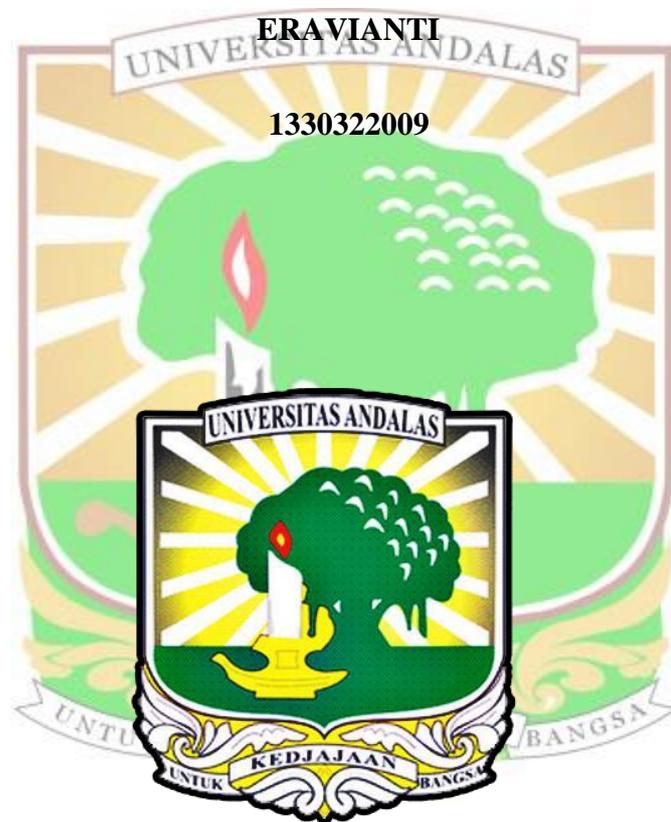


**MODEL EDUKASI RINGKANKAN STRES AKIBAT *STUNTING*  
MELALUI PENDEKATAN LUHUR *BUNDO KANDUANG*  
DI KOTA PADANG**

**DISERTASI**



**PROGRAM STUDI S3 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2020**

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi **Allah SWT**, Tuhan semesta alam yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya serta kemudahan bagi kita semua, dan Syalawat beriring salam kepada **Nabi Muhammad SAW** sebagai inspirasi Rahmatan lil alamin, sehingga peneliti diberi kesempatan dan kemudahan dalam penyelesaian disertasi dengan judul "**Model Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting Melalui Pendekatan Luhur Bundo Kanduang di Kota Padang**".

Penulisan disertasi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar Doktor Ilmu Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang.

Selama penyelesaian disertasi ini, peneliti banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini rasa hormat dan ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. **Prof. Dr. dr. Delmi Sulastrri, MS, SpGK**, ketua komisi pembimbing (Promotor) sekaligus Ketua Program Studi S3 Kesehatan Masyarakat, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, masukan dan meluangkan waktu dengan penuh perhatian sehingga peneliti dapat menyelesaikan disertasi ini.
2. **dr. Adang Bachtiar, MPH, DSc** dan **Yantri Maputra, M. Ed, PhD**, Co Promotor yang telah banyak memberikan motivasi, bimbingan, arahan dan meluangkan waktu kepada peneliti di tengah kesibukan yang padat, sehingga seimbang dan keselarasan dalam penyelesaian disertasi.
3. Terima kasih kepada Tim Penguji (**Prof. Dr. Nur Indrawati Lipoeto, M. Sc, Sp. GK, Prof. Dr. Mudjiran, M. S, Cons, Dr. dr. Hafni Bachtiar, MPH, dr. Hardisman, M.HID, Dr. PH** dan **Prof. dr. Fasli Jalal, Sp. GK, Ph. D**) yang bersedia mengarahkan dan memberikan masukan serta meluangkan waktu dalam penyempurnaan disertasi ini.
4. Bapak Ibu dosen Universitas Andalas Padang, yang banyak memberikan Ilmu Pengetahuan kepada peneliti sehingga bermanfaat dan berguna dalam penyusunan disertasi ini.
5. Tata usaha dan Bagian Administrasi Program Pasca Sarjana S3 Universitas Andalas Padang, yang membantu peneliti dalam penyelesaian Administrasi.
6. Teristimewa untuk kedua Orang Tua dan terkhusus yang sangat bermakna untuk suami dan anak-anak tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat baik moril maupun materil bagi peneliti, sehingga menjadikan semangat yang tak terhingga dalam penyelesaian disertasi ini.
7. Teman teman seperjuangan Program Pasca Sarjana S3 Angkatan 2013 Universitas Andalas Padang, terimakasih atas support dan doanya.

Peneliti sangat menyadari bahwa disertasi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti harapkan masukan, saran dan kritikan demi kesempurnaan disertasi ini. Peneliti berharap semoga disertasi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, dan segala kebaikan dan bantuan serta kemudahan yang telah peneliti terima mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin.

Padang, November 2020

**Eravianti**

## Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang

Eravianti<sup>1</sup>, Delmi Sulastri<sup>2</sup>, Adang Bachtiar<sup>3</sup>, Yantri Maputra<sup>4</sup>

Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

e-mail: eravianti16@gmail.com

**Abstrak**— Menurut data RISKESDAS tahun 2013 di Provinsi Sumatera Barat terdapat 4,5% remaja mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Sebanyak 25% remaja mengalami depresi ringan dan 7% remaja dengan depresi yang berkembang percobaan bunuh diri. Remaja *stunting* lebih rentan untuk stres dibandingkan remaja normal. Ibu memiliki peranan penting mengatasi stres remaja *stunting*. Pada masyarakat Minangkabau dikenal *Bundo Kanduang* sebagai penguat atau pendorong yang berperan membentuk generasi muda minangkabau sesuai dengan tatanan adat minangkabau. tujuan penelitian untuk membangun model rehabilitasi untuk menurunkan stres pada remaja *stunting* menggunakan pendekatan luhur bundo kanduang. Jenis penelitian *mix method* kuantitatif kualitatif dengan desain penelitian menggunakan *comparative crosssectional study*. Populasi penelitian adalah siswa SMA/SMK di Kota Padang. Jumlah sampel penelitian sebanyak 250 remaja, dimana 125 remaja *stunting* dan 125 remaja normal. Penelitian dilaksanakan bulan Maret - September 2020 yang terdiri dari 3 (tiga) tahapan yaitu 1). Konstruksi Model, 2). Pengembangan Model dan 3). Implementasi. Hasil analisis tahap pertama diperoleh hasil bahwa stres lebih tinggi pada remaja *stunting* (89,6%) daripada remaja normal (84,4%). Perhatian orang tua merupakan *factor confounding* hubungan *stunting* dengan stres. Berdasarkan hasil analisis multivariat diketahui bahwa kepribadian, perhatian orang tua, teman sebaya, kegiatan ekstrakurikuler dan beban tugas secara signifikan berhubungan dengan stres. Perhatian orang tua merupakan variabel paling dominan menyebabkan stres dengan nilai OR 3,4 (1,4-7,9). Hasil *indepth interview* pada tahap kedua diketahui bahwa peran dan kedudukan *bundo kanduang* perlu dihidupkan kembali untuk mengatasi stres pada remaja *stunting* melalui modul orang tua dan modul remaja. Pada tahap 3 diberikan workshop mengenai modul kepada 23 orang tua dan 25 remaja *stunting* yang dilakukan secara terpisah. hasil uji efektivitas diperoleh hasil peningkatan pengetahuan orang tua dan penurunan tingkat stres pada remaja *stunting*. Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang merupakan model yang efektif untuk meringankan tingkat stres pada remaja *stunting* di Kota Padang.

Kata Kunci : stres, remaja, *stunting*



## Educational Model Reducing Stress Due to Stunting Through a Noble Approach *Bundo Kanduang* in Padang City

Eravianti <sup>1</sup>, Delmi Sulastrri <sup>2</sup>, Adang Bachtiar <sup>3</sup>, Yantri Maputra <sup>4</sup>

Faculty of Medicine, Andalas University

e-mail: eravianti16@gmail.com

**Abstract** - According to the 2013 RISKESDAS data in West Sumatra Province, 4.5% of adolescents experience mental emotional disorders in the form of stress, anxiety, and depression. As many as 25% of adolescents have mild depression and 7% of adolescents with depression who develop suicide attempts. *Stunted* adolescents are more prone to stress than normal adolescents. Mother has an important role in overcoming the stress of adolescent stunting. In Minangkabau's community, it is known that the *Bundo Kanduang* is an amplifier or impetus who plays a role in shaping the younger generation of Minangkabau according to the Minangkabau customary order. research purposes for build a rehabilitation model to reduce stress in stunted adolescents using the sublime approach of *Bundo Kanduang*. This type of research is *mixed method* quantitative qualitative research design using a *comparative crosssectional study*. The study population was SMA / SMK students in Padang city. The samples of research are 250 adolescents, of which 125 stunted and 125 normal. The research was carried out from March to September 2020 which consisted of 3 stages, namely 1). Model Construction, 2). Model Development and 3). Implementation. The results of the first stage analysis showed that stress was higher in stunted adolescents (89.6%) than normal adolescents (84.4%). Parental attention is a *factor confounding the* relationship between stunted and stress. Based on results of multivariate analysis, it is known that personality, attention from parents, peers, extracurricular activities and workloads are significantly associated with stress. Parents' attention is the most dominant variable causing stress with an OR value of 3.4 (1.4-7.9). The results of the *in-depth interview* in the second stage revealed that the role and position of *Bundo Kanduang* needed to be revived to overcome stress in stunted adolescents through the parent module and the teen module. In stage 3, a workshop on modules for 23 parents and 25 adolescents is given separately. The results of the effectiveness test showed an increase in parental knowledge and a decrease in stress levels in stunting adolescents. Educational Model to Lighten Stress Due to Stunting Through The noble *Bundo Kanduang's* noble approach in Padang City is an effective model for reducing stress levels in stunted adolescents in Padang City.

