Stres di usia Remaja dan Dewasa

Pengaruh Stres Terhadap Tindak Kriminalitas Pada Usia Remaja dan Dewasa

Anis Dwi Anggraini, Laily Nurhanifah

STIKes Surya Mitra Husada

anisdwi524@gmail.com, lailynurhanifah407@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan beban pikiran yang berat yang mengganggu kejiwaan seseorang. Stres dapat mengancam siapa saja, pada usia remaja maupun dewasa. Diusia remaja stres dipicu oleh kehidupan sosial mereka seperti hubungan keluarga, pertemanan atau masalah akademik. Sedangkan diusia dewasa kebanyakan dari mereka stres karena beban pekerjaan atau masalah rumah tangga. Beban dan tekanan yang berat membuat seseorang tidak dapat mengontrol emosi dalam diri mereka. Kebanyakan dari mereka melakukan tindak kriminalitas seperti pembunuhan, mencuri, atau tawuran. Hal tersebut terjadi dikarenakan hasrat ingin mengeluarkan semua beban pikiran tetapi dengan cara yang salah. Padahal stres dapat diatasi dengan cara meluangkan waktu untuk beristirahat dari semua aktivitas dan melakukan hal-hal positif lainnya seperti mendengarkan musik dan berolahraga.

Kata Kunci : Stres, Remaja, Dewasa, Kriminalitas.

1. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu periode diantara masa anak-anak dengan dewasa. Masa remaja juga dapat dikatakan merupakan masa pematangan fisik, sosial dan emosional. Pada masa ini para remaja akan mengalami peningkatan dalam berpikir, tetapi mereka masih memiliki emosi yang labil.

Sedangkan masa dewasa adalah masa dimana tingkat kematangan dalam berpikir dan dapat berperilaku

bijak dalam memutuskan suatu masalah.

Kejadian stres dapat dialami oleh semua orang tak terkecuali para remaja dan dewasa. Dimana diusia mereka banyak beban baik pikiran atau materiil yang harus dilaksanakan. Bagi para remaja masa sekolah merupakan masa yang sangat menyenangkan tak hanya banyak teman tetapi juga pengalaman baru. Hal menyenangkan tersebut bahkan juga memiliki efek bagi mental mereka. Saat ujian datang

beberapa diantara para remaja mengalami stres dan diantara mereka melakukan hal-hal yang kurang baik. Saat ekonomi mengalami kesulitan dan terjadi tekanan dalam pekerjaan menjadikan para pekerja diusia dewasa mengalami tekanan mental dan stres.

Sebetulnya stres adalah tindakan yang menuntut tubuh seseorang baik fisik atau mental. Tuntutan tersebut dapat datang dari sekolah, pekerjaan atau keluarga. Dengan timbulnya stres mengakibatkan seseorang melakukan hal-hal yang kurang baik. Seperti tindak kriminalitas yang dilakukan beberapa orang yang mengalami stres berat.

2. Kasus/Masalah

Jakarta-Stres dan depresi tidak hanya dialami oleh orang dewasa. Data dari WHO menyebutkan saat ini masalah kejiwaan sudah dimulai sejak umur 14 tahun. Stres merupakan gejala awal dan gangguan kesehatan jiwa. Gejala stres seperti mudah marah atau tersinggung, sulit tidur, dan merasa mudah kewalahan dengan pekerjaan disekolah maupun kantor.

Penelitian yang dilakukan oleh dr Nova Riyanti Yusuf, SpKJ pada kurang lebih 941 siswa sekolah di daerah Jakarta menunjukkan lebih dari 30 persen mengalami depresi dan 18,6

persen diantaranya memiliki keinginan untuk bunuh diri.

“Muncul gangguan kesehatan jiwa pada usia muda ini sangat dipengaruhi lingkungan sosial.” Ujarnya saat ditemui di Universitas Paramadina Jakarta, Rabu (10/10/2018).

dr Noriyu menambahkan bahwa tindakan bunuh diri sebagai jalan terbaik untuk mengakhiri hidup yang tidak membahagiakan kini mulai umum dilakukan oleh remaja. Selain bunuh diri, penggunaan obat-obatan terlarang juga dipilih sebagai bentuk pelarian dari tekanan.

Kalau diperhatikan alasan mereka stres adalah masalah cukup ringan. Yakni hanya takut tidak lulus ujian atau tidak naik kelas. Tetapi para orangtua tidak menganggap hal tersebut sebagai gangguan kesehatan jiwa.

Dikasuk lain di Bandar Lampung 15 Juli 2018 terdapat seorang wanita diduga stres karena tekanan penyakit maag kronis yang tak kunjung sembuh. Ia tega membunuh kedua anaknya dengan tusukan diperut.

Hal ini bermula saat sang anak yang berusia tiga tahun menangis karena mengompol, sang suami menyuruh ia untuk menggantikan baju kedua anaknya yang basah. Pelaku memindahkan kedua anaknya ke kamar lain. Tak lama kemudian sang suami

mendengar tangis anaknya dan terkejut akan kejadian yang menimpa keluarganya. Ia mendapati kedua anaknya berlumur darah dan sang istri tersungkur dengan tusukan pisau di bagian perut.

Dengan terjadinya kasus tersebut menggambarkan bahwa seseorang mengalami stres juga dikarenakan faktor dalam diri, yakni tidak kuat menahan beban berupa penyakit maag kronis yang dideritanya.

3. Metode

Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif yaitu dengan cara mencari informasi tentang gejala yang ada, didefinisikan dengan jelas tujuan yang akan dicapai, merencanakan cara pendekatannya sebagai bahan untuk membuat laporan. Penulis ingin mengetahui mengenai stres yang mempengaruhi tindak kriminalitas seseorang.

