dimaksud bukan hanya tergantung pada cabang olahraga yang ditekuni oleh remaja-remaja tersebut melainkan juga segala kelebihan yang dimiliki oleh remaja tersebut seperti kebajikan moral yaitu kejujuran, bakat seperti kemampuan untuk menulis atau sifat dari 5 tipe kepribadian yaitu teliti (king and trent, 2013) dalam Jach et al (2017)

Penyataan tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Waters (2015b) mengenai “*The Relationship between Strength-Based Parenting with Children’s Stress Levels and Strength-Based Coping Approaches*” yang hasilnya adalah pola pengasuhan *strength based parenting* berhubungan negatif dengan tingkat stres pada anak, Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *strength based parenting* memang dapat menurunkan tingkat stres pada anak sehingga anak dapat melakukan coping stres dengan menyalurkan kelebihan yang dimiliki oleh anak tersebut. Berdasarkan penelitian Waters (2015b) tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara *strength based parenting* dengan stres dialami oleh remaja yang berprofesi sebagai atlet.

1.2. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan dan memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat sesuai dengan tujuan penelitian, kelompok memfokuskan penelitiannya hanya pada:

- a. Pola asuh yang dipakai dalam penelitian ini adalah *strength based parenting*
- b. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berada dalam

tahapan perkembangan Hurlock yaitu yang berumur 13-18

- c. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berprofesi sebagai atlet
- d. Jenis penelitian ini adalah studi hubungan
- e. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet remaja yang masih aktif bersekolah atau kuliah.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *strength based parenting* dengan stres yang dialami oleh atlet remaja?

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antaras *strength based parenting* dengan stres yang dialami oleh atlet remaja.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan untuk memperkaya referensi dalam bidang psikologi perkembangan mengenai hubungan antara *strength based parenting* dengan stres yang dialami oleh atlet remaja.

1.5.2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

a. Bagi Orang tua

Dengan adanya penelitian ini diharapkan orang tua dapat mengetahui hubungan antara *strength based parenting* dengan stress yang dimiliki oleh atlet remaja. Penelitian ini juga memberi

pengetahuan pada orang tua mengenai kondisi stress yang dialami anak sebagai atlet remaja.

b. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada subjek penelitian mengenai keadaan stres yang dialaminya sebagai atlet remaja.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada sekolah mengenai keadaan stres yang dialami oleh atlet remaja di bidang akademik.