Keywords: stress, adolescence, *stunting*



## DAFTAR ISI

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERNYATAAN PENGESAHAN

**KATA PENGANTAR.....i**

**DAFTAR ISI .....iv**

**DAFTAR TABEL .....vii**

**DAFTAR GAMBAR.....ix**

**DAFTAR LAMPIRAN .....x**

**BAB I PENDAHULUAN ..... 1**

1.1 Latar Belakang..... 1

1.2 Rumusan Masalah..... 10

1.3 Tujuan Penelitian ..... 11

1.3.1 Tujuan Umum ..... 11

1.3.2 Tujuan Khusus..... 11

1.4 Manfaat Penelitian ..... 11

1.5 Novelty..... 12

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... 13**

2.1 Remaja ..... 13

2.1.1 Pengertian Remaja..... 13

2.1.2 Perkembangan Fisik Remaja..... 13

2.1.3 Perkembangan Emosi Remaja..... 14

2.2 Stres..... 15

2.2.1 Definisi Stres ..... 15

2.2.2 Dampak Stres ..... 16

2.2.3 Kuesioner Stres dan Kortisol ..... 16

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres ..... 20

2.3 *Stunting* ..... 33

2.3.1 Pengukuran *Stunting* ..... 34

2.3.2 *Stunting* dan Perkembangan Sosial Emosional ..... 35

2.3.3 *Stunting* dan Stres ..... 36

2.4 *Rehabilitation and Actuating*..... 40

2.4.1 Pengertian Rehabilitasi <i>and Actuating</i> .....	45
2.4.2 Jenis Rehabilitasi .....	47
2.4.3 Obyek/Sasaran Rehabilitasi .....	51
2.4.4 Fungsi dan Tujuan Rehabilitasi.....	53
2.4.5 Rehabilitasi <i>and Actuating</i> Melalui Psikoedukasi.....	55
2.5 <i>Bundo Kanduang</i> .....	59
2.5.1 Definisi.....	59
2.5.2 Komponen <i>Bundo Kanduang</i> .....	63
2.5.3 Peran <i>Bundo Kanduang</i> .....	66
2.6 Pendekatan Luhur <i>Bundo Kanduang</i> sebagai Upaya Rehabilitasi pada Remaja <i>Stunting</i> .....	74
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>87</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	87
3.2 Hipotesis Penelitian .....	89
<b>BAB 4 : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>90</b>
4.1 Jenis Penelitian .....	90
4.2 Tahapan Penelitian.....	90
4.2.1 Tahap I. Konstruksi Model.....	92
4.2.1.1 Populasi dan Sampel .....	92
4.2.1.2 Definisi Operasional .....	95
4.2.1.3 Pengumpulan Data.....	99
4.2.1.4 Pengolahan Data .....	102
4.2.1.5 Analisis Data .....	103
4.2.2 Tahap II. Pengembangan Model.....	104
4.2.2.1 Merancang Model.....	104
4.2.3 Tahap III : <i>Implementation</i> .....	107
4.2.3.1 Implementasi Model .....	107
4.2.3.2 Evaluasi Model.....	109
<b>BAB V HASIL.....</b>	<b>110</b>
5.1 Karakteristik Responden .....	110
5.2 Hasil Penelitian Tahap I.....	111
5.2.1 Hasil Analisis Univariat.....	111
5.2.2 Rerata Tingkat Stres Remaja <i>Stunting</i> .....	114
5.2.3 Distribusi Frekuensi Stres pada Remaja <i>Stunting</i> .....	115
5.2.4 Analisis Bivariat .....	115
5.2.5 Analisis Multivariat .....	125

5.3 Hasil Penelitian Tahap II.....	128
5.3.1 Perhatian Orang Tua.....	129
5.3.2 Kepribadian.....	133
5.3.3 Beban Tugas.....	136
5.4 Pendekatan Luhur Bundo Kandung.....	138
5.4.1 Sosok <i>Bundo Kandung</i> dalam Petatah-petitih.....	139
5.4.2 Sosok <i>Bundo Kandung</i> dalam Kaba.....	156
5.4.3 <i>Sumbang Duo Baleh</i> (12).....	160
5.4.4 <i>Kato Nan Ampek</i> .....	166
5.5 Implementasi Model Edukasi Ringankan Stres Akibat <i>Stunting</i> Melalui Pendekatan Luhur <i>Bundo Kandung</i> .....	170
5.5.1 Desain Modul.....	173
5.5.2 Validasi Pakar.....	175
5.5.3 Uji Penggunaan Modul.....	176
5.6 Hasil Penelitian Tahap III.....	176
5.6.1 Penerapan Model Edukasi Ringankan Stres Akibat <i>Stunting</i> Melalui Pendekatan Luhur <i>Bundo Kandung</i> .....	176
5.6.2 Perbedaan Tingkat Stres Remaja.....	178
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>180</b>
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	180
6.2 Besaran Stres.....	181
6.3 Faktor Confounding dan Stres.....	183
6.4 Model Edukasi Ringankan Stres Akibat <i>Stunting</i> Melalui Pendekatan Luhur <i>Bundo Kandung</i> terhadap Perhatian Orang Tua.....	196
6.5 Model Edukasi Ringankan Stres Akibat <i>Stunting</i> Melalui Pendekatan Luhur <i>Bundo Kandung</i> terhadap Kepribadian.....	200
6.6 Model Edukasi Ringankan Stres Akibat <i>Stunting</i> Melalui Pendekatan Luhur <i>Bundo Kandung</i> terhadap Beban Tugas.....	201
6.7 Implementasi Model.....	203
6.7.1 Pemberian Modul ERA's Terhadap Pengetahuan Orang Tua.....	204
6.7.2 Pemberian Modul ERA's Terhadap Stres Remaja.....	206
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>209</b>
7.1 KESIMPULAN.....	209
7.2 SARAN.....	210
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator <i>Depression Anxiety Stres Scale 42</i> (DASS 42).....	18
Tabel 2.2 Skor <i>Depression Anxiety and Stres Scale</i> .....	19
Tabel 2.3 Matriks Bundo Kanduang sebagai Upaya Rehabilitasi .....	85
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	110
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres.....	111
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepribadian .....	111
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Asuh .....	111
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perhatian Orang Tua .....	112
Tabel 5.6 Rerata Uang Saku Responden.....	112
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggal Dengan .....	112
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Teman Sebaya.....	113
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	113
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Tugas .....	113
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keadaan Kelas .....	114
Tabel 5.12 Rerata Tingkat Stres pada Remaja <i>Stunting</i> .....	114
Tabel 5.13 Distribusi Frekuensi Stres pada Remaja <i>Stunting</i> .....	115
Tabel 5.14 Perbedaan Proporsi <i>Stunting</i> dengan Stres .....	115
Tabel 5.15 Perbedaan Proporsi Kepribadian dengan <i>Stunting</i> .....	116
Tabel 5.16 Perbedaan Proporsi Kepribadian dengan Stres .....	116
Tabel 5.17 Perbedaan Proporsi Pola Asuh dengan <i>Stunting</i> .....	117
Tabel 5.18 Perbedaan Proporsi Pola Asuh dengan Stres .....	117
Tabel 5.19 Perbedaan Proporsi Perhatian Orang Tua dengan <i>Stunting</i> .....	118
Tabel 5.20 Perbedaan Proporsi Perhatian Orang Tua dengan Stres .....	118
Tabel 5.21 Perbedaan Rerata Uang saku dengan <i>Stunting</i> .....	119
Tabel 5.22 Perbedaan Rerata Uang saku dengan Stres .....	119
Tabel 5.23 Perbedaan Proporsi Tinggal Dengan dengan <i>Stunting</i> .....	120
Tabel 5.24 Perbedaan Proporsi Tinggal dengan dengan Stres .....	120
Tabel 5.25 Perbedaan Proporsi Teman Sebaya dengan <i>Stunting</i> .....	121
Tabel 5.26 Perbedaan Proporsi Teman Sebaya dengan Stres .....	121

