

STRES PADA REMAJA



DISUSUN OLEH :

INDRI KEMALA NASUTION, S.Psi
NIP. 132 316 815

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
MEDAN
AGUSTUS 2007

STRES PADA REMAJA



DISUSUN OLEH :

INDRI KEMALA NASUTION, S.Psi
NIP. 132 316 815

Diketahui Oleh:
Ketua Program Studi Psikologi FK USU

dr. Chairul Yoel, Sp.A(K)
NIP. 140 080 762

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
MEDAN
AGUSTUS 2007

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
KATA PENGANTAR	ii
BAB I : PENDAHULUAN	1
I.A. Latar Belakang Masalah	1
I.B. Tujuan Penulisan	4
I.C. Manfaat Penulisan	4
BAB II : LANDASAN TEORI	5
II.A. Stres	5
II.A.1. Pengertian Stres	5
II.A.2. Penggolongan Stres	6
II.A.2.a. <i>Distress</i> (stres negatif)	6
II.A.2.b. <i>Eustress</i> (stres positi).....	6
II.A.3. Stresor.....	6
II.A.4. Reaksi Terhadap Stres	9
II.A.4.a. Aspek Biologis	9
II.A.4.b. Aspek Psikologis	10
II.B. Remaja	11
II.B.1. Pengertian Remaja	11
II.B.2. Ciri-Ciri Masa Remaja	11
II.B.3. Remaja dan Orang Tua	14
II.B.4. Remaja dan Lingkungan Sosial	15
II.B.5. Stres Pada Remaja	17
BAB III. KESIMPULAN DAN SARAN	20
DAFTAR PUSTAKA	21

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur Penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberi Penulis kekuatan dan kemudahan dalam menyelesaikan makalah ini sehingga dapat diselesaikan. Makalah ini dibuat untuk memenuhi tugas fungsional sebagai tenaga pengajar di Universitas Sumatera Utara, namun juga demikian semoga makalah ini tidak hanya bermanfaat bagi penulis namun juga bisa bermanfaat dan menambah wawasan bagi semua pihak.

Penulis menyadari bahwa makalah ini banyak mengalami kekurangan, karena itu penulis berharap masukan dari pembaca agar makalah ini menjadi lebih sempurna. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Sumatera Utara, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Serta Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sumatera Utara yang telah memberi Penulis kesempatan untuk mengabdikan diri di lingkungan Universitas Sumatera Utara. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa dan rekan-rekan sejawat di Universitas Sumatera Utara. Secara khusus, Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Iskandar yang senantiasa mengingatkan dan memberi motivasi kepada Penulis untuk segera menyelesaikan makalah ini.

Medan, 20 Agustus 2007

Indri Kemala Nasution, S.Psi

BAB I

PENDAHULUAN

I.A. LATAR BELAKANG

Masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual (Santrock, 1998). Hall (dalam Papalia, 1998) menyebut masa ini sebagai periode “badai dan tekanan” atau “*storm & stress*” suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.

Pada awal masa remaja, tercakup kesadaran seksual pada remaja seperti tuntutan sosial dan pendidikan. Begitu meninggalkan masa kanak-kanak, remaja mengalami kebebasan, autonomi dan pilihan dibandingkan saat mereka masih membutuhkan pemeliharaan khusus, perlindungan dan bimbingan. Tanpa keikutsertaan orang tua dan orang dewasa lainnya secara terus menerus dalam memberikan petunjuk bagi keselamatan mereka remaja dapat terlibat pada resiko terperangkap dalam tindakan kejahatan oleh mereka sendiri atau oleh orang lain.

Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusakkan hubungan pribadi mereka. Banyak dari para remaja yang nencapai masa dewasa dengan penderitaan yang pedih , namun mereka kemudian diminta untuk berpartisipasi secara bertanggung jawab di dalam masyarakat.

Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres, di antaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi. Sama halnya pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya pada sumber dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami (“Mengenal,” 2002).

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi setiap orang, bahkan anak-anak. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan

mencari jati diri. Sebenarnya remaja dapat membicarakan masalah mereka dan mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakyakinan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa ("Mengatasi," 2002).

