

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN  
PENCAPAIAN TUGAS PERKEMBANGAN  
PADA REMAJA DI SMP PGRI KASIHAN  
BANTUL YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:  
**SITI MA' RIFATUL KHASANAH**  
1610201139

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN  
PENCAPAIAN TUGAS PERKEMBANGAN  
PADA REMAJA DI SMP PGRI KASIHAN  
BANTUL YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
SITI MA' RIFATUL KHASANAH  
1610201139

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENCAPAIAN TUGAS  
PERKEMBANGAN PADA REMAJA DI SMP PGRI KASIHAN BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
SITI MA'RIFATUL KHASANAH  
1610201139**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
pada Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Dr. MAMNU'AH, S.Kep., Ns., M.Kep,Sp.Kep.J  
28 Oktober 2020 14:00:50



# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENCAPAIAN TUGAS PERKEMBANGAN PADA REMAJA DI SMP PGRI KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Siti Ma' Rifatul Khasanah<sup>2</sup>, Mamnuah<sup>3</sup>

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

^mamnuah@unisayogya.ac.id

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Remaja pada tahap perkembangan mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik. Tahap perkembangan remaja dapat terganggu apabila remaja mengalami stres, sehingga stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi pada pencapaian tugas perkembangan remaja.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul.

**Metode:** jenis penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan rancangan studi korelasi. Pendekatan waktu dengan menggunakan *cross sectional*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, jumlah responden sebanyak 72 responden. Instrumen yang digunakan kuesioner dan analisa data menggunakan uji *Kendall Tau*.

**Hasil:** Adanya hubungan yang signifikan tingkat stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul. Analisa *Kendall Tau* menunjukkan bahwa nilai  $p=0,003$  sehingga  $p<0,05$  dan besar nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,356$ .

**Simpulan dan Saran:** Disarankan remaja dapat mengurangi perasaan gelisah dan tegang dengan melakukan relaksasi nafas dalam secara teratur dan remaja berlatih untuk berpresentasi dan mengemukakan pendapat di depan kelas.

**Kata Kunci** : Tingkat stres, Tugas Perkembangan Remaja.

**Kepustakaan** : 32 buku, 9 jurnal, 6 skripsi, 5 website.

**Jumlah Halaman** : xii, 79 halaman, 9 tabel, 15 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND DEVELOPMENT TASK  
ACHIEVEMENT ON ADOLESCENTS IN SMP PGRI KASIHAN BANTUL**

**YOGYAKARTA<sup>1</sup>**

Siti Ma'rifatul Khasanah<sup>2</sup>, Mamnuah<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Adolescents at the stage of growth and development have a series of developmental tasks that must be completed properly. This stage can be interrupted if they experience stress, significantly prolonged stress so that it can affect the achievement of the developmental task they are going through.

**Aims:** This research aims to discover the relationship of stress level and development task achievement on adolescents in SMP PGRI Kasihan Bantul.

**Method:** This research was conducted through observational quantitative method through correlation study and cross-sectional approach. The subjects were 72 respondents taken from purposive sampling technique. The researcher used questionnaire as an instrument and analyzed the data through Kendall Tau test.

**Results:** There was a significant relationship of stress level and development task achievement on adolescents in SMP PGRI Kasihan Bantul. Kendall Tau analysis showed  $p=0.003$  in which  $p<0.05$  and correlation coefficient value was at 0.356.

**Conclusion and Suggestion:** There is a significant relationship of stress level and development task achievement on adolescents in SMP PGRI Kasihan Bantul. The researcher suggested to adolescents to reduce their restless and tense by doing regular breath relaxation, they also may exercise themselves to present their opinion in front of their friends.

**Keywords:** stress level, development task achievement.

**References:** 32 books, 9 journal articles, 6 thesis, 5 websites.

**Total Pages:** xii, 79 pages, 9 tables, 15 attachments.

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Science Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer at Nursing Science Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menuju dewasa. Remaja atau adolescence ini terjadi pada rentang usia 11 sampai 20 tahun, pada tahap perkembangan remaja ini dibagi menjadi 3 fase yaitu; masa remaja awal atau dini usia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan usia 14-16 tahun dan masa remaja lanjut usia 17-20 tahun (Dewi, Oktiawati, & Saputri, 2015). Remaja pada fase perkembangan akan mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik. Tugas-tugas perkembangan pada remaja muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan. Remaja yang dapat mencapai atau menyelesaikan tugasnya akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya, sedangkan remaja yang tidak dapat mencapai atau gagal menyelesaikan tugas perkembangan akan mengakibatkan remaja tidak bahagia, adanya penolakan dimasyarakat, dan remaja akan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya (Marliani, 2016).