Tabel 5.27 Perbedaan Proporsi Kegiatan Ekstrakurikuler dengan <i>Stunting</i> .....	122
Tabel 5.28 Perbedaan Proporsi Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Stres .....	122
Tabel 5.29 Perbedaan Proporsi Beban Tugas dengan <i>Stunting</i> .....	123
Tabel 5.30 Perbedaan Proporsi Beban Tugas dengan Stres .....	123
Tabel 5.31 Perbedaan Proporsi Keadaan Kelas dengan <i>Stunting</i> .....	124
Tabel 5.32 Perbedaan Proporsi Keadaan Kelas dengan Stres .....	124
Tabel 5.33 Hasil Uji Multivariat Tahap 1 .....	125
Tabel 5.34 Hasil Uji Multivariat Tahap 2 .....	126
Tabel 5.35 Hasil Uji Multivariat Tahap 3 .....	126
Tabel 5.36 Hasil Uji Multivariat Tahap 4 .....	127
Tabel 5.37 Hasil Uji Multivariat Tahap 5 .....	127
Tabel 5.38 Karakteristik Informan Penelitian Kualitatif .....	128
Tabel 5.39 Konstruksi Hasil Wawancara Mendalam Perhatian Orang Tua .....	132
Tabel 5.40 Konstruksi Hasil Wawancara Mendalam Kepribadian .....	135
Tabel 5.41 Konstruksi Hasil Wawancara Mendalam Beban Tugas .....	137
Tabel 5.42 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan .....	177
Tabel 5.43 Perbedaan Rerata Tingkat Pengetahuan Orang Tua .....	178
Tabel 5.44 Distribusi Stres .....	178
Tabel 5.45 Perbedaan Tingkat Stres Remaja .....	179



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Modifikasi Teori Green & Kreuter.....	32
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian .....	88
Gambar 4.1 Tahapan Penelitian.....	91
Gambar 5.1 Model ERA's.....	170



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 2** Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 3** Surat Keterangan Uji Etik
- Lampiran 4** Kuesioner Penelitian Tahap I
- Lampiran 5** Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 6** Hasil Analisis Tahap I
- Lampiran 7** Pedoman Wawancara
- Lampiran 8** Transkrip Wawancara
- Lampiran 9** Matriks Wawancara
- Lampiran 10** Hasil Validitas Modul Remaja Oleh Pakar
- Lampiran 11** Hasil Validitas Modul Orang Tua Oleh Pakar
- Lampiran 12** Kuesioner DASS Tahap III
- Lampiran 13** Kuesioner Pengetahuan Orang Tua
- Lampiran 14** Hasil Analisis Pre dan Post Remaja
- Lampiran 15** Hasil Analisis Pre dan Post Pengetahuan Orang Tua



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan zaman yang diiringi dengan gaya hidup masyarakat dipengaruhi oleh globalisasi dan modernisasi. Kedua hal ini telah menyentuh hampir semua aspek kehidupan masyarakat. Tidak hanya dalam bidang ekonomi saja, tetapi juga bidang sosial budaya. Pola pikir masyarakat dalam menjalani kehidupannya juga mengalami perubahan seiring dengan perkembangan tersebut (Kushendrawati, 2006).

Globalisasi merupakan kondisi dimana jarak antara negara yang satu dengan negara lain sudah tidak ada batas lagi. Aturan, budaya, norma dan lain sebagainya sudah mulai memudar. Globalisasi sangat berpengaruh terhadap perkembangan potensi dan kepribadian remaja saat ini (M. Waters, 2004).

Remaja saat ini dikenal dengan istilah generasi Z. Generasi Z yaitu generasi terkini yang lahir sesudah tahun 1995 dan sampai tahun 2010. Generasi Z lahir dan dibesarkan di era digital, dengan aneka teknologi yang canggih, seperti: laptop, *handphone*, *iPads*, dan, internet. Sejak kecil, mereka sudah mengenal dan akrab teknologi (Mukhlis, 2015).

Salah satu kemajuan teknologi yang paling pesat adalah dalam bidang teknologi informasi (internet) dan komunikasi. Dengan adanya internet, berbagai informasi dapat diakses kapan saja dan dimana saja, sehingga penyebaran

informasi dapat berjalan cepat dan tidak mengenal jarak. Pengguna internet kebanyakan adalah remaja (Nurhaidah, 2015).

Remaja adalah usia dimana seseorang ingin mencoba berbagai hal baru. Sehingga segala hal tentang internet dapat menarik perhatian. Dengan ketertarikan yang besar, menyebabkan keinginan untuk mengeksplor diri menjadi besar pula. Keinginan untuk dikenal dan diperhatikan oleh banyak orang melalui internet. Hal ini dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang negatif. Misalnya menulis sesuatu yang sebenarnya sangat privasi milik orang lain, mengupload gambar orang lain yang kurang pantas, bahkan bisa pula mengolok-olok teman sendiri dalam sosial media. Padahal, perilaku meledek, menghina, atau memojokkan seseorang di internet termasuk dalam tindakan *cyber bullying* atau kekerasan dalam dunia maya (internet) (Adrian, 2010).

*Bullying* dapat dilakukan dengan mudah, bahkan terkadang tanpa sadar, apa yang dilakukan termasuk dalam *cyber bullying*. *Cyber bullying* atau kekerasan dunia maya lebih menyakitkan jika dibandingkan dengan kekerasan secara fisik. Korban *cyber bullying* sering kali depresi, merasa terisolasi, diperlakukan tidak manusiawi, dan tak berdaya ketika diserang. Intimidasi secara fisik atau verbal pun menimbulkan depresi. Namun, korban *cyber bullying* mengalami tingkat depresi lebih tinggi. Dampak dari *cyber bullying* untuk para korban tidak berhenti sampai pada tahap depresi saja, melainkan sudah sampai pada tindakan yang lebih ekstrim yaitu bunuh diri (Sapty R, 2012).

Teknologi turut berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial salah satu penyebab stres pada remaja. Prevalensi stres

dan depresi terus meningkat di kalangan generasi Z. Merujuk data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penderita *skizofrenia* atau psikosis sebesar 7 per 1000 dengan cakupan pengobatan 84,9%. Sementara itu, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berumur lebih dari 15 tahun sebesar 9,8%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6%. Pada Provinsi Sumatera Barat terdapat 4,5% remaja mengalami gangguan mental emosional. Gangguan emosional yang terjadi berupa stres, kecemasan, dan depresi. Sebanyak 25% remaja mengalami depresi ringan dan 7% remaja dengan depresi yang berkembang telah melakukan percobaan bunuh diri (Kemenkes, 2013).

Perkembangan mental yang buruk seperti mudah stres pada remaja salah satunya diperberat oleh *stunting*. Secara nasional, prevalensi *stunting* tahun 2013 pada remaja 13-15 tahun adalah 35,1 persen (13,8% sangat pendek dan 21,3% pendek) dan 31,4 persen pada remaja 16-18 tahun (7,5% sangat pendek dan 23,9% pendek). Pada tahun 2018 prevalensi *stunting* pada remaja Indonesia turun menjadi 25,7 persen (7,2% sangat pendek dan 18,5% pendek) pada kelompok umur 13-15 tahun dan 26,9 persen (4,5% sangat pendek dan 22,4% pendek) pada kelompok umur 16-18 tahun (Kemenkes, 2018).

Prevalensi *stunting* pada remaja di Sumatera Barat tahun 2013 di atas prevalensi nasional yaitu 42% (sangat pendek 17,3% dan pendek 24,7%) pada kelompok umur 13-15 tahun dan 33,1% (sangat pendek 8,4% dan pendek 24,7%) pada kelompok umur 16-18 tahun (Kemenkes, 2013). Sedangkan pada tahun 2018 prevalensi *stunting* pada remaja hampir sama dengan angka nasional yaitu 25,6%

(sangat pendek 7,2% dan pendek 18,4%) pada kelompok umur 13-15 tahun dan 26,8% (sangat pendek 3,7% dan pendek 23,1%) pada kelompok umur 16-18 tahun (Kemenkes, 2018).

Remaja yang *stunting* lebih rentan untuk stres dibandingkan yang tidak *stunting*. Penderita *stunting* secara signifikan sering merasa kurang bahagia, tertekan dan frustrasi (Fernald & Grantham et. all, 2002) *Stunting* memiliki asosiasi dengan konsentrasi kortisol yang meningkat. Menurut penelitian Fernald & Grantham di Jamaika pada anak umur 8-10 tahun menunjukkan bahwa konsentrasi kortisol *saliva* penderita *stunting* lebih tinggi dari pada anak normal (Fernald & Grantham 1988).

Remaja *stunting* sering merasa *minder*, malu, sedih, kesal dan merasa berbeda sendiri dengan orang lain terlebih pada saat mereka berada di lingkungan baru dengan orang yang baru. Mereka sering kali mendapat cemoohan baik dari teman sekelas maupun dari adik kelas, sehingga ada beberapa dari mereka sampai menangis, melamun dan marah akibat dari cemoohan yang mereka terima. Dampak psikologis pada korban *bullying* yang paling ekstrim diantaranya ketakutan, cemas berlebihan, depresi, bunuh diri dan stres pasca trauma (Monks, 2004).

Salah satu cara mengatasi stres yaitu dengan rehabilitasi. Meskipun rehabilitasi tidak memastikan hilangnya stres pada remaja secara keseluruhan, tetapi rehabilitasi dapat membantu remaja mengatasi stres yang dialami. Penelitian Lisdiana (2012) menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar kortisol yang signifikan pada kelompok stres yang rehabilitasi dibandingkan dengan kelompok

yang tidak direhabilitasi dengan jumlah kadar kortisol sebelum rehabilitasi sebesar 13,97 µg/dl menjadi 9,2 µg/dl.