Sarwono ("Berbagai," 2003) mengatakan stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan.

Stres pada remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain.

Sarwono (1994) mengatakan prestasi yang menurun pada murid di SMA disebabkan karena turunnya motivasi belajar di sekolah. Salah satu faktor yang sering dianggap menurunkan motivasi siswa remaja untuk belajar adalah materi pelajaran itu sendiri dan guru yang menyampaikan materi pelajaran itu sendiri. Materi pelajaran sering dikeluhkan membosankan bagi para siswa, terlalu sulit dan tidak ada manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi lebih utama dari faktor materi pelajaran adalah faktor guru, yaitu cara guru menyampaikan pelajarannya kurang baik.

Menurut Slemon (dalam Baldwin, 2002) dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja *high school*, karena pada saat ini remaja pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. Remaja SMA yang akan menghadapi UAN dan UMPTN sering mengalami ketegangan dan kecemasan, mereka takut tidak lulus universitas negeri yang mereka inginkan (Toepra, 2003).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) pada 60 orang remaja menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah,

tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya.

Kondisi ekonomi keluarga yang rendah juga menimbulkan masalah bagi remaja. Usia remaja adalah usia dimana seseorang mempunyai banyak sekali keinginan, tidak mau kalah dengan teman-temannya. Mereka tidak mau kelihatan miskin di depan teman-temannya apalagi di depan pacarnya. Hal ini membuat remaja menjadi tidak percaya diri, minder dan akhirnya mengalami stres.

Menurut Steinberg (2003) remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya.

Hubungan antara remaja dan teman sebaya adalah hal yang utama dalam perkembangan remaja, para remaja berharap bisa mandiri, tidak dihubungkan lagi dengan orang tua. Remaja lebih membutuhkan dukungan dari teman-temannya dibandingkan dengan orang tua (Furman dalam O’Koon, 2000).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hoffman (1999) pada 120 remaja *highschool* di Amerika mengatakan bahwa perbedaan pendapat antara orang tua sering terjadi, tuntutan orang tua dianggap sangat mengganggu, remaja takut tidak bisa memenuhi harapan orang tua. Rutter (dalam Hoffman, 1999) juga mengatakan hal yang sama, sering terjadi ketegangan antara orang tua dan anak, larangan-larangan dari orang tua sering dilanggar oleh remaja. Remaja menganggap bahwa yang paling mengerti dirinya adalah teman-temannya.

Menurut Baldwin (2002) sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya. Menurut penelitian prestasi mereka lebih baik dibanding remaja laki-laki. Nilai mereka di sekolah lebih baik, mereka juga lebih menonjol. Tuntutan dan motivasi mereka lebih tinggi. Akibatnya, remaja perempuan menderita beban psikis seperti cemas, tidak senang, sakit punggung dan sakit kepala. Sedangkan remaja laki-laki yang mengalami stres akan lebih sering merokok dan minum alkohol.

I.B. TUJUAN PENULISAN

Tujuan penulisan makalah ini adalah untuk memberikan penjelasan mengenai stres pada remaja laki-laki.

I.C. MANFAAT PENULISAN

Manfaat dari penulisan ini adalah :

1. Secara teoritis, menambah khasanah keilmuan psikologi yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.
2. Secara praktis, diharapkan para orang tua dan pendidik dapat membantu remaja laki-laki menghadapi stres, agar tidak menjadi stres yang berkelanjutan.



BAB II

LANDASAN TEORI

II.A. STRES

II.A.1. Pengertian Stres

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Morgan, 1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

Menurut Selye (Bell, 1996) stres diawali dengan reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap adanya ancaman, yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis, seperti : meningkatnya denyut jantung, yang kemudian diikuti dengan reaksi penolakan terhadap stressor dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga (*exhaustion*) jika individu merasa tidak mampu untuk terus bertahan.

Rice (1987) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini disebut sebagai respon stres. Stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 1999).

