

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa keemasan bagi manusia, karena pada saat remaja, manusia sedang berada di puncak kebugaran jasmani dan rohaninya. Manusia cenderung lebih aktif ketika remaja, karena pada saat remaja rasa penasaran akan segala yang terjadi di sekitarnya sangat tinggi. Biasanya remaja aktif melakukan hal yang disukai atau bahkan mengeksplor hal baru demi mencari pengalaman. Masa remaja merupakan masa yang penting walau memang semua masa perkembangan dalam kehidupan ini penting, namun kadar kepentingnya dapat berbeda. Ada beberapa masa yang lebih penting daripada masa perkembangan lainnya, karena akibatnya yang langsung berdampak kepada sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena dapat berakibat pada jangka panjang. Pada masa remaja, baik akibat jangka pendek maupun jangka panjang semuanya penting. Ada periode yang penting karena akibatnya dapat berdampak ke fisik, ada juga yang penting karena akibatnya berdampak ke psikologis, pada masa remaja ini kedua-duanya sama-sama penting (Hurlock, 1980).

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada saat kanak-kanak, manusia cenderung dibantu dan diarahkan kehidupannya oleh orang dewasa yang biasanya merupakan orang tua, namun pada masa remaja kebanyakan orang tua sudah mulai membebaskan dan membiarkan remaja menentukan jalan hidupnya ataupun apa yang remaja inginkan. Pada masa remaja, manusia dapat lebih banyak melakukan hal yang diinginkan karena manusia sudah mulai terlepas dari aturan ketat yang biasanya didapatkan pada saat kanak-kanak, remaja sudah mulai bisa menentukan sekolah mana yang diinginkan, jurusan apa yang dimininati, hobi apa yang bisa dilakukan saat masa luang, hal baru apa yang

ingin dipelajari kedepannya serta pengalaman pengalaman yang ingin dicapai di masa depan.

Istilah remaja atau *adolesence* berasal dari bahasa Latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Masa remaja merupakan masa perkembangan atau masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masyarakat jaman dahulu memandang masa pubertas dan masa remaja tidak jauh berbeda dari masa perkembangan lain dalam hidup manusia. Anak sudah cukup dianggap dewasa apabila sudah mampu untuk bereproduksi (Hurlock, 1980). Masa remaja dimulai sejak manusia berusia 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun (King, 2013).

Menurut Hurlock, secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian yaitu awal dan akhir, garis pemisahnya terletak kira-kira di usia tujuh belas tahun. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja sekitar usia tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun, dimana sudah dianggap sebagai usia matang oleh hukum. Awal masa remaja biasanya disebut dengan “usia belasan” namun remaja akhir pun sebenarnya masih tergolong “anak belasan tahun” sampai ia berusia dua puluh satu tahun, namun pada usia remaja akhir ini biasanya disebut dengan “pemuda” atau “pemudi” (Hurlock, 1980). Menurut Hurlock, remaja dapat dibagi menjadi tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu:

1. *Early adolescence* atau remaja awal

Remaja awal berada pada rentang usia 12 sampai dengan 15 tahun, dapat dikatakan masa yang cukup negatif, karena pada masa remaja awal ini mulai bermunculan sifat dan sikap negatif yang belum dapat terlihat pada masa kanak-kanak, remaja cenderung merasa gelisah, cemas, takut dan bingung.

2. *Middle adolescence* atau remaja pertengahan

Remaja pertengahan berada pada rentang usia 15 sampai dengan 18 tahun, pada masa remaja pertengahan ini remaja cenderung lebih bersemangat untuk menginginkan atau mencari tahu tentang sesuatu yang

menarik baginya, namun merasa hidupnya sepi dan sulit dimengerti oleh orang lain.

3. *Late adolescence* atau remaja akhir

Remaja akhir berada pada rentang usia 18 sampai dengan 21 tahun. Pada masa ini remaja dapat mulai stabil dan dapat mulai memahami arah hidup serta mulai menyadari tujuan dari hidupnya.

Masa remaja akhir dapat dikatakan menjadi masa tersulit bagi remaja karena di masa ini remaja yang awalnya terbiasa berperilaku dan menerima perlakuan sebagai anak-anak harus bersikap dan berperilaku selayaknya orang dewasa karena usianya yang sering dianggap sudah dewasa oleh lingkungan sekitarnya. Masa remaja ini seringkali membuat remaja bingung karena remaja harus perlahan meninggalkan kebiasaan kebiasaannya di masa anak-anak dan mulai belajar serta membiasakan diri untuk mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Banyak tekanan yang dirasakan remaja akhir seperti tuntutan studi, problematika yang harus dihadapi di sekolah dan di rumah, hubungan pertemanan dan percintaan serta tuntutan untuk mencari tambahan uang jajan secara mandiri. Oleh karena itu fokus dalam penelitian ini adalah fase remaja akhir.