Psikoedukasi merupakan suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses *treatment* dan rehabilitasi. Sasaran dari psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan remaja terhadap *stressor* ataupun gangguan yang dialami, meningkatkan partisipasi remaja dalam terapi, dan pengembangan *coping mekanisme* (Goldman, 1998 dikutip dari Bordbar & Faridhosseini, 2010).

Psikoedukasi dapat diberikan kepada remaja dengan gangguan psikiatri termasuk anggota keluarga dan orang yang berkepentingan. Psikoedukasi adalah suatu bentuk intervensi psikologi, baik individual ataupun kelompok, yang bertujuan tidak hanya membantu proses penyembuhan klien (rehabilitasi) tetapi juga sebagai suatu bentuk pencegahan agar remaja tidak mengalami masalah yang sama ketika harus menghadapi gangguan yang sama, ataupun agar individu dapat menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi sebelum menjadi gangguan. Psikoedukasi merupakan proses *empowerment* untuk mengembangkan dan menguatkan keterampilan yang sudah dimiliki untuk menekan munculnya suatu gangguan mental. Karena psikoedukasi dapat diterapkan sebagai bagian dari persiapan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan dalam tiap tahapan perkembangan kehidupan, maka psikoedukasi dapat diterapkan hampir pada setiap seting kehidupan (Lukens & McFarlane, 2004).

Peran dan dukungan keluarga sangat penting dalam mengelola stres yaitu dengan cara menciptakan ketahanan keluarga. Ketahanan keluarga merupakan kondisi dinamik suatu keluarga yang menjamin keuletan dan ketangguhan, serta mengandung kemampuan fisik material dan psikis mental spiritual guna hidup mandiri, dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dan meningkatkan kesejahteraan lahir dan batin. Ketahanan keluarga tidak hanya menjamin kesejahteraan lahir dan batin pada salah satu individu, melainkan seluruh atau masing-masing anggota keluarga. Keluarga harus memiliki kekuatan untuk dapat merubah setiap tekanan-tekanan yang menyebabkan timbulnya stres negatif menjadi stres positif yaitu dengan cara manajemen stres (Sunarti, 2005).

Ketahanan keluarga berperan penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas. Keluarga yang tidak berfungsi optimal akan menimbulkan keresahan pada anggota keluarga, yang akhirnya berdampak pada perilaku kurang terpuji. Sebagai contoh, hubungan ayah dan ibu yang tidak harmonis dapat mengakibatkan peran orang tua menjadi tidak optimal. Kondisi ini dapat menyebabkan anak tidak mendapatkan pengasuhan dan berdampak pada kurangnya kedekatan antara orang tua dan anak. Lebih lanjut, situasi tersebut dapat berakibat pada penyimpangan perilaku anak, anak kurang bahagia, dan konflik dalam keluarga (Puspitawati, Herawati, Hastuti, Sunarti, & Sarma, 2015).

Ibu berperan erat dalam ketahanan keluarga, perempuan sebagai menteri dalam negeri dan motivator domestik rumah tangga. Hal ini sesuai dengan kearifan lokal (*local wisdom*) masyarakat Minangkabau, yang menjadikan kekerabatan *matrilineal* sebagai modal sosial. Di dalam masyarakat Minangkabau

Sumatera Barat, jaringan sosial antar kerabat perempuan dalam masyarakat Minangkabau sengaja dikembangkan dan dipelihara oleh perempuan dikarenakan jaringan tersebut memiliki makna strategis bagi mereka. Dari aspek ekonomi kerabat perempuan merupakan salah satu aset dan modal sosial yang dapat diandalkan untuk menjaga subsistensi maupun pemenuhan kebutuhan. Secara sosio-kultural jaringan sosial tersebut juga memiliki makna yang signifikan. Relasi dengan kerabat tidak hanya menunjukkan kepada orang luar bahwa sebuah keluarga/kaum merupakan kesatuan yang kompak. Lebih dari itu jaringan sosial merupakan sarana bagi individu untuk menunjukkan tanggung jawab moral dan tanggung jawab sosial. Sekaligus komitmen kesetiaan terhadap kerabat, bahwa apa yang diperoleh seseorang sesungguhnya tidak pernah terlepas dari bantuan kerabat (Jendrius, 2000).

Masyarakat meyakini bahwa posisi perempuan adalah sebagai *Bundo kandung*, yang menjadi penentu dan pembimbing dalam keluarga. Secara harfiah, *Bundo kandung* diartikan sebagai “ibu sejati” (Hakimy, 1994). Sebagai ibu sejati, *Bundo kandung* harus memiliki sifat keibuan dan kepemimpinan. *Bundo kandung* secara fungsional mengacu kepada perempuan senior atau ibu utama dalam suatu keluarga *matrilineal* Minangkabau, yang memiliki kepribadian yang kuat, bijak dan adil, serta secara mental maupun fisik mampu untuk membuat keputusan-keputusan yang benar dan adil.

*Bundo kandung* merupakan figur yang sangat menentukan dalam kehidupan moral dan martabat sebuah keluarga atau kaum. *Bundo kandung* sebagai penguat atau pendorong yang berperan membentuk perilaku remaja.

*Bundo Kanduang* adalah perantara keturunan memiliki tugas pokok dalam membentuk dan menentukan watak anak yang merupakan keturunannya. *Bundo Kanduang* sebagai *limpapeh rumah nan gadang* merupakan seorang ibu yang selalu mendidik anak-anaknya secara baik dan harus menjadikan rumah tangga dan keluarganya sebagai suatu lembaga pendidikan pertama. Pendidikan anak pertama kali diberikan oleh ibu. *Bundo Kandung* dalam hal ini sangat menentukan corak dan warna generasi yang akan dilahirkan di dalam rumah tangga dan keluarga (Syafnir, 2006).

*Bundo kandung* sebagai *pusek jalo kumpulan tali* memiliki makna bahwa sosok ibu memiliki posisi sentral yang sangat menentukan keberhasilan anak di masa yang akan datang. Oleh sebab itu, *Bundo Kanduang* harus mempunyai ilmu pengetahuan. Baik buruknya arah kehidupan suatu rumah tangga dan masyarakat ditunjukkan oleh seorang perempuan, yang dalam hal ini adalah ibu. Kaum ibu adalah pokok utama dalam penghayatan budi luhur dalam setiap aspek kehidupan masyarakat, seperti: dalam bidang pendidikan, ekonomi, sosial budaya, dan sebagainya (Gayatri, 2001).

Masuknya unsur-unsur globalisasi yang sangat gencar dalam waktu yang relatif singkat mengakibatkan terjadinya perubahan sosial budaya. Nilai-nilai budaya yang telah ada menjadi rusak dan dipengaruhi oleh budaya luar. Hal ini menyebabkan hilangnya budaya asli dan terjadinya erosi nilai-nilai budaya (M. Waters, 2004). Masyarakat Minangkabau sepatutnya untuk kembali kepada jati diri melalui pemaknaan kembali dan rekonstruksi.

Realitas terkini menunjukkan *Bundo kandung* pada zaman sekarang lebih berperan sebagai pentransfer ilmu pengetahuan kepada anaknya, bukan sebagai pendidik dan pembimbing anak. Banyak *Bundo Kandung* yang mengedepankan tanggung jawab dengan cara melengkapi kebutuhan materil anak-anaknya, yaitu dengan menyekolahkan anak-anak mereka ke lembaga pendidikan yang termahal dan terdepan, terutama mereka yang tinggal di kota. Sehubungan dengan itu, semua tanggung jawab dilimpahkan dan dipercayakan kepada guru, sehingga seringkali tidak disadari bahwa tanggung jawab moral sering terabaikan (Sismarni, 2011).

Ditambah lagi dengan adanya kecenderungan dari sebahagian *Bundo kandung* untuk melimpahkan semua tugas pengelolaan rumah tangga kepada pembantu, termasuk perkara pendidikan anak. Hal ini menyebabkan anak banyak menghabiskan masanya dengan pembantu yang kebanyakannya berasal dari kalangan non pendidikan. Justru itu, anak-anak kehilangan kompas dalam pembinaan, pengarahan, pembimbingan dan peneladanan perilaku, sehingga dewasa ini seringkali dijumpai anak yang berhasil secara intelektual, namun gagal dalam konteks moral (Sismarni, 2011).

Masih banyak *Bundo Kanduang* yang tidak dapat memerankan diri sebagai suri tauladan, baik bagi keluarga maupun masyarakat. Dengan demikian peran *Bundo Kanduang* sebagai *pusek jalo kumpulan tali* sebagaimana diformulasikan dalam adat Minangkabau tersebut tidak teraplikasikan lagi pada saat ini.

“Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang” merupakan model yang dirancang untuk melakukan rehabilitasi stres secara dini terhadap remaja *stunting*. Rehabilitasi stres tidaklah familiar dikalangan masyarakat karena rehabilitasi identik dengan narkoba atau kecacatan, meskipun rehabilitasi memiliki makna yang lebih luas. Dikarenakan hal tersebut kata Edukasi lebih tepat untuk digunakan. Melalui pendekatan *Bundo Kanduang* diharapkan remaja *stunting* tetap bisa berbaur dengan lingkungan kehidupan bermasyarakat di Minangkabau.