Lazarus (1984) menjelaskan bahwa stres juga dapat diartikan sebagai :

1. Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan stressor.
2. Respon, yaitu stres merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara fisiologis, seperti : jantung berdebar, gemetar dan pusing serta psikologis, seperti : takut, cemas, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung.
3. Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Berdasarkan berbagai definisi diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal (stimulus) yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis (respon) dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut (proses).

II.A.2. Penggolongan Stres

Selye (dalam Rice, 1992) menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya :

II.A.2.a. *Distress* (stres negatif)

Selye menyebutkan *distress* merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

II.A.2.b. *Eustress* (stres positif)

Selye menyebutkan bahwa *eustress* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson (dalam Rice, 1992) mengemukakan *frase joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

II.A.3. Stresor

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Morgan, 1986) kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan *stressor*. Istilah stresor diperkenalkan pertama kali oleh Selye (Rice, 1992). Situasi, kejadian, atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis ini disebut *stressor* (Berry, 1998). *Stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial, seperti interaksi sosial. Pikiran ataupun perasaan individu sendiri yang

dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*.

Lazarus & Cohen (dalam Berry, 1998) mengklasifikasikan *stressor* ke dalam tiga kategori, yaitu :

1. *Cataclysmic events*

Fenomena besar atau tiba-tiba terjadi, kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang, seperti bencana alam.

2. *Personal stressors*

Kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, seperti krisis keluarga.

3. *Background stressors*

Pertikaian atau permasalahan yang biasa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

Ada beberapa jenis-jenis stresor psikologis (dirangkum dari Folkman, 1984; Coleman, dkk, 1984 serta Rice, 1992) yaitu :

1. Tekanan (*pressures*)

Tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum tekanan mendorong individu untuk meningkatkan performa, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran tingkah laku. Tekanan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda pada setiap individu. Tekanan dalam beberapa kasus tertentu dapat menghabiskan sumber-sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sasarannya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada perilaku *maladaptive*. Tekanan dapat berasal dari sumber internal atau eksternal atau kombinasi dari keduanya. Tekanan internal misalnya adalah sistem nilai, *self esteem*, konsep diri dan komitmen personal. Tekanan eksternal misalnya berupa tekanan waktu atau peran yang harus dijalani seseorang, atau juga dapat berupa kompetisi dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat antara lain dalam pekerjaan, sekolah dan mendapatkan pasangan hidup.

2. Frustrasi

Frustrasi dapat terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam

mendapatkan hasil yang diinginkan. Frustrasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti misalnya timbul reaksi marah, penolakan maupun depresi.

3. Konflik

Konflik terjadi ketika individu berada dalam tekanan dan merespon langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga munculnya dua kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu bersamaan. Ada 3 jenis konflik yaitu :

- a. *Approach-approach conflict*, terjadi apabila individu harus memilih satu diantara dua alternatif yang sama-sama disukai, misalnya saja seseorang yang sulit menentukan keputusan diantara dua pilihan karir yang sama-sama diinginkan. Stres muncul akibat hilangnya kesempatan untuk menikmati alternatif yang tidak diambil. Jenis konflik ini biasanya sangat mudah dan cepat diselesaikan.
- b. *Avoidance-avoidance conflict*, terjadi bila individu diharapkan pada dua pilihan yang sama-sama tidak disenangi, misalnya wanita muda yang hamil diluar nikah, di satu sisi ia tidak ingin aborsi tapi disisi lain ia belum mampu secara mental dan finansial untuk membesarkan anaknya nanti. Konflik jenis ini lebih sulit diputuskan dan memerlukan lebih banyak tenaga dan waktu untuk menyelesaikannya karena masing-masing alternatif memiliki konsekuensi yang tidak menyenangkan.
- c. *Approach-avoidance conflict*, adalah situasi di mana individu merasa tertarik sekaligus tidak menyukai atau ingin menghindar dari seseorang atau suatu objek yang sama, misalnya seseorang yang berniat berhenti merokok, karena khawatir merusak kesehatannya tetapi ia tidak dapat membayangkan sisa hidupnya kelak tanpa rokok.