Remaja juga dapat terhambat kegiatan dan kehidupan sehari-harinya karena memiliki tingkat stress yang tinggi. Kondisi kesehatan mental mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan remaja. Masalah kesehatan mental dapat berpengaruh terhadap keadaan tubuh dan suasana hati remaja. Pada awalnya mungkin kesulitan yang dialami dapat ditahan, lalu menjadi terbiasa, namun lama kelamaan kesulitan dan tekanan ini dapat melampaui batas dan membuat seseorang menjadi muak.

Stres remaja terjadi di seluruh belahan dunia baik di negara maju maupun negara berkembang. Frekuensi stres dan kecemasan di kalangan remaja di seluruh dunia berkisar antara 5 hingga 70 persen. Di Amerika Serikat saja, 60 persen korban bunuh diri mengalami stres dan depresi. Selain itu, diketahui prevalensi stres di kalangan anak muda di Korea Selatan mencapai 39,3 persen pada tahun 2019. Sementara itu, di Indonesia prevalensi stres di kalangan anak

muda semakin meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 6 persen dari jumlah penduduk. Kemungkinan angka 6 persen masih terlihat rendah bila dibandingkan negara lain seperti Korea Selatan. Namun, jumlah ini meningkat dari tahun ke tahun, karena semakin banyak anak muda yang terlibat dalam perundungan, yang semakin sering terjadi akhir-akhir ini (Gunadhi & Salsabila, 2023). Hasil Riskesdas atau riset kesehatan dasar 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan mental sudah mulai sejak sejak usia remaja 15 sampai 24 tahun.

Stres merupakan bagian dari pengalaman dalam kehidupan sehari-hari, tetapi berkaitan dengan berbagai macam masalah yang pada dasar dan sebabnya berbeda, seperti trauma terluka karena kecelakaan, kelelahan, nyeri, ketakutan, *bullying*, kehilangan darah, tekanan dari segala sisi yang menuntut untuk dipenuhi atau dapat juga mengalami kesuksesan secara mendadak yang mengharuskan seseorang untuk menyusun kembali gaya hidupnya yang baru. Stres hadir dalam diri individu yang terus-menerus tertekan, dalam diri atlet yang berusaha keras untuk memenangkan perlombaan, dalam diri pelajar yang berusaha keras mempertahankan nilai terbaiknya, dalam diri anak yang menjadi tulang punggung bagi keluarganya dan dalam diri seseorang yang sangat diharapkan sukses oleh orang-orang disekitar (Sharma, 2018).

Pada beberapa remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan emosi, menurunkan motivasi akademik serta kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya di sekolah dan dapat menghancurkan hubungan pribadi mereka. Perubahan dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya stress, perubahan membuat manusia melewati hal baru yang belum pernah dilewati. Bukan hanya perubahan negatif saja yang dapat mempengaruhi tingkat stress manusia, namun perubahan positif juga dapat menyebabkan naiknya tingkat stress, pada remaja jatuh cinta merupakan salah satu contohnya, dengan jatuh cinta manusia mengalami banyak perubahan seperti emosi, cara pandang terhadap sesuatu, cara berkomunikasi dan lainnya. Perubahan seperti itu kadang menjadi awal mula stress pada remaja ketika apa yang diharapkan untuk terjadi tidak sesuai dengan kenyataan.

Stress merupakan respons dari individu terhadap stresor yang merupakan hal-hal yang menimbulkan stres, yakni situasi atau peristiwa yang dapat beresiko mengancam dan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Sharma, 2018). Stres pada remaja biasanya disebabkan oleh tuntutan yang memberatkan dari orang tua dan orang di sekitar. Banyak dari orang tua yang menuntut anaknya secara berlebihan untuk mempunyai nilai sempurna di sekolah, tanpa melihat terlebih dahulu kemampuan dari si anak tersebut. Beban berat yang terus menerus ditanggung oleh remaja ini dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebih dan lain-lain. Stres merupakan bagian yang sulit dihindari dari kehidupan. Stres dapat mempengaruhi siapapun, bahkan anak-anak sekalipun. Idealnya remaja sudah mampu mengomunikasikan masalah dengan baik dan mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah mereka, namun karena emosi yang tidak terkelola dengan baik dan sifat remaja yang masih ragu dalam membuat keputusan penting, membuat remaja masih sangat perlu mendapat bantuan serta dukungan khusus dari orang dewasa disekitarnya.