Model ini dapat disingkat dengan Model ERA's (Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang*) yaitu merupakan nama dari peneliti, sebagai salah satu upaya untuk promosi dan ciri khas dengan membawa nama peneliti.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Berapa besaran stres pada remaja *stunting* di Kota Padang?
2. Apakah faktor risiko yang berhubungan dengan stres pada remaja *stunting* di Kota Padang?
3. Bagaimanakah konstruksi dan pengembangan Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang?
4. Apakah ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang?

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Membangun model Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui besaran stres pada remaja *stunting* di Kota Padang.
2. Mengetahui faktor risiko stres pada remaja *stunting* di Kota Padang.
3. Melakukan pengembangan Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang.
4. Mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan
  - a. Menemukan faktor risiko yang berhubungan dengan stres pada remaja *stunting* di Kota Padang.
  - b. Menghasilkan model Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang*.
2. Bagi Pemegang Program dan Pembuat Kebijakan
  - a. Mengetahui besaran masalah stres pada remaja di Kota Padang.
  - b. Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* ini dapat diaplikasikan dan diperkenalkan pada

pejabat pembuat kebijakan di Kota Padang khususnya dan Sumatera Barat pada umumnya.

3. Bagi Praktisi dan Masyarakat

Mengetahui faktor risiko yang berhubungan dengan stres pada remaja *stunting* di Kota Padang.

### 1.5 Novelty

1. Penelitian ini menghasilkan Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kandung* di Kota Padang.
2. Model yang dibangun ini menghasilkan modul Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kandung* untuk remaja dan orang tua.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia. Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual (Santrock, 2003).

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa tua akhir menurut Erickson, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. Kriteria usia masa remaja pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Thalib, 2010).

##### **2.1.2 Perkembangan Fisik Remaja**

Papalia & Olds (2012) menjelaskan bahwa perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Piaget menambahkan bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Perubahan fisik otak strukturnya

semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Papalia & Olds 2012).

Kebutuhan gizi pada masa remaja sangat erat kaitannya dengan besarnya tubuh hingga kebutuhan yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*). Pada masa remaja terjadi puncak pertumbuhan massa tulang (*peak bone mass*) yang menyebabkan pada masa ini membutuhkan lebih banyak kebutuhan gizi daripada fase kehidupan lainnya (Almatsier S, 2004). Pertumbuhan pesat atau *growth spurt* ditandai dengan penambahan tinggi 25-30 cm (Karlberg, 1994). Puncak pertumbuhan tinggi badan (*peak height velocity*) pada remaja putri sudah dimulai pada umur 10 - 12 tahun, adapun pada remaja putra *growth spurt* dimulai pada umur 12 – 14 tahun. Pada periode tertentu tinggi badan remaja putri melebihi tinggi badan remaja putra. Penambahan tinggi badan remaja putri berhenti setelah mencapai usia 17 tahun, sedangkan pada remaja putra biasanya masih berlanjut terus walaupun tidak cepat seperti sebelumnya (Adriani, 2012).

### 2.1.3 Perkembangan Emosi Remaja

Masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Semiawan mengibaratkan terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian (Ali & Asrori, 2006).

Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat

fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri (Ali & Asrori, 2006). Sejumlah faktor menurut Ali & Asrori yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

- a. Perubahan jasmani;
- b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua;
- c. Perubahan pola interaksi dengan teman sebaya;
- d. Perubahan pandangan luar;
- e. Perubahan interaksi dengan sekolah.

## 2.2 Stres

### 2.2.1 Definisi Stres

Dilawati mengatakan stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik (Syahabuddin, 2010).

Lazarus dan Folkman menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka (Evanjeli, 2012).

### 2.2.2 Dampak Stres

Seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 1998) yaitu:

#### a. Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan.

#### b. Aspek psikologi

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik.

### 2.2.3 Kuesioner Stres dan Kortisol

Saat tubuh merespon stres maka akan dihasilkan suatu hormon *glukokortikoid* yaitu kortisol dari kelenjar adrenal. Produksi hormon ini diatur oleh *hipofisa* berupa pengeluaran *Adreno Corticotrophine Hormone* (ACTH). Dalam keadaan normal, hormon stres dilepaskan dalam jumlah kecil sepanjang hari, tetapi bila menghadapi stres kadar hormon ini meningkat secara dramatis (Stocker, 2012).

Setiap jenis respon tubuh yang berupa stres, baik stres fisik maupun stres psikis dapat meningkatkan sekresi ACTH yang pada akhirnya dapat meningkatkan kadar kortisol. Awal pelepasan hormon stres dimulai dengan sekresi *Corticotrophin Releasing Factor* (CRF). Pertama kali CRF dilepaskan dari *hipotalamus* di otak ke aliran darah, sehingga mencapai kelenjar *pituitary* yang berlokasi tepat di bawah *hipotalamus*. Di tempat ini CRF merangsang pelepasan *Adenocorticotrophin Hormone* (ACTH) oleh *pituitary*, yang pada gilirannya akan merangsang kelenjar *adrenalis* untuk melepaskan berbagai hormon, salah satunya adalah kortisol. Kortisol beredar di dalam tubuh dan berperan dalam mekanisme coping (*coping mechanism*).

Bila stresor yang diterima *hipotalamus* kuat, maka CRF yang disekresi akan meningkat, sehingga rangsang yang diterima oleh *pituitary* juga meningkat, dan sekresi kortisol oleh kelenjar adrenal juga meningkat. Apabila kondisi emosional telah stabil, *coping mechanism* menjadi positif, maka sinyal di otak akan menghambat pelepasan CRF dan siklus hormon-stres berulang lagi (Akil & Morano 1995; Bear et. all. 1996).

Stres dengan kortisol sangat erat hubungannya. Dalam kondisi gelisah, cemas dan depresi, sekresi kortisol meningkat. Menurut Zainullah (2005) akibat stres sekresi kortisol dapat meningkat sampai 20 kali. Penelitian yang dilakukan oleh Kurina et. all (2004), juga menemukan bahwa subyek dengan tingkat kecemasan tinggi dan depresi memiliki kadar kortisol yang lebih tinggi secara signifikan. Penelitian lain menunjukkan bahwa subyek dengan tingkat stres rendah tidak memiliki kadar kortisol yang meningkat (Vedhara et. all, 2003).

Selain dengan kortisol tingkat stres dapat diukur menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan parameter sederhana yang dipakai untuk mengetahui seseorang sedang mengalami stres atau tidak. Penelitian oleh Awik Setyano menggunakan kuesioner dalam menilai tingkat stres menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula kadar kortisol. Pada tingkat stres ringan kadar kortisol 19,82, tingkat stres sedang kadar kortisol 69,97 dan tingkat stres tinggi kadar kortisol 80,75. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner stres mampu menggambarkan kadar kortisol.

*Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)* merupakan media kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan pada individu yang terdiri dari tiga skala yang didesain untuk mengukur 3 jenis keadaan emosional, yaitu depresi, kecemasan, dan stres.

**Tabel 2.1 Indikator *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)***

SKALA	INDIKATOR	NOMOR PERTANYAAN
Depresi	- Tidak ada perasaan positif	3
	- Tidak bisa melakukan sesuatu	5
	- Tidak ada harapan	10,37
	- Sedih dan tertekan	13
	- Kehilangan minat	16
	- Merasa tidak berharga	17,34
	- Merasa hidup tidak bermanfaat	21,38
	- Tidak mendapat kesenangan	24
	- Merasa putus asa	26
	- Tidak merasa antusias	31
	- Sulit berinisiatif	42
Kecemasan	- Mulut kering	2
	- Sesak nafas	4
	- Sering gemetar	7,41
	- Berada di situasi cemas	9
	- Pusing	15
	- Berkeringat tanpa sebab	19
	- Ketakutan	20,36

	- Sulit menelan	23
	- Sadar akan aksi gerak jantung	25
	- Dekat dengan kepanikan	28,40
	- Tidak berdaya	30
Stres	- Marah karena hal sepele	1
	- Bereaksi berlebihan terhadap situasi	6
	- Sulit untuk beristirahat	8,22
	- Mudah merasa kesal	11
	- Menghabiskan banyak energi karena cemas	12
	- Tidak sabaran	14
	- Mudah tersinggung	18
	- Mudah marah	27
	- Sulit tenang saat merasa kesal	29
	- Sulit untuk sabar	32
	- Merasa gelisah	33
	- Sulit mentolerir gangguan	35
	- Mudah gelisah	39

Skor dari depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan menjumlahkan skor untuk item yang relevan. Item dari skala depresi adalah pertanyaan nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Item skala kecemasan pertanyaan nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41, dan item skala stres adalah pertanyaan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39 dengan pilihan jawaban 0-3. Nilai 0 tidak pernah sama sekali, 1 kadang-kadang, 2 sering, dan 3 sering sekali. Subjek menjawab setiap pertanyaan yang ada. Setelah menjawab seluruh pertanyaan, skor dari skala diakumulasikan sehingga mendapat total skor untuk skala depresi, kecemasan, dan stres seperti di bawah ini:

**Tabel 2.2 Skor *Depression Anxiety and Stres Scale***

	<b>DEPRESSION</b>	<b>ANXIETY</b>	<b>STRES</b>
Normal	0-9	0-7	0-14
Mild	10-13	8-9	15-18
Moderate	14-20	10-14	19-25
Severe	21-27	15-19	26-33
Extremely Severe	28+	20+	34+

*Depression Anxiety Scale 42* DASS 42 sudah teruji validitas secara internasional. Menurut Lovibond & Lovibond DASS mempunyai tingkatan *Discriminant Validity*. Kuesioner DASS 42 mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Alpha Cronbach's 12*.