Remaja merupakan tahap perkembangan manusia dengan manusia, remaja sering mengalami ambiguitas dan krisis identitas. Hal ini menyebabkan remaja tidak stabil, kegoyahan, emosional dan sensitif, agresif, cepat atau gegabah dalam mengambil keputusan yang ekstrim, dan konflik antara sikap dan perilaku. Remaja yang sering menunjukkan perilaku agresif kepada orang tua, teman dan orang lain yang lebih muda, termasuk remaja yang tidak mudah mempertahankan emosinya (Santrock, 2011). Menurut WHO (2014), jumlah remaja yang ada di dunia sebanyak 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018) jumlah remaja yang ada di Indonesia yang berusia 10-14 tahun sebanyak 22.878 jiwa dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 22.242 jiwa. Jumlah remaja yang ada di DIY sebanyak

22.447 jiwa. Menurut data Riskesdas (2018) prevalensi gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Remaja di DIY yang mengalami gangguan mental emosional stres, depresi dan kecemasan sebanyak 10,1%, pada tahun 2018 gangguan emosional di DIY mempunyai angka lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,8%.

Tahap perkembangan pada remaja dapat terganggu apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres berkepanjangan ini dapat mengarah pada krisis pendewasaan (Sutejo, 2017). Stres yang berkepanjangan bukan hanya disebabkan oleh gangguan keseimbangan, tetapi juga disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, psikologis dan sosial. Gaya hidup yang dipilih remaja, persahabatan yang dibangun dan *coping skill* yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi stres (Priyoto, 2019). Stres ini muncul karena tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki remaja, semakin tinggi kesenjangan yang terjadi, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja (Yosep & Sutini, 2014).

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa remaja mengalami stres dapat mempengaruhi perkembangan. Penelitian yang dilakukan oleh Pratami (2017) di MTs Negeri 1 Bantul bahwa remaja mengalami tingkat stres berat dan hal tersebut ditemukan pada remaja perempuan, sedangkan pada remaja laki-laki tidak ditemukan. Penelitian yang dilakukan Syafitri (2015) di SMP Negeri 2 Batanghari menunjukkan bahwa tingkat pencapaian tugas perkembangan remaja dalam bidang sosial secara keseluruhan berada pada tingkat sangat tinggi, yaitu 90,31%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Desember 2019, dengan mewawancarai 6 remaja kelas VII di SMP PGRI Kasihan Bantul, didapatkan bahwa remaja sering merasa cemas dalam menghadapi

perkembangannya, 2 remaja sering tidak konsentrasi, kadang pusing kepala, terkadang remaja merasa tidak tenang, dan di sekolah remaja melakukan aktivitas masih harus dengan teman belum bisa mandiri; 3 remaja merasa gelisah, seringkali tidak bisa mengontrol emosi saat menghadapi masalah, dan saat berpergian masih dengan orang tua; dan 1 remaja mengatakan masih kurang tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, dan dalam kegiatan di masyarakat remaja masih belum aktif mengikuti. Remaja juga mengatakan saat menghadapi masalah dia merasa stres dan dapat mengganggu dalam perkembangannya.

## HASIL

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1  
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
11-14 Tahun	61	84,7
15-17 Tahun	11	15,3
Jumlah	72	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	54,2
Perempuan	33	45,8
Jumlah	72	100
Hobi		
Menulis	10	13,9
Olahraga	31	43,1
Membaca	3	4,2
Menyanyi	4	5,6
Memancing	6	8,3
Memasak	3	4,2
Bermain game	12	16,7
Menari	1	1,4
Musik	2	2,8
Jumlah	72	100
Tempat tinggal		
Orang tua	72	100
Jumlah	72	100

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik responden di SMP PGRI Kasihan Bantul didapatkan bahwa (84,7%) responden berusia 11-14 tahun, dan (15,3%) responden berusia 15-17 tahun. Jenis kelamin responden didapatkan bahwa (54,2%) responden berjenis kelamin laki-laki dan (45,8%) responden berjenis

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan rancangan studi korelasi dan pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini remaja kelas VII di SMP PGRI Kasihan Bantul. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*, instrument yang digunakan PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dan kuesioner tugas perkembangan remaja. Hasil uji valid kuesioner tugas perkembangan remaja 0,361 dan hasil uji reliabilitas 0,927. Analisa data menggunakan uji *Kendall Tau*.

kelamin perempuan. Hobi responden didapatkan bahwa mayoritas memiliki hobi olahraga yaitu sebanyak 31 responden (43,1%). Tempat tinggal responden didapatkan bahwa semua responden tinggal dengan orang tua yaitu 72 responden (100%).