Berdasarkan pengertian stresor diatas dapat disimpulkan kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres.

II.A.4. Reaksi terhadap Stres

II.A.4.a. Aspek Biologis

Walter Canon (dalam Sarafino, 1994) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Ia menyebut reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight response* menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi bila *arousal* yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu.

Selye (Sarafino, 1994) mempelajari akibat yang diperoleh bila stresor terus menerus muncul. Ia kemudian mengemukakan istilah *General Adaptation Syndrome (GAS)* yang terdiri dari rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stresor:

1. *Alarm Reaction*

Tahapan pertama ini mirip dengan *fight-or-flight response*. Pada tahap ini *arousal* yang terjadi pada tubuh organisme berada di bawah normal yang untuk selanjutnya meningkat diatas normal. Pada akhir tahapan ini, tubuh melindungi organisme terhadap stresor. Tapi tubuh tidak dapat mempertahankan intensitas *arousal* dari *alarm reaction* dalam waktu yang sangat lama.

2. *Stage of Resistance*

Arousal masih tinggi, tubuh masih terus bertahan untuk melawan dan beradaptasi dengan stresor. Respon fisiologis menurun, tetapi masih tetap lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi normal.

3. *Stage of Exhaustion*

Respon fisiologis masih terus berlangsung. Hal ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menguras energi tubuh. Sehingga terjadi kelelahan pada tubuh. Stresor yang terus terjadi akan mengakibatkan penyakit dan kerusakan fisiologis dan dapat menyebabkan kematian.

II.A.4.b. Aspek Psikologis

Reaksi psikologis terhadap stres dapat meliputi:

1. Kognisi

Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif (Cohen dkk dalam Sarafino, 1994). Stresor berupa kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif pada anak-anak (Cohen dalam Sarafino, 1994). Kognisi juga dapat berpengaruh dalam stres. Baum (dalam Sarafino, 1994) mengatakan bahwa individu yang terus menerus memikirkan stresor dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap stresor.

2. Emosi

Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & Singer, Scherer dalam Sarafino, 1994). Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, *phobia*, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan rasa marah (Sarafino, 1994).

3. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain (Sarafino, 1994). Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Bencana alam dapat membuat individu berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lain, individu dapat mengembangkan sikap bermusuhan (Sherif & Sherif dalam Sarafino, 1994). Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson dalam Sarafino, 1994). Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu (Cohen & Spacapan dalam Sarafino, 1994).

II. B. Remaja

II. B.1. Pengertian Remaja

Istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata Belanda, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (dalam Hurlock, 1999). Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, spasial dan fisik.

Piaget (dalam Hurlock, 1999) mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Menurut Monks (1999) remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir.

Hurlock (1999) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum.

Berdasarkan apa yang telah diuraikan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang berusia 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

II.B.2. Ciri-Ciri Masa Remaja

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1999) ciri-ciri masa remaja antara lain:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat dan penting dimana semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya. Tetapi peralihan merupakan perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya, dengan demikian dapat diartikan bahwa apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan

datang, serta mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru pada tahap berikutnya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi dengan pesat diikuti dengan perubahan perilaku dan sikap yang juga berlangsung pesat. Perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan ini, yaitu :

- a. Sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah.
- b. Remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pencarian identitas dimulai pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok lebih penting daripada bersikap individualistis. Penyesuaian diri dengan kelompok pada remaja awal masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan, namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan oranglain.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotype* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja pada masa ini melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Semakin tidak realistik cita-citanya ia semakin menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberi citra yang mereka inginkan.

Sesuai dengan pembagian usia remaja menurut Monks (1999) maka terdapat tiga tahap proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses menuju kedewasaan, disertai dengan karakteristiknya, yaitu :

1. Remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego dan menyebabkan remaja sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

2. Remaja madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya.

3. Remaja akhir (18-21 tahun)

Tahap ini adalah masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan pencapaian :

- a. Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e. Tumbuh dinding pemisah antara diri sendiri dengan masyarakat umum.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah bahwa masa remaja adalah merupakan periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, usia yang bermasalah, mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis dan ambang masa kedewasaan.