#### 2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Yusuf (2004) menyatakan faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok yaitu:

##### 1) Faktor Predisposisi

###### a. Fisik-biologis

Biologis remaja merupakan fase dimana terjadi perubahan aktif dari hormon yang akhirnya bisa berpengaruh pada perilaku anak remaja. Aktifnya hormon pada anak remaja tersebut yang akhirnya bisa membuat anak remaja merasa terguncang dan membuat mereka semakin meledak ledak, meningkatkan rasa ingin tahu yang begitu besar, lebih energik dan lain sebagainya. Berbagai tahap perkembangan fisik anak remaja inilah yang akhirnya membuat anak remaja semakin rentan dengan stres.

Kondisi fisik atau tubuh juga ternyata menjadi faktor stres pada remaja. Memiliki tubuh yang terlalu gemuk, terlalu pendek, terlalu tinggi, berjerawat dan lain sebagainya bisa mengurangi rasa percaya diri anak remaja dan mengganggu pikiran mereka sebab bagi remaja penampilan adalah segalanya dan bisa berpengaruh terhadap sukses atau tidaknya mereka bergaul. Beberapa kondisi fisik tersebut yang kemudian akan memicu stres pada anak remaja yang bahkan bisa berkembang menjadi tanda-tanda depresi.

b. Kognitif

Perkembangan psikologi kognitif remaja menurut Jean Piaget adalah periode terakhir sekaligus paling tinggi pada pertumbuhan operasional formal. Dalam periode tersebut idealnya anak remaja sudah bisa meraih tahap pemikiran abstrak dan sudah bisa berpikir secara kritis, mampu menganalisa masalah serta mencari solusi terbaik dalam menghadapi masalah. Belum tercapainya perkembangan kognitif pada anak remaja nantinya bisa menyebabkan beberapa pikiran negatif terbentuk seperti lemah dalam mengambil keputusan, senang dan bahkan memiliki kebiasaan untuk menunda, sering lupa atau memiliki daya ingat yang lemah, susah untuk berkonsentrasi, kehilangan harapan, selalu berpikir negatif, mudah putus asa, selalu menyalahkan diri sendiri, kebingungan dan lain sebagainya yang kemudian memicu stres pada anak remaja.

Lazarus percaya bahwa stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder).

c. Psikologik (Kepribadian)

Dalam klasifikasinya, terdapat banyak versi kepribadian, salah satunya adalah tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Orang dengan kepribadian *introvert* cenderung hidup dalam dunianya sendiri. Interaksinya dengan dunia luar kurang baik, memiliki pribadi yang tertutup, sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan sering menarik diri dari suasana yang ramai. Mereka cenderung melakukan sesuatu dengan hati-hati dan tidak mudah percaya dengan kata hati. Lain halnya dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Interaksinya dengan dunia luar sangat baik. Mereka adalah orang-orang yang ramah, mudah bergaul, suka mengunjungi tempat baru, berperilaku aktif, mudah bosan, dan tidak menyukai aktivitas yang rutin dan monoton. Tindakannya banyak dipengaruhi oleh dunia luar, bersifat terbuka, emosinya spontan dan sering berubah-ubah, tidak begitu peka terhadap kegagalan, dan tidak banyak melakukan introspeksi dan kritik pada diri sendiri (Tarmidzi, 2012).

Sebuah penelitian mengenai hubungan tipe kepribadian *ekstrovert-introvert* terhadap stres pada mahasiswa menemukan adanya signifikansi dimana tingkat stres yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dengan kepribadian *introvert* (Enggasari, 2008).

## 2) Faktor Enabling

### a. Lingkungan Keluarga

#### (1) Pola Asuh

Pola asuh orang tua memegang peranan penting pada seorang anak dalam bersikap dan berperilaku dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar serta menghadapi stresor yang dapat timbul akibat ketegangan-ketegangan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya stres pada remaja (Edward, 2006).

Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis berdampak positif terhadap prestasi remaja tersebut, sedangkan orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter dan permisif akan menyebabkan stres dan berpengaruh negatif pada prestasi remaja. Dapat disimpulkan bahwa orang tua dengan kasih sayang dan dengan kontrol terbatas akan membantu perkembangan remaja, sedangkan orang tua yang terlalu banyak mengontrol dan memberi kebebasan yang berlebihan akan berdampak negatif terhadap remaja tersebut (Kanmani, 2013).

#### (2) Perhatian Orang Tua

Kartini Kartono (1992) menjelaskan bahwa perhatian dan bimbingan orangtua di rumah akan mempengaruhi kesiapan mental anak untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dari luar ataupun dalam, perhatian orang tua sangat diperlukan sebagai penguatan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian Khairani (2017) bahwa adanya hubungan signifikan perhatian orang tua terhadap tingkat stres siswa. Jika perhatian orang tua baik maka tingkat stres anak rendah, misalnya anak mampu mengendalikan emosi, mengendalikan diri, lebih tenang saat menghadapi masalah, tidak menyendiri, mudah bersosialisasi dengan teman dan lingkungan sekitar. Begitu juga sebaliknya jika perhatian orang tua kurang maka stres anak tinggi yang artinya anak sulit untuk bergaul, suka menyendiri, sering menangis, tidak berkonsentrasi di dalam belajar, mudah emosi, sering melamun, merasa tidak berharga dan lain sebagainya.

(3) Uang Saku

Penelitian yang dilakukan oleh Nuallaong (2011) mengatakan bahwa berbagai masalah finansial dapat berpengaruh terhadap konsentrasi mahasiswa saat belajar yang pada akhirnya menyebabkan stres berat pada mahasiswa. Menurut Habeeb (2010) yang menyebabkan stres berat pada mahasiswa kedokteran adalah masalah keuangan seperti pengelolaan keuangan atau kurangnya uang saku yang diterima oleh mahasiswa.

(4) Tinggal dengan

Hidup dengan seluruh keluarga dan orang yang dicintai memang sebuah anugerah yang tidak bisa digantikan dengan harta. Namun ketika anak remaja harus menghadapi kehilangan seseorang yang sangat ia sayangi, atau jauh dari keluarga maka ini akan terasa sangat

berat dan menjadi faktor pemicu stres pada anak, khususnya jika anak remaja yang ditinggalkan sudah tidak memiliki pegangan hidup lagi. Kematian orang terdekat secara tiba-tiba, kecelakaan dan lain sebagainya yang menimpa orang terdekat inilah yang juga ikut andil dalam terjadinya stres pada anak remaja yang bisa berkembang menjadi gangguan psikosomatis.

Menurut penelitian Rahmayani (2019) tingkat stres berat memiliki frekuensi yang lebih banyak pada mahasiswa yang tinggal indekos daripada mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan dengan saudara.

#### b. Lingkungan Sekolah

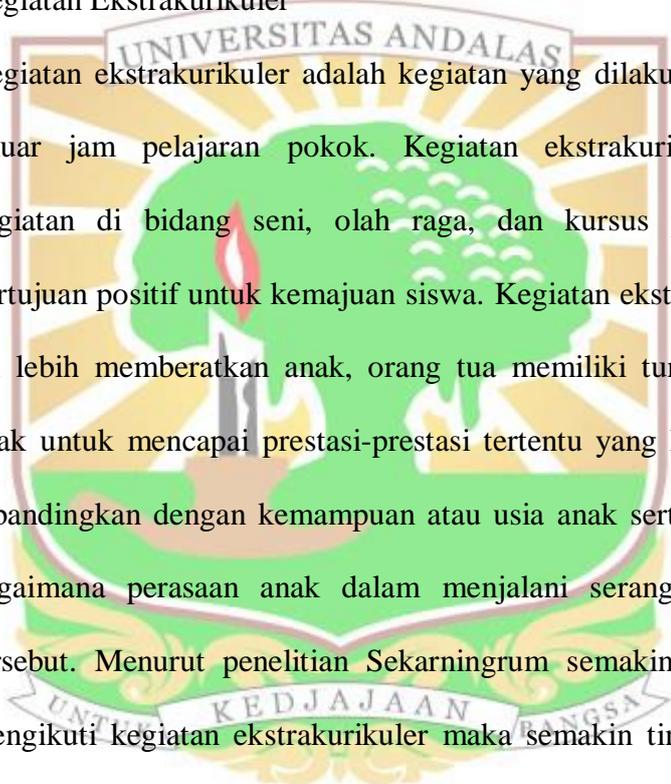
##### (1) Teman Sebaya

Hubungan antara siswa yang satu dengan yang lain di dalam kelas dan terjalin kurang harmonis juga merupakan sebuah tekanan. Ditambah lagi dengan kekerasan, saling mengejek antara siswa, senang mengganggu, pembuat onar, sombong, egois, tidak adil dan berbagai perilaku siswa lain juga turut andil terhadap stres pada remaja.