## 2. Tingkat Stres

Tingkat stress remaja dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2  
Tingkat Stres

No	Tingkat stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tinggi	1	1,4
2	Sedang	56	77,8
3	Rendah	15	20,8
	Jumlah	72	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa tingkat stres pada remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul mayoritas sedang yaitu sebanyak 56 responden (77,8%). Deskripsi jawaban responden tentang tingkat stress dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3  
Jawaban Item Pertanyaan Tingkat Stres

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		f	f	f	f
1	Seberapa sering adik merasa kecewa karena yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan?	11	23	28	10
2	Seberapa sering adik merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup adik?	19	32	18	3
3	Seberapa sering adik merasa gelisah dan tegang?	14	23	31	4
4	Seberapa sering adik merasa yakin mengenai kemampuan adik dalam menangani masalah-masalah pribadi adik?	15	24	30	3
5	Seberapa sering adik merasa bahwa segalanya berjalan sesuai dengan keinginan adik?	12	30	24	6
6	Seberapa sering adik mendapatkan bahwa adik tidak dapat mengatasi segala hal yang harus adik lakukan?	23	37	8	4
7	Seberapa sering adik mampu mengontrol gangguan dalam hidup adik?	15	22	30	5
8	Seberapa sering adik merasa senang dengan segala hal yang adik lakukan?	9	10	38	15
9	Seberapa sering adik merasa marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali adik?	12	31	22	7
10	Seberapa sering adik merasa begitu banyak kesulitan sehingga adik tidak mampu mengatasinya?	17	27	21	7

Berdasarkan Tabel 3, jawaban terbanyak dari pertanyaan tingkat stres terdapat pada pertanyaan no 8 yang menunjukkan remaja sering merasa senang dengan segala hal yang dilakukan yaitu sebanyak 38 responden (52,8%).

## 3. Tugas Perkembangan Remaja

Pencapaian tugas perkembangan remaja dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4  
Pencapaian Tugas Perkembangan

No	Pencapaian tugas perkembangan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tercapai	64	88,9
2	Tidak tercapai	8	11,1
	Jumlah	72	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa pencapaian tugas perkembangan remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul mayoritas tercapai yaitu sebanyak 64 responden (88,9%).

Tabel 5

Jawaban Item Pertanyaan Tugas Perkembangan Remaja

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
		f	f
1	Apakah adik memiliki dua orang atau lebih sahabat dekat?	64	8
2	Apakah adik dalam melakukan pekerjaan selalu bekerja sendiri?	54	18
3	Apakah adik orang yang selalu menutup diri dan jarang bergaul?	52	20
4	Apakah adik aktif dalam berolahraga?	53	19
5	Apakah adik memakai baju yang tidak sesuai dengan jenis kelamin adik?	61	11
6	Apakah adik menerima keadaan fisik yang adik miliki?	63	9
7	Apakah adik ikut kegiatan di masyarakat?	49	23
8	Apakah adik memecahkan masalah dengan emosi?	50	22
9	Apakah adik berani mengemukakan pendapat kepada orang lain?	42	30
10	Apakah adik menghormati orang tua serta orang lain yang lebih tua?	66	6
11	Apakah adik mengumpulkan tugas sering terlambat?	53	19
12	Apakah adik menghabiskan uang saku adik?	51	21
13	Apakah adik bekerja dalam kelompok merasa tidak nyaman?	59	13
14	Apakah adik memahami tanggung jawab adik pada masyarakat?	57	15
15	Apakah adik saat sakit tidak berobat ke layanan kesehatan?	56	16

Berdasarkan tabel 5 jawaban terbanyak dari pertanyaan pencapaian tugas perkembangan remaja terdapat pada pertanyaan no 10 yang menunjukkan remaja menghormati orang tua dan orang lain yang lebih tua yaitu sebanyak 66 responden (91,7%).