II.B.3. Remaja dan Orang Tua

Sarwono (1998) mengatakan bahwa keluarga merupakan lingkungan primer pada setiap individu. Sebelum seorang anak mengenal lingkungan yang luas ia terlebih dahulu mengenal lingkungan keluarganya, karena itu sebelum seorang anak mengenal norma-norma dan nilai-nilai dari masyarakat, pertama kali anak akan menyerap norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku dalam keluarganya untuk dijadikan bagian dari kepribadiannya.

Orang tua berperan penting dalam emosi remaja, baik yang memberi efek positif maupun negatif. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua masih merupakan lingkungan yang sangat penting bagi remaja (“Remaja,” 2004)

Menurut Mu'tadin (2002) remaja sering mengalami dilema yang sangat besar antara mengikuti kehendak orang tua atau mengikuti keinginannya sendiri. Situasi ini dikenal sebagai keadaan yang ambivalensi dan dalam hal ini akan menimbulkan konflik pada diri remaja. Konflik ini akan mempengaruhi remaja dalam usahanya untuk mandiri, sehingga sering menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya, bahkan dalam beberapa kasus tidak jarang remaja menjadi frustrasi dan memendam kemarahan yang mendalam kepada orang tuanya

atau orang lain di sekitarnya. Frustrasi dan kemarahan tersebut seringkali diungkapkan dengan perilaku-perilaku yang tidak simpatik terhadap orang tua maupun orang lain dan dapat membahayakan dirinya dan orang lain di sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh BKKBN pada umumnya masalah antara orang tua dan anak bukan hal-hal yang mendalam seperti masalah ekonomi, agama, sosial atau nilai, politik, tetapi hal yang sepele seperti tugas-tugas di rumah tangga, pakaian dan penampilan ("Remaja," 2004)

Menurut Naland (1998) ada beberapa sikap yang harus dimiliki orang tua terhadap anaknya pada saat memasuki usia remaja :

1. Orang tua perlu lebih fleksibel dalam bertindak dan berbicara.
2. Kemandirian anak diajarkan secara bertahap dengan mempertimbangan dan melindungi mereka dari resiko yang mungkin terjadi karena cara berpikir yang belum matang. Kebebasan yang diberikan terlalu dini akan memudahkan remaja terperangkap dalam pergaulan buruk, obat-obatan terlarang, aktifitas seksual yang tidak bertanggung jawab, dan lain-lain.
3. Remaja perlu diberi kesempatan melakukan eksplorasi positif yang memungkinkan mereka mendapat pengalaman dan teman yang baru, mempelajari berbagai keterampilan yang sulit dan memperoleh pengalaman yang memberikan tantangan agar mereka dapat berkembang dalam berbagai aspek kepribadiannya.
4. Sikap orang tua yang tepat adalah sikap yang *authoritative*, yaitu dapat bersikap hangat, menerima, memberikan aturan dan norma serta nilai-nilai secara jelas dan bijaksana. Menyediakan waktu untuk mendengar, menjelaskan, berunding dan bisa memberikan dukungan pada pendapat anak yang benar.

II.B.4. Remaja dan Lingkungan Sosial

Menurut Sarwono (1994) lingkungan sosial remaja meliputi teman sebaya, masyarakat dan sekolah. Sekolah mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi remaja, karena selain rumah, sekolah adalah lingkungan kedua dimana remaja banyak melakukan berbagai aktifitas dan menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya (Needlman, 2004).

Monks (1998) mengatakan masalah yang dialami remaja yang bersekolah lebih besar dibandingkan yang tidak bersekolah. Hubungan dengan guru dan teman-

teman di sekolah, mata pelajaran yang berat di sekolah menimbulkan konflik yang cukup besar bagi remaja. Pengaruh guru juga sangat besar bagi perkembangan remaja, karena guru adalah orang tua bagi remaja ketika mereka di sekolah (Sarwono, 1994).