Dukungan sosial dapat menonaktifkan efek stres, membantu seorang individu mengatasi peristiwa stres, dan mengurangi kemungkinan bahwa stres akan menyebabkan kesehatan yang buruk. Dukungan sosial bisa datang dari teman yang seumur atau setingkat karena biasanya mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dan kemungkinan bisa saling membantu untuk melakukan suatu

penyesuaian. Kawan-kawan sebaya (*peers*) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkatan kematangan yang kurang lebih sama. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan dampak positif bagi individu tersebut. Individu akan lebih bisa menerima kenyataan dan dapat berpikir positif bahwa ia dapat mengatasi hambatannya (Santrock, 2007).

(2) Kegiatan Ekstrakurikuler



Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa diluar jam pelajaran pokok. Kegiatan ekstrakurikuler meliputi kegiatan di bidang seni, olah raga, dan kursus pelajaran yang bertujuan positif untuk kemajuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler saat ini lebih memberatkan anak, orang tua memiliki tuntutan terhadap anak untuk mencapai prestasi-prestasi tertentu yang kurang realistis dibandingkan dengan kemampuan atau usia anak serta mengabaikan bagaimana perasaan anak dalam menjalani serangkaian kegiatan tersebut. Menurut penelitian Sekarningrum semakin banyak siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maka semakin tinggi skor stres. Semakin lama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang pelajaran sekolah dalam seminggu maka semakin tinggi skor stres.

(3) Beban Tugas

Tanda-tanda stres yang terjadi di kalangan remaja salah satu faktornya disebabkan karena kehidupan sekolah. Pendidikan menjadi salah satu penyebab terjadinya stres pada anak remaja karena tuntutan tugas

yang berat, hasil ulangan dan ujian yang buruk dan tidak sesuai harapan, tuntutan orang tua mengenai pendidikan yang dianggap terlalu berat dan masih banyak lagi. Inilah yang menjadi penyebab seorang remaja dibebani sebuah tanggung jawab berat yang terasa sulit untuk dilakukan sehingga akhirnya timbul stres pada remaja. Lingkungan sekolah yang selalu dipenuhi dengan kompetisi antara siswa juga menjadi faktor stres pada anak remaja.

(4) Keadaan Kelas

Tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik sekolah diantaranya seperti keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan sebagainya.

(5) Sikap Guru

Guru yang sebenarnya merupakan pengganti orang tua ketika remaja bersekolah juga bisa menjadi sumber stres pada remaja bahkan menyebabkan depresi dalam psikologi. Hal ini disebabkan karena beberapa sifat guru yang tidak baik sehingga bisa memicu stres pada remaja seperti suka membentak, suka marah, tidak murah senyum, kasar, sombong, sinis, tidak adil, acuh dan sebagainya. Berbagai sifat pribadi yang ada pada diri guru tersebut yang akhirnya membuat suasana tidak terasa nyaman dan timbul ketidakharmonisan antara guru dan remaja sehingga stres pada remaja bisa terjadi.

### c. Lingkungan Masyarakat

Kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.

Maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas, bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil dapat meningkatkan stres pada individu.

### 3) Faktor *Reinforcing*

#### a. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stres yang buruk (Kaplan dan Sadock, 2002). Dukungan keluarga menurut Fridman (2010) adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Jadi dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap

anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikannya. Jadi dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan-dukungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Erdiana, 2015).

Sumber Dukungan Keluarga Menurut Caplan (1974) dalam Friedman (2010) terdapat tiga sumber dukungan sosial umum, sumber ini terdiri atas jaringan informal yang spontan: dukungan terorganisasi yang tidak diarahkan oleh petugas kesehatan profesional, dan upaya terorganisasi oleh profesional kesehatan. Dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan-dukungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga (dukungan sosial bisa atau tidak bisa digunakan, tetapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan). Dukungan sosial keluarga dapat berupa dukungan sosial keluarga internal, seperti dukungan dari suami/istri atau dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal (Friedman, 1998).

#### b. Petugas Kesehatan

Pengenalan stres dan mengetahui bagaimana pengaruhnya terhadap tubuh, membantu mengontrol stres, dan mengurangi sumber penyebabnya. Misalnya membuat perubahan di lingkungan sekitar atau merubah cara hidup (*lifestyle*). Diajarkan pula bagaimana bersikap santai sehingga

tekanan yang terjadi oleh stres yang tak terhindarkan tidak berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius.

Dalam menghindari diri dari tindak kekerasan baik fisik ataupun mental, beberapa kompetensi dari *lifeskills* dapat membantu remaja mengambil keputusan agar dapat merespons ancaman atau tindak kekerasan tersebut. Kekerasan fisik termasuk kekerasan seksual dapat dihindari dengan berpikir kritis dan kreatif serta menggunakan komunikasi efektif untuk menghindari dan menyelamatkan diri dari ancaman tersebut. Kekerasan mental (tekanan, pelecehan, penghinaan) tidak menimbulkan akibat psikis apabila kompetensi *lifeskills* diterapkan seperti berpikir kreatif, pengendalian emosi dan komunikasi efektif. Pelaksanaan Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) di puskesmas disamping meningkatkan pengetahuan dan keterampilan hidup sehat dapat juga menimbulkan rasa gembira bagi remaja sehingga dapat menjadi daya tarik untuk berkunjung kali berikut, serta mendorong melakukan promosi tentang adanya Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di puskesmas kepada temannya dan menjadi sumber penular pengetahuan dan keterampilan hidup sehat kepada teman-temannya.

c. Tokoh Masyarakat

Tokoh masyarakat merupakan seseorang yang mempunyai pengaruh besar karena peranannya yang penting dalam struktur sosial masyarakat, pengendali sosial dalam masyarakat. Selain berperan sebagai penjaga dan penegak nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku di masyarakat, tokoh

masyarakat juga berperan dalam memecahkan berbagai permasalahan yang terjadi. Karena itu peran tokoh masyarakat di dalam lingkungan masyarakat, sangat berperan penting dalam mendukung penyelenggaraan pembentukan kepribadian dan psikologis pada remaja terutama stres.

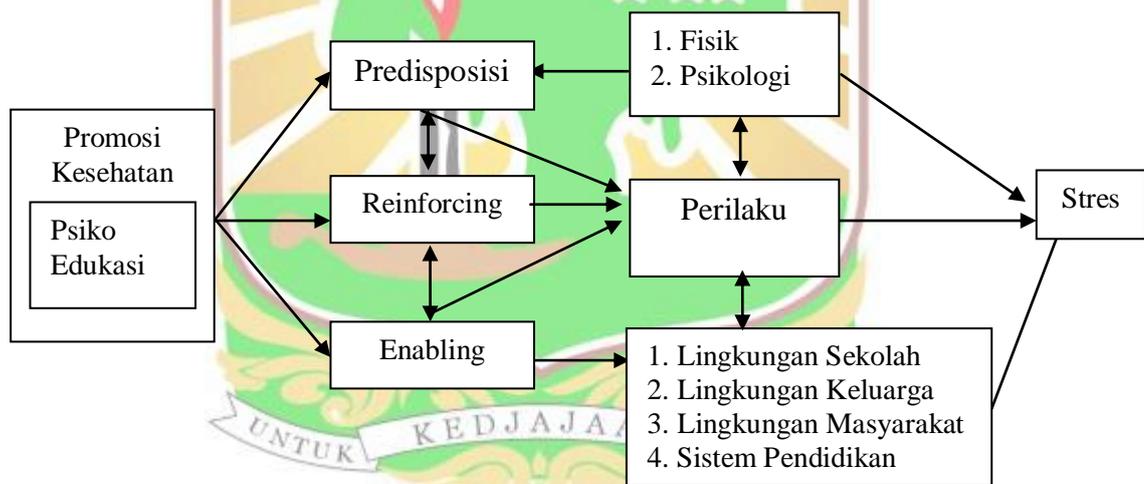
Peran tokoh masyarakat sangat penting sebagai motivator dan pembimbing. Dalam peranannya sebagai motivator, tokoh masyarakat memberikan motivasi-motivasi yang dapat membangun dan membentuk remaja ke arah yang baik. Remaja juga akan merasa lebih memiliki harapan akan kehidupan yang baik dari motivasi yang telah diberikan. Sebagai pembimbing, tokoh masyarakat juga dapat membentuk kepribadian dan psikologis remaja melalui bimbingan secara terus-menerus hingga mencapai titik keberhasilan.

d. Tokoh Adat

Dalam mengatasi psikologis remaja salah satunya stres yang terjadi di lingkungan sekitar remaja, tokoh adat menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh, karena di masyarakat khususnya di daerah pedesaan, adat istiadat sangat kental dan dijunjung tinggi. Adat istiadat merupakan warisan leluhur yang harus mereka pelihara. Adat merupakan inti atau *nukleus* dari peradaban. Adat selalu dikaitkan dengan bagaimana manusia mengelola dirinya, kelompok, serta hubungan manusia dengan Sang Pencipta. Dengan demikian adat memiliki makna yang “sinonim” dengan kebudayaan. Ungkapan adat melayu menjelaskan, *biar mati anak, jangan*

*mati adat* mencerminkan betapa pentingnya eksistensi adat dalam kehidupan masyarakat.