4. Pembahasan

A. Pengertian Stres

Menurut Selye stres yang sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Dari sudut pandang ilmu kedokteran, stres adalah suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap aksi atau tuntutan atasnya.

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 stresor dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga. Jika individu tersebut merasa tidak mampu untuk terus bertahan.

Stres dapat disimpulkan bahwa suatu kondisi yang dialami seseorang secara non-spesifik meliputi keadaan yang mengancam seseorang baik secara fisik maupun psikis. Dari sudut pandang psikologis stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh atau disebabkan oleh situasi eksternal seperti keadaan lingkungan atau social yang berpotensi bahaya, menimbulkan perubahan-perubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan.

B. Faktor Pemicu Stres

1. Faktor Fisik

Seorang pelapor penelitian stres yaitu Hans Selye mendefinisikan stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya seperti kematian, kehilangan pekerjaan dan penangkapan, biasanya disertai dengan

hilangnya nafsu makan, otot menjadi lemah, dan menurunnya minat terhadap dunia.

2. Faktor Lingkungan

Banyak faktor baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan, salah satunya yang terjadi pada mahasiswa. Kadang kala terdapat situasi dimana individu merasa begitu berat dan tidak mampu menangani permasalahannya. Menurut W.A. Gerungan(2004:60)

menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri).

3. Faktor Kepribadian

Faktor pribadi adalah apa yang dirasakan oleh individu secara pribadi seperti kegelisahan, agresif, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran serta rasa harga diri yang rendah disertai perasaan terpencil. Hal tersebut juga terkait baik dan buruk seseorang seperti mudah menangis, rasa khawatir, sulit berbicara dengan orang baru serta sulit mengungkapkan opini sehingga individu tidak memiliki teman dekat dan cenderung merasa tidak nyaman.

4. Faktor Kognitif

Stres muncul tergantung pada bagaimana kita menilai dan

menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Kognitif adalah interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

5. Faktor Sosial Budaya

Terjadi karena adanya masalah stres akulturatif dan stres status sosial ekonomi. Stres akulturatif adalah konsekuensi negatif dari akulturasi. Sementara status sosial ekonomi seringkali menyebabkan stres yang amat berat bagi remaja dan keluarga, misalnya kemiskinan.

C. Dampak Stres Yang Berakibat Tindak Kriminalitas

Tindakan kriminal atau tindakan kejahatan pada awalnya memang terjadi karena adanya penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh pelaku kejahatan dari berbagai pengaruh baik dari diri sendiri maupun dari lingkungannya. Setiap penyimpangan perilaku tersebut tentunya diamati dari apa yang tampak dari luar dan diperhatikan dari sisi psikologis melalui sikap atau apa yang nampak dari bahasa tubuhnya. Pada umur berapapun seseorang melakukan tindak

kejahatan adalah wujud dari kepribadian yang tidak normal dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya disampaikan, seseorang melakukan tindak kriminal karena berbagai alasan yang bertentangan dengan kepribadian dan keinginannya.

Manusia memiliki karakter dasar yang menjadi sifat dan kebiasaannya sehingga motif kejahatan yang dilakukan dapat diketahui dengan memahami secara psikologis apa yang menjadi keinginan serta menjadi motifnya dalam melakukan tindak kriminal tersebut. Sifat dasar itulah yang menjadi dasar terbentuknya tindakan kejahatan. Banyak orang yang melakukan tindak kejahatan karena tidak memahami apa yang sesungguhnya terjadi dan kejahatan yang dilakukan hanya sebagai pelampiasan atau sebagai pembentukan sikap yang sementara karena apa yang dialami, kekacauan mental yang melatarbelakangi tindak kejahatan dapat menimbulkan tindakan yang tidak sesuai dengan hati nurani.

Hubungan psikologis dengan kriminologi yang paling mudah diamati ialah sikap dalam memprediksi tingkah laku seseorang hal itu dilihat dari riwayatnya yang telah lalu apa saja yang menjadi beban dalam masa lalunya dan apa saja yang

menjadi tekanan baginya, tingkah laku tidak bisa muncul secara tiba-tiba, sebelumnya tentu pernah menjadi sesuatu yang membuatnya merasa tidak nyaman dan menyakitkan.

5. Kesimpulan

Stes dapat terjadi diusia remaja hingga dewasa. Banyak faktor pemicu terjadinya stres. Diusia remaja stres dapat terjadi karena mereka terbebani oleh masalah sekolah, pertemanan, atau tekanan dari keluarga. Sedangkan diusia dewasa kebanyakan dari mereka stres karena beban ekonomi, masalah rumah tangga dan masalah pekerjaan. Tekanan yang dialami menimbulkan stres dan dipicu oleh lingkungan sosial. Namun stres juga dapat dihindari dengan cara selalu berpikir positif. Jika sudah mengalami stres yang harus dilakukan adalah istirahat dari aktivitas dan melakukan kegiatan yang positif yang bisa menenangkan jiwa seperti mendengarkan musik, berolahraga dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

6. Daftar Pustaka

- Nasution K. Indri. 2007. *Makalah Stres Pada Remaja*.
- Suharnan & Muzakkiyah Nurul. 2015. *Religiusitas Penyesuaian Diri dan Subjektive Well Being*. 1 (5).
- Putro Z, Khamim. 2017. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 1 (17).

Saomah, Aas. 2016. *Karya Tulis Masa Dewasa Awal*.

Asnita, L., Arneliwati & Jumaini. 2015. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Permayarakatan*. 2 (2).