Menurut Hurlock (1999) dari semua perubahan sosial yang terjadi dalam sikap dan perilaku sosial, yang paling menonjol adalah hubungan remaja dengan teman sesama jenis maupun lawan jenis, hal ini biasanya mencapai puncak pada tahun-tahun tingkat sekolah menengah atas.

Pada masa remaja, hubungan sosial mengambil peran yang semakin penting bagi remaja. Remaja mulai memperluas pergaulan sosialnya dengan teman-teman sebayanya (*peers*). Remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya, karena itu dapat dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga (Hurlock, 1999)

Santrock (1998), menyebutkan yang dimaksud dengan teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang berada pada tingkat usia dan kematangan yang sama, sedangkan *peer group* adalah suatu kelompok referensi dimana remaja mengidentifikasi diri dan memperoleh standar-standar tertentu.

Brown (dalam Dacey & Kenny, 1997), menggambarkan empat cara khusus, bagaimana terjadinya perubahan kelompok teman sebaya dari masa kanak-kanak ke masa remaja :

1. Remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya dibandingkan anak-anak. Pada usia 12 tahun, remaja awal mulai menjauhkan diri dari orang dewasa dan menghabiskan waktu dengan teman sebaya. Selama masa remaja pertengahan, remaja menghabiskan waktu dua kali lebih banyak bersama teman-temannya dibandingkan dengan orang tua dan orang dewasa lainnya.
2. Remaja berusaha menghindari pengawasan yang ketat dari orang tua atau guru dan ingin lebih mendapatkan kebebasan. Mereka mencari tempat untuk bertemu dimana mereka tidak terlalu diawasi. Meskipun di rumah, remaja ingin mendapatkan privasi dan tempat dimana mereka dapat mengobrol dengan teman-temannya tanpa didengar oleh orang tua dan saudara-saudaranya.
3. Remaja mulai banyak berinteraksi dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang berbeda. Walaupun anak perempuan dan anak laki-laki

berpartisipasi dalam kegiatan dan kelompok persahabatan yang berbeda selama masa pertengahan kanak-kanak, tetapi pada masa remaja, interaksi dengan remaja dari jenis kelamin yang berbeda semakin meningkat, sejalan dengan menjauhnya remaja dari orang tua mereka.

4. Selama masa remaja, kelompok teman sebaya menjadi lebih menyadari nilai-nilai dan perilaku dari sub budaya remaja yang lebih besar. Mereka juga mengidentifikasi diri dengan kelompok pergaulan tertentu (*crowds*), yaitu kelompok dengan reputasi untuk nilai-nilai, sikap, dan aktivitas tertentu.

Pengaruh kuat teman sebaya atau sesama remaja merupakan hal penting yang tidak dapat diremehkan dalam masa-masa remaja. Di antara para remaja, terdapat jalinan ikatan perasaan yang sangat kuat. Remaja dan teman sebaya menerapkan prinsip-prinsip hidup bersama dan bekerjasama (Mappiare, 1982).

II.B.5. Stres Pada Remaja

Menurut Windle & Mason (2004) ada empat faktor yang dapat membuat remaja menjadi stres, yaitu penggunaan obat-obat terlarang, kenakalan remaja, pengaruh negatif dan masalah akademis.

Garfinkel (dalam Walker, 2002) mengatakan secara umum penyebab stres pada remaja adalah :

1. Putus dengan pacar
2. Perbedaan pendapat dengan orang tua
3. Bertengkar dengan saudara perempuan dan laki-laki
4. Perbedaan pendapat antara orang tua
5. Perubahan status ekonomi pada orang tua
6. Sakit yang diderita oleh anggota keluarga
7. Masalah dengan teman sebaya
8. Masalah dengan orang tua

Menurut Walker (2002), ada tiga faktor yang dapat menyebabkan remaja menjadi stres, yaitu:

1. Faktor biologis, yaitu :
 - a. Sejarah deperesi dan bunuh diri di dalam keluarga
 - b. Penggunaan alcohol dan obat-obatan di dalam keluarga
 - c. Siksaan secara seksual dan fisik di dalam keluarga