Hans Selye penemu penelitian stres yang berpusat pada respons tubuh terhadap stres, khususnya kelelahan dan kerusakan pada tubuh yang dikarenakan berbagai tuntutan yang harus dipenuhi (Sharma, 2018). Hans Selye menyimpulkan bahwa peristiwa atau rangsangan sebanyak apa pun dari lingkungan akan menghasilkan respons stres yang serupa. Terlepas dari apa masalah yang dialami manusia, gejala yang serupa muncul seperti kehilangan nafsu makan, lemas dan kehilangan minat terhadap dunia. Jadi tubuh manusia sangat terpengaruh ketika mengalami stress sehingga remaja perlu mengetahui bagaimana cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress agar tidak mengganggu emosi dan menghambat kehidupan sehari-hari. Seringkali remaja terpuruk dengan emosi mereka ketika stress, ketika stress remaja kebingungan dengan apa yang akan dilakukan dan dihadapi, remaja cenderung kesulitan mengambil langkah yang tepat dan akan banyak hal yang berdampak dari stress yang dialami remaja, jadi para remaja harus dapat mengetahui bagaimana cara mengelola stress agar hidup mereka kembali berjalan dengan normal. Hal ini

sejalan dengan yang dialami oleh beberapa mahasiswa yang tergabung dalam UKM PPS BETAKO Merpati Putih Kolat UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon, berdasarkan hasil tes tingkat stress dengan menggunakan skala *Kessler Psychological Distress Scale* menyatakan bahwa stress yang dialami oleh beberapa anggota dari Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong Merpati Putih Kolat atau Cabang Universitas Islam Negeri SIBER Syekh Nurjati Cirebon ini kemungkinan memiliki gangguan stress tinggi dan sebagian besar lainnya memiliki kemungkinan gangguan stress ringan. Biasanya apabila mereka mengalami stress yang berlebih, mereka mengatakan akan lebih banyak merenung dan akan berakibat pusing atau tidak semangat menjalani hari.

Mengelola stress bisa menggunakan banyak cara seperti melakukan hal yang disukai ataupun melakukan hal yang membuat diri bahagia. Seperti melakukan hobi, berolahraga, berjalan jalan, bernyanyi, rehat sejenak dari hiruk pikuk kota, berlibur dan lainnya. Hal ini termasuk dalam teknik manajemen stress yaitu *emotional focus coping* yang dimana manusia mengalihkan stress yang dialami kepada hal yang disukai, sebagian besar orang menggunakan cara ini untuk mengelola stress berlebih (Hermila Sari, Qiptiah, & Riyani, 2023). Sebagaimana Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman dalam Al-Qur'an:

وَلَّا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman."(QS. Ali 'Imran 3: Ayat 139)

Melihat akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali 'Imron ayat 139 ini.

Berolahraga merupakan salah satu pilihan yang biasa digunakan dalam membantu menurunkan tingkat stress. Menurut Maksimum olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis demi mendorong, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Aktivitas fisik tersebut dapat berorientasi pada dunia pendidikan dan oleh karena itu disebut sebagai olahraga pendidikan, dapat juga berorientasi pada prestasi dan oleh karena itu disebut sebagai olahraga prestasi, dan juga dapat berorientasi pada rekreasi dan oleh karena itu disebut sebagai olahraga rekreasi (Kurniawan, Wujayanto, Amiq, & Hafidz, 2021). Dengan kondisi lingkungan Indonesia yang bercuaca tropis, Indonesia menjadi tempat yang nyaman untuk berolahraga dimanapun dan kapanpun. Kita dapat berolahraga dengan nyaman di pagi, siang, sore ataupun di malam hari. Ada terdapat banyak pilihan olahraga yang dapat dipilih di sekitar kita yang dapat kita pilih sesuai keadaan dan kebutuhan masing masing.

Olahraga bela diri Pencak Silat juga menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati remaja Indonesia. Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri Pencak silat dikenal secara luas di negara-negara Asia, seperti di Indonesia, Brunei, Malaysia, Filipina, Singapura, dan Thailand. Di Indonesia sendiri terdapat perkumpulan atau induk organisasi pencak silat yang bernama Ikatan Pencak Silat Indonesia atau yang biasa disebut dengan IPSI (Muhtar, 2020).

Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang memerlukan dan menggunakan banyak konsentrasi, di mana setiap konsentrasi dipengaruhi oleh kebudayaan-kebudayaan. Sehingga di setiap daerah memiliki ciri khas dan aliran pencak silatnya masing masing. Pencak silat yang berasal dari daerah Jawa Barat yang paling terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong. Di daerah Jawa Tengah yang paling terkenal dengan aliran Merpati Putih. Sedangkan di daerah Jawa Timur dengan aliran Perisai Diri sebagai aliran yang paling dikenal. Selain Pencak Silat yang merupakan suatu budaya asli dari Indonesia, Pencak Silat juga dapat berguna bagi remaja untuk membantu menenangkan pikiran, karena dalam pencak silat terdapat gerakan gerakan

pernapasan yang tujuan utamanya untuk memberi ketenangan serta ada gerakan lain yang dapat melatih fokus dan ketahanan diri bagi yang melakukannya. (Mizannudin, Sugiyanto, & Saryanto, 2019). Dengan banyaknya gerakan bela diri dan teknik pernapasan dalam silat, nampaknya silat dapat menjadi salah satu solusi untuk menenangkan diri saat sedang dilanda stress. Kebiasaan yang baik akan membawa dampak baik, kebiasaan berolahraga juga merupakan kebiasaan yang baik apabila dilakukan dengan benar dan mengikuti aturan serta mengetahui kapasitas diri (Clear, 2025).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat bagaimana dampak dari kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress khususnya remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Dari penjelasan tersebut peneliti mengambil judul untuk penelitian ini adalah **“Dampak Kebiasaan Olahraga Terhadap Pengelolaan Stress Remaja Pesilat (Studi Kasus di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon)”**.

B. Perumusan Masalah

Perumusan masalah ini merupakan mengidentifikasi dan merumuskan pertanyaan atau permasalahan yang akan menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini terdapat identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan pernyataan penelitian.

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Tingginya tingkat stress remaja akhir karena tuntutan dari berbagai sisi baik dari keluarga, lingkungan perteman, percintaan maupun tekanan akademik.
- b. Kurangnya kemampuan remaja untuk mengelola dengan baik stress yang dialami karena berbagai faktor seperti faktor internal maupun eksternal.

- c. Olahraga menjadi salah satu kegiatan yang dipilih remaja untuk menurunkan tingkat stress, namun seringkali olahraga yang dipilih tidak sesuai dengan keadaan tubuh sehingga dapat melukai diri.

2. Pembatasan Masalah.

Untuk mencegah meluasnya masalah dalam penelitian, maka peneliti membatasi masalah yang erat kaitannya dengan judul penelitian, yaitu mengetahui dampak dari kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

3. Pertanyaan Penelitian.

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan diatas, disusunlah pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran kebiasaan olahraga pada remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- b. Bagaimana gambaran pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- c. Bagaimana dampak dari kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka disimpulkan tujuan penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui gambaran kebiasaan olahraga remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
- b. Mengetahui gambaran dari pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
- c. Mengetahui dampak dari kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

D. Kegunaan Penelitian

Dilihat dari tujuan penelitian yang diharapkan maka manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan dan meningkatkannya kesadaran tentang pentingnya pengelolaan stress terutama bagi remaja, dan juga peneliti mengharapkan agar hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dikemudian hari, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan stress.

2. Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini peneliti sangat berharap agar masyarakat lebih terbuka dan menyadari pentingnya mengelola stress serta dapat menemukan cara yang tepat untuk mengelola stress.

3. Untuk Lembaga/Organisasi

Organisasi sebagai wadah untuk para remaja, dengan demikian keberlanjutan organisasi akan membaik karena para anggotanya dapat mengatasi permasalahan stress dengan cara yang tepat yaitu berolahraga.

4. Untuk Anggota UKM

Melalui olahraga yang rutin dan pemahaman tentang pengelolaan stress diharapkan remaja dapat mengelola stress dengan bijak.

5. Untuk Orang Tua

Orang tua merupakan anggota keluarga yang paling bisa merasakan apa yang terjadi dengan anaknya. Diharapkan orangtua dapat membantu anak untuk mengetahui cara terbaik untuk mengelola stress serta membantu proses pemulihan.

6. Untuk Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan bahan referensi serta kajian pengembangan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan cara menurunkan tingkat stress pada remaja.

E. Sistematika Penelitian

Adapun sistematika dalam penelitian ini adalah:

1. Bab I: Pendahuluan

Bab satu berisi pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penelitian

2. Bab II: Landasan Teori

Bab dua memfokuskan membahas mengenai teori yang menjelaskan dampak kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS Betako Kolat UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon dan penelitian terdahulu seputar dampak dari kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja pesilat.

3. Bab III: Metode Penelitian

Bab tiga memfokuskan pada metode penelitian yang digunakan pada penelitian dampak kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS Betako Kolat UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon.

4. Bab IV: Hasil Penelitian

Bab empat menguraikan tentang profil singkat dari UKM PPS Betako Kolat UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon serta hasil dan pembahasan dari penelitian dampak kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS BETAKO Kolat UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon.

5. Bab V: Penutup

Bab lima ini merupakan kesimpulan yang penulis simpulkan dalam bentuk poin yang akan penulis jabarkan dan diakhirnya akan penulis berikan saran-saran dari hasil penelitian.



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
NURJATI CIREBON