#### 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja

Tabel 6

Tingkat Stres Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan

Tingkat Stres	Tugas Perkembangan Remaja				Total	P-value	Coef Corelasi
	Tercapai		Tidak tercapai				
	F	%	F	%			
Rendah	10	13,9	5	6,9	15	20,8	0,003
Sedang	53	73,6	3	4,2	56	77,8	
Tinggi	1	1,4	0	0,0	1	1,4	
Total	64	88,9	8	11,1	72	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan remaja dengan tingkat stres tinggi tugas perkembangannya tercapai sebanyak 1 responden (1,4%) dan remaja dengan tingkat stres sedang sebagian besar tugas perkembangannya tercapai

sebanyak 53 responden (73,6%). Hasil perhitungan statistik menggunakan uji korelasi **Kendall's Tau** seperti disajikan dalam tabel 6 didapatkan p-value sebesar  $0,003 < \alpha (0,05)$  dan nilai koefisien korelasi  $-0,356$  sehingga dapat disimpulkan ada hubungan

yang signifikan antara tingkat stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul. Keeratan hubungan tingkat stress dengan pencapaian tugas perkembangan remaja di SMP PGRI Kasihan

Bantul berada di kategori rendah. Arah korelasi negative artinya mempunyai hubungan yang terbalik, yaitu remaja yang tingkat stressnya rendah maka tugas perkembangannya akan tercapai.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul memiliki tingkat stres kategori sedang yaitu sebanyak 56 responden (77,8%), hal ini sesuai dengan hasil penelitian Suryaningsih, Karini, & Karyanta (2016), yang menunjukkan tingkat stres juga paling banyak kategori sedang yaitu 58 responden (69,05%). Faktor yang mempengaruhi stres pada penelitian Suryaningsih yaitu waktu dilaksanakan penelitian karena beberapa hari sebelum dilaksanakan ujian kenaikan kelas, sehingga pelaksanaan bersama dengan masa persiapan siswa menghadapi ujian, sedangkan penelitian ini waktunya beberapa hari setelah melaksanakan ujian di sekolah. Hal ini sesuai dengan penelitian Anniko et al., (2019) yang menunjukkan bahwa lingkungan sekolah menjadi salah satu sumber stres pada remaja.

Tingkat stres remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul dipengaruhi karena faktor Jenis kelamin, yaitu berkaitan dengan peran, kehidupan dan perilaku yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki dan remaja perempuan baik secara fisik maupun psikis, remaja laki-laki umumnya bersifat lebih agresif sedangkan remaja perempuan bersifat lebih lemah lembut. Remaja laki-laki juga sering menunjukkan kecenderungan untuk menimbulkan perilaku impuls dan beresiko (Sarwono, 2011). Masa remaja sering terburu-buru dalam menerima

informasi dan keputusan yang lebih menggunakan emosional dibandingkan dengan penalaran (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Hasil ini sesuai dengan penelitian Hafifah, Widiyani, & Wahidayanti Rahayu (2017) yang menunjukkan bahwa tingkat stress remaja pada kategori sedang yaitu pada remaja yang berjenis kelamin laki-laki. Kondisi stress sedang, jumlah stress yang banyak, dan terus menerus dapat meningkatkan resiko penyakit bagi remaja (Smeltzer & Bare, 2008). Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Widyanti, Hastuti, & Alfiasari (2012) yang menunjukkan bahwa remaja yang berusia 12-15 tahun atau remaja awal yang mengalami stres akan menunjukkan gejala-gejala seperti gugup, hati berdebar, gelisah, tegang, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, dan kehilangan nafsu makan.

Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia ini remaja seringkali rawan terhadap stres dan emosinya sangat kuat. Semakin bertambah usia remaja, maka kemampuan remaja dalam mengelola stres akan semakin baik, sehingga tingkat stres pada usia yang semakin meningkat akan turun. Menurut Soetjiningsih (2007 dalam Dewi et al., 2015) masa remaja awal akan mengalami perubahan pada tubuhnya, mulai mengembangkan pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis

sehingga remaja awal sulit mengerti dan dimengerti.