- d. Penyakit yang serius yang diderita remaja atau anggota keluarga
 - e. Sejarah keluarga atau individu dari kelainan psikiatris seperti kelainan makanan, skozoprenia, manik depresif, gangguan perilaku dan kejahatan
 - f. Kematian salah satu anggota keluarga
 - g. Ketidakmampuan belajar atau ketidakmampuan mental atau fisik
 - h. Perceraian orang tua
 - i. Konflik dalam keluarga
2. Faktor kepribadian, yaitu :
- a. Tingkah laku impulsif, obsesif dan ketakutan yang tidak nyata
 - b. Tingkah laku agresif dan antisosial
 - c. Penggunaan dan ketergantungan obat terlarang, tertutup
 - d. Hubungan sosial yang buruk dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah
 - e. Masalah dengan tidur atau makan
3. Faktor psikologis dan sosial, yaitu :
- a. Kehilangan orang yang dicintai, seperti kematian teman atau anggota keluarga, putus cinta, kepindahan teman dekat atau keluarga
 - b. Tidak dapat memenuhi harapan orang tua seperti kegagalan dalam mencapai tujuan, tinggal kelas dan penolakan sosial
 - c. Tidak dapat menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga, teman sebaya, guru, pelatih, yang dapat mengakibatkan kemarahan, frustrasi dan penolakan
 - d. Pengalaman yang dapat membuatnya merasa rendah diri dapat mengakibatkan remaja kehilangan harga diri atau penolakan
 - e. Pengalaman buruk seperti hamil atau masalah keuangan

Sedangkan menurut Needlman (2004) ada beberapa sumber stres yang dialami remaja :

1. *Biological stress*

Pada umumnya perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13 dan 15 tahun pada remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit

tentang kecantikan yang ideal. Saat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat remaja kekurangan tidur. Hasil dari penelitian, mengatakan bahwa kekurangan tidur dapat menyebabkan stres.

2. *Family Stress*

Salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungannya dengan orang tua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

3. *School Stress*

Tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi, atau keberhasilan dalam bidang olah raga, di mana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, ini semua dapat menyebabkan stres.

4. *Peer stress*

Stres pada kelompok teman sebaya cenderung tinggi pada pertengahan tahun sekolah. Remaja yang tidak diterima oleh teman-temannya biasanya akan menderita, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah. Pada beberapa remaja, agar dapat diterima oleh teman-temannya, mereka melakukan hal-hak negatif seperti merokok, minum alkohol dan menggunakan obat terlarang. Beberapa remaja merasa bahwa alkohol, rokok dan obat-obatan terlarang dapat mengurangi stres, tapi walau bagaimanapun secara psikologis itu semua tidak dapat mengurangi stres, tetapi justru meningkatkan.

5. *Social stress*

Remaja tidak mendapat tempat pada pergaulan orang dewasa, karena mereka tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka, tidak boleh membeli alkohol secara legal, dan tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang bayarannya tinggi. Pada saat yang sama mereka tahu bahwa mereka semua nantinya akan mewarisi masalah besar dalam kehidupan sosial, seperti perang, polusi dan masalah ekonomi yang tidak stabil, ini dapat membuat remaja menjadi stres.

Berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang dapat menyebabkan remaja menjadi stres adalah faktor biologis, sosial, kepribadian, keluarga, di sekolah dan teman-teman sebaya.

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

III.A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa stres pada remaja itu disebabkan oleh berbagai faktor, tetapi faktor yang paling banyak mempengaruhi remaja berhubungan dengan orang tua, akademik dan teman sebaya. Kemudian sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, hanya saja remaja perempuan sering merasa cemas ketika sedang menghadapi masalah, sedangkan pada remaja laki-laki cenderung lebih berperilaku agresif. Remaja laki-laki yang mengalami stres akan melakukan perbuatan negatif seperti mengkonsumsi rokok dan alkohol.