Penyebab stres paling banyak pada penelitian ini sebagian besar remaja sering merasa gelisah dan tegang. Menurut Priyoto (2019) stres sedang adalah stres yang berlangsung lama dari beberapa jam sampai beberapa hari dengan ciri-ciri mengalami sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur dan badan terasa ringan. Gelisah dan tegang pada remaja dapat diatasi dengan melakukan tarik nafas dalam secara teratur, sehingga remaja dapat mengurangi tingkat stresnya karena remaja merasa lebih nyaman dan tenang. Berdasarkan hasil penelitian dapat dianalisis bahwa remaja yang mengalami stress sedang salah satu cirinya sering merasakan tegang.

## 2. Tugas Perkembangan Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tugas perkembangan remaja sebagian besar tercapai yaitu sebanyak 64 responden (88,9%) hal ini sesuai dengan hasil penelitian Widiaputri (2012), yang menunjukkan pencapaian tugas perkembangan remaja sebanyak 84,12%. Tercapainya tugas perkembangan ini karena remaja dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Hal ini sesuai dengan teori Robert Havighurst (dalam Marliani, 2016) bahwa tugas-tugas yang dapat diselesaikan remaja seperti mencapai hubungan baru yang lebih dewasa dengan teman laki-laki maupun perempuan, mencapai peran sosial, menerima keadaan fisiknya dan mencapai kemandirian emosional dan bertanggung jawab.

Tugas perkembangan remaja yang tercapai pada penelitian ini yaitu, remaja dalam kehidupan sehari-hari menghormati orang yang lebih tua atau orang tua, sebagian besar remaja memiliki sahabat dekat, dan remaja menerima keadaan fisiknya. Remaja

pada penelitian ini didukung dengan sering melakukan kegiatan olahraga dan mengikuti kegiatan kesenian sehingga remaja memiliki aktivitas yang lebih untuk mengembangkan peran sosial, remaja memiliki sahabat dekat yang lebih banyak dan merasa senang dengan kegiatan yang remaja lakukan. Hal ini sesuai dengan teori Marliani (2016), yaitu seseorang yang memiliki bakat dapat mendukung perkembangannya, karena kemampuan atau bakat yang dimiliki seseorang dapat dipupuk dan dikembangkan dengan latihan dan dukungan.

Tugas perkembangan remaja yang belum optimal pada penelitian ini yaitu sebagian remaja tidak berani mengemukakan pendapat kepada orang lain. Remaja yang tidak dapat mengemukakan pendapat kepada orang lain adalah remaja yang kurang aktif dalam lingkungan sekitar yaitu dalam kegiatan di sekolah, seperti: tidak mengikuti ekstrakurikuler, lomba, dan kurangnya kegiatan diskusi di kelas. Remaja kurang aktif dalam kegiatan di masyarakat seperti tidak mengikuti perkumpulan remaja dan kegiatan gotong royong. Lingkungan merupakan tempat berlangsungnya macam-macam interaksi antara anggota atau kelompok sehingga dapat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Lingkungan keluarga juga dapat mendukung perkembangan remaja. Remaja yang tinggal dengan keluarga dalam satu atap atau rumah dapat mempengaruhi perkembangan remaja yang lebih baik karena keluarga sering berinteraksi dan berkomunikasi sehingga peran sosial remaja dapat diciptakan dengan baik (Marliani, 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian Keswari (2017), yang menunjukkan bahwa orang tua lebih mengarahkan remaja pada kegiatan positif agar terhindar dari perilaku yang dapat merugikan remaja, sehingga orang tua

dapat mendukung perkembangan remaja.

### 3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja

Berdasarkan hasil analisa *Kendall Tau* didapatkan bahwa nilai hasil *P-value*  $0,003 < 0,05$  artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pencapaian tugas perkembangan remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres termasuk faktor yang mempengaruhi pencapaian tugas perkembangan pada remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul. Tingkat stres rendah dan tugas perkembangannya tercapai dapat dipengaruhi dari peran sosial yang baik. Teman sebaya, lingkungan sekitar dan bakat juga dapat mempengaruhi tercapainya perkembangan remaja, sehingga remaja yang mengalami stres rendah perkembangannya dapat tercapai. Menurut Marliani (2016), tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan baru yang dialami remaja menyebabkan remaja mengalami gangguan pada tugas perkembangannya, baik gangguan pikiran, perasaan dan perilaku.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ahsan & Imy, (2018), yang menunjukkan ada hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stress pada remaja dengan tingkat korelasi sedang dan hubungan yang terbalik, dapat diartikan semakin

tinggi pemenuhan tugas perkembangan emosional remaja, maka tingkat stress yang dialami semakin rendah. Menurut Blos (dalam Sarwono, 2011) perkembangan pada remaja merupakan usaha untuk penyesuaian diri antara perubahan yang terjadi pada diri remaja, peran sosial remaja dan penyesuaian dengan lingkungan sehingga remaja secara aktif dapat mengatasi stress dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah yang dihadapi.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Syafitri (2015), yang berjudul identifikasi pencapaian tugas perkembangan siswa di SMP Negeri 2 Batanghari, didapatkan hasil bahwa tingkat pencapaian tugas perkembangan siswa di SMP Negeri 2 Batanghari dalam bidang sosial berada pada tingkat sangat tinggi yaitu sebanyak 90,31%, hal ini karena siswa di SMP Negeri 2 Batanghari patuh terhadap norma-norma yang berlaku, baik terhadap orang tua, bersosialisasi baik terhadap teman sebaya, wawasannya baik terhadap masalah sosial, dan mampu mempertahankan dan mencegah diri dari lingkungan yang negatif. Hal ini sesuai dengan teori Havighurst (dalam Hurlock (2014), tugas perkembangan pada remaja salah satunya dapat mencapai peran sosial yaitu remaja mengembangkan sikap hormat kepada orang tua, mengembangkan hubungan baru dengan teman sebaya dan mengembangkan kehidupan yang positif dalam keluarga serta masyarakat.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Tingkat stres pada remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul didapatkan bahwa (77,8%) responden memiliki tingkat stres sedang, (20,8%) responden memiliki

tingkat stres rendah dan (1,4%) responden memiliki tingkat stres tinggi. Pencapaian tugas perkembangan pada remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul didapatkan bahwa (88,9%) tercapai tugas perkembangannya dan (11,1%) tidak tercapai tugas

perkembangannya. Ada hubungan pencapaian tugas perkembangan pada remaja di SMP PGRI Kasihan Bantul Yogyakarta, karena didapatkan nilai P-value 0,003.

### Saran

Remaja dapat mengurangi perasaan gelisah dan tegang dengan cara melakukan relaksasi nafas dalam secara teratur dan remaja berlatih untuk presentasi dan mengemukakan pendapat di depan kelas. Mahasiswa Keperawatan diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan di sekolah dengan cara mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara teratur untuk mengurangi stress remaja. Diharapkan guru dapat menggali penyebab remaja mengalami gelisah dan tegang serta dapat memberikan latihan kepada remaja untuk melakukan relaksasi nafas dalam dan mengajarkan remaja untuk sering presentasi atau mengemukakan pendapat di depan kelas. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang stress yang dialami oleh remaja melalui pendekatan kualitatif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, A., & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>
- Anniko, M. K., Boersma, K., & Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early-to mid-adolescence. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(2), 155–167. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1549657>
- Dewi, C. R., Oktiawati, A., & Saputri, D. L. (2015). *Teori & Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja Untuk Tenaga Kesehatan, Pelajar/Mahasiswa, dan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Wahidayanti Rahayu. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewa Malang. *Nursing News*, 2(3).
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Kemendes RI. (2018). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Retrieved from [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Keswari, I. A. (2017). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Konsep Diri Pada Remaja SMP Negeri 8 Denpasar*.
- Marliani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Efektifitas LVEP (Living Values: An Educational Program) dalam meningkatkan harga diri remaja akhir. *Jurnal Provita*.
- Pratami, P. (2017). Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Tumbuh Kembang Pada Remaja di MTs Negeri 1 Bantul. *Naskah Publikasi*.
- Priyoto, P. (2019). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas, from Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Smeltzer, & Bare. (2008). *Brunner & Sudarth's textbook of medical-surgical nursing*. Lippincott Philadelphia.
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan

- Antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Sebelas Maret*.
- Sutejo. (2017). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Prinsip dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syafitri, P. N. (2015). *Identifikasi Pencapaian Tugas Perkembangan Siswa di SMP Negeri 2 Batanghari*.
- WHO. (2014). Adolescent Health. Retrieved from [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/en](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en)
- Widyanti, L., Hastuti, D., & Alfiasari. (2012). Fungsi Keluarga dan Gejala Stres Remaja Dengan Latar Belakang Pendidikan Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 5(1).
- Yosep, I., & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing* (Bandung). Refika Aditama.