III.B. SARAN

1. Remaja
 - a. Menjaga hubungan yang baik dengan orang tua, guru dengan cara mau mendengar kata mereka dan bersikap lebih kooperatif.
2. Orang tua
 - a. Memberikan perhatian pada remaja laki-laki, seperti sering menghabiskan waktu bersama, mengobrol, jalan-jalan, sehingga mereka merasa dekat dengan kita, ini dapat mencegah mereka melakukan perilaku negatif.
 - b. Bersikap lebih terbuka dengan cara mau mendengarkan pendapat anak dan mau dikritik, sehingga mereka merasa lebih dihargai.
3. Guru
 - a. Memberikan tugas-tugas yang tidak terlalu berat kepada murid-murid
 - b. Dalam memberikan pelajaran, diharapkan para guru dapat menerangkan pelajaran dengan baik dan mudah dimengerti oleh murid-murid.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Smith, dkk. (2000). *Introduction to Psychology (13th Edition)*. Harcourt College Publisher.
- Baldwin, R.D. (2002). Stress and Illnes in Adolescence: *Issue of Race and Gender*. <http://www.fidarticles.com/> [on-line].
- Bell, A., dkk. (1996). *Environmental Psychology*. Fourth Edition. Harcourt Brace College Publishers.
- Berbagai Penyakit Muncul Akibat Tekanan, 2003*.
<http://www.glorianet.org/berita/b4177.html> [on-line].
- Berry, L.M. (1998).. *Psychology at Work: An Introduction to Organization Psychology*. (2nd ed). New York : Mc-Graw Hill.
- Chaplin, J.P. (1997). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Dr. Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dacey, J. & Kenny, M. (1997). *Adolescent Developmental (2nd ed)*. Dubuque: Brown & Benchmark.
- Hoffman, A.M. (2000). Gender Differences In The Relationship Between Stressful Life Events and Adjustment Among School-Aged Children. *Journal of Research*.
<http://www.findarticles.com> [on-line].
- Hurlock, Elizabeth, B. (1999). *Psikologi Perkembangan: “ Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan ”* (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lazarus, Richard S; Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New york-springer publishing company.
- Mappiare A. (1987). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mengatasi Stres Pada Remaja, 2002*.
<http://www.ramuracik.com/> [on-line].
- Mengenal Stres Pada Anak Remaja, 2002*.
<http://www.sekolahindonesia.com/> [on-line].
- Monks, FJ & Knoers, AMP, Haditono, (1999). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Terjemahan Siti Rahayu Haditono). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Morgan, C.T. King, R.A. Weisz, J.R. & Schopler, J. (1989). *Introduction to Psychology (7th ed)*. Singapore: McGraw-Hill.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja*.
<http://www.e-psikologi.com/remaja.050602.htm> [on-line].
- Needlman, R. (2004). *Adolescent Stress*.
<http://www.drspock.com/article/0,1510,7961,00.html> [on-line].
- O'Koon, J. (2000). *Attachment to Parents and Peers in Late Adolescence and Their Relationship With Self-Image*.
<http://www.fidarticles.com> [on-line].
- Papalia, Diane E. & Olds, Sally Wendkos. (1998). *Human Development (7th edition)* USA: Mc-Graw Hill.
- Remaja dan Permasalahannya, 2004*.
<http://www.bkkbn.go.id/bqweb/ceria/html> [on-line].
- Rice, Philip L. (1992). *Stress & Health (2nd ed)*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Santrock, John W, (1998). *Adolescence (7nd ed)*. Washington, DC:Mc Graw-Hill.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology (2nd ed)*. New York : John Wiley and Sons.
- Sarwono, S. (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Steinberg, L. (2003). *Gale Encyclopedia Childhood and Adolescence*.
[http://www. Fidarticles.com/](http://www.Fidarticles.com/) [on-line].
- Walker, J. (2002). *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*.
<http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
[on-line].
- Windle, M. & Mason A. (2004). General and Specific Predictors of Behavioral and Emotional Problems among Adolescents. *Jurnal of Emotional and Behavioral Dsiorder*.
[http ://www.findarticles.com](http://www.findarticles.com).