Tokoh adat adalah orang yang menjalankan serta yang mempunyai ikatan dan pengaruh yang kuat dalam masyarakat kekuatan mengikatnya tergantung pada masyarakat atau bagian masyarakat yang mendukung adat istiadat tersebut terutama berpangkal tolak pada perasaan keadilan. Tokoh adat merupakan salah satu bagian lembaga adat yang merupakan benteng dari generasi ke generasi untuk di kembangkan melalui adat dan di amalkan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara berlandaskan nilai-nilai luhur adat dan budaya.



**Gambar 2.1 Kerangka Teori Modifikasi Teori Green & Kreuter**

### 2.3 Stunting

Anak pendek (*stunting*) didasarkan pada indeks PB/U (panjang badan menurut umur) atau TB/U (tinggi badan menurut umur) dimana hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (*Z-score*)  $<-2$  SD sampai dengan  $-3$  SD (pendek) dan  $<-3$  SD (sangat pendek) dalam standar antropometri penilaian status gizi anak. *Stunting* merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam waktu cukup lama akibat asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. *Stunting* dapat terjadi mulai dari janin masih di dalam kandungan dan mulai terlihat saat anak berusia dua tahun (Charles, 2014).

*Stunting* dapat menyebabkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek dalam bidang kesehatan berupa peningkatan mortalitas dan morbiditas, dalam bidang perkembangan anak berupa penurunan perkembangan kognitif, motorik, dan bahasa, dan juga dibidang ekonomi dapat meningkatkan pengeluaran dalam biaya kesehatan. Sedangkan, dampak jangka panjang dalam bidang kesehatan berupa perawakan yang pendek, peningkatan obesitas, dan penurunan kesehatan reproduksi, dalam bidang perkembangan anak berupa penurunan kapasitas belajar dan dalam bidang ekonomi dapat menyebabkan penurunan kemampuan kerja dan produktivitas (Charles, 2014).

*Stunting* pada remaja membuat pertumbuhan dan perkembangan tidak maksimal, padahal usia remaja adalah usia dimana terjadi percepatan pada pertumbuhan. *Stunting* pada remaja dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah gender, sosial ekonomi dan penyakit (Roba *et. all*, 2016).

### 2.3.1 Pengukuran *Stunting*

*Stunting* dapat diukur dengan menggunakan metode antropometri yang dapat disajikan secara keseluruhan dengan cepat, mudah, valid, reliabel, sesuai standar, dan memiliki kalibrasi. Standar digunakan untuk standarisasi pengukuran berdasarkan rekomendasi World Health Organization (WHO) dan National Center of Health Statistics (NCHS). Standarisasi pengukuran ini membandingkan pengukuran anak dengan median, dan standar deviasi atau Z-score untuk usia dan jenis kelamin yang sama pada anak. Z-score adalah unit standar deviasi untuk mengetahui perbedaan antara nilai individu dan nilai tengah (median) populasi *referent* untuk usia/tinggi yang sama, dibagi dengan standar deviasi dari nilai populasi rujukan. Beberapa keuntungan penggunaan Z-score antara lain untuk mengidentifikasi nilai yang tepat dalam distribusi perbedaan indeks dan perbedaan usia, juga memberikan manfaat untuk menarik kesimpulan secara statistik dari pengukuran antropometri (WHO, 2006).

Indikator antropometrik seperti tinggi badan menurut umur (*stunted*) adalah penting dalam mengevaluasi kesehatan dan status gizi anak pada wilayah dengan banyak masalah gizi buruk. Dalam menentukan klasifikasi gizi kurang dengan *stunted* sesuai dengan "Cut off point", dengan penilaian Z-score (WHO, 2006).

Status gizi anak berdasarkan TB/U yakni:

1. Tinggi badan di atas normal:  $>2$  SD;
2. Tinggi badan normal:  $-2$  SD sampai dengan  $2$  SD;
3. Pendek (*stunting*):  $-3$  SD sampai dengan  $<-2$  SD;
4. Sangat pendek (*severe stunting*):  $<-3$  SD.

### 2.3.2 *Stunting* dan Perkembangan Sosial Emosional

Anak yang mengalami kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) tidak saja berdampak terhadap pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan kognitif dan kecerdasan lainnya. Kegagalan pertumbuhan dalam 2 tahun pertama kehidupan dikaitkan dengan berkurangnya kualitas manusia di masa dewasa. *Stunting* merupakan gangguan pertumbuhan yang dapat mengindikasikan adanya gangguan pada organ-organ tubuh. Salah satu organ yang paling cepat mengalami kerusakan pada kondisi gangguan gizi ialah otak. Otak merupakan pusat syaraf yang sangat berkaitan dengan respon anak untuk melihat, mendengar, berpikir, serta melakukan gerakan. Anak yang mengalami *stunting* bisa menyebabkan rasa ingin tahu anak kepada lingkungan menjadi hilang (Nurilah, 2016).

Hasil penelitian tahun 2015 menunjukkan prevalensi masalah emosi, perilaku, dan masalah dengan teman sebaya lebih tinggi pada anak dengan perawakan pendek dibanding dengan anak yang memiliki tinggi normal. Gangguan emosi diwujudkan dengan keluhan-keluhan menyerupai penyakit fisik, rasa cemas, perasaan tidak bahagia dan kurang percaya diri. Gangguan perilaku diwujudkan dengan rasa marah yang berlebihan, sulit mematuhi perintah orang lain, sering terlibat pertengkaran, sering berbohong dan mengambil barang bukan miliknya. Sedangkan untuk masalah dengan teman sebaya masalahnya meliputi anak lebih senang menyendiri daripada dengan anak yang seumur, jarang memiliki teman dekat, mengeluh sering diganggu oleh temannya, dan cenderung lebih nyaman untuk bermain bersama orang dewasa (Rahmadi, 2015).

Hasil penelitian lain mengatakan bahwa nilai Z-skor panjang badan terhadap umur pada bayi baru lahir berkolerasi dengan perkembangan sosial

emosi sejak bayi berumur nol bulan ( $\rho=0,244$  dengan  $p=0,036$ ). Sutiari (2011) dalam Ernawati (2014) menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi saat lahir dengan perkembangan anak. Kekurangan gizi pada masa baduta dapat mengakibatkan sel otak berkurang 15-20%, sehingga kelak di kemudian hari akan menjadi manusia dengan kualitas otak sekitar 80-85%, serta terganggunya perkembangan mental. Penelitian lainnya mendapati anak yang mengalami *stunting* mempunyai fungsi psikologi lebih buruk (lebih cemas dan depresi) dari pada anak *non stunting* (Walker, 2007).

Penderita *stunting* secara signifikan sering merasa kurang bahagia, tertekan dan frustrasi (Fernald & Grantham et. all, 2002) *Stunting* memiliki asosiasi dengan konsentrasi kortisol yang meningkat. Menurut penelitian Fernald & Grantham di Jamaika pada anak umur 8-10 tahun menunjukkan bahwa konsentrasi kortisol *saliva* penderita *stunting* lebih tinggi dari pada anak normal (Fernald & Grantham 1988).

### 2.3.3 *Stunting* dan Stres

Prevalensi *stunting* di Indonesia berdasarkan pada hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 sebanyak 35,6% dan mengalami peningkatan pada tahun 2013 pada semua kelompok umur sebanyak 37,2%. Prevalensi kejadian *stunting* di Indonesia berdasarkan kelompok umur tahun 2013 yaitu pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 30,7 %, pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun sebanyak 35,1%, dan pada remaja dengan rentang usia 16-18 tahun sebanyak 31,4%. Dapat disimpulkan bahwa usia yang paling banyak mengalami *stunting* adalah usia 13-15 tahun yang termasuk kategori remaja awal (BPDPKKK, 2013).

Usia tersebut termasuk kategori remaja awal dimana remaja sudah memperhatikan bentuk fisiknya (Monks, 2004).

Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) (2012) dampak dari *stunting* yang parah pada remaja akan menghambat perkembangan fisik dan mentalnya, proses belajar di sekolah tidak optimal dibandingkan dengan remaja normal lainnya, cenderung lebih lambat masuk sekolah dan sering tidak masuk sekolah sehingga akan menghambat masa depannya. Remaja dengan *stunting* biasanya mengalami keterbatasan fisik, perilaku bermasalah, mengalami *bullying* (diejek dan diganggu), memiliki kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal dan permasalahan psikososial seperti harga diri rendah, cenderung mempunyai perilaku menghindar, mengalami kecemasan, adanya perasaan bersalah dan depresi (Segal & Webb, 2015).

Dalam hubungan sosialnya remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orangtuanya (Desmita, 2006). Biasanya pandangan teman sebaya dianggap sangat penting sehingga remaja akan melakukan apa saja untuk dapat diterima oleh kelompok sebayanya. Remaja dengan kondisi fisiknya yang berbeda dengan teman kelompoknya cenderung mendapat perlakuan yang kurang menyenangkan atau penerimaan kelompok terhadap remaja *stunting* rendah. Bentuk fisik menjadi salah satu faktor yang menyebabkan *bullying* dimana mereka akan mendapatkan cemoohan dan pelecehan mengenai penampilan fisiknya (Afsari, 2013).

Remaja *stunting* biasanya mengalami *bullying* (diejek dan diganggu), memiliki kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal dan permasalahan

psikososial seperti harga diri rendah, cenderung mempunyai perilaku menghindar, mengalami kecemasan, adanya perasaan bersalah dan depresi (Segal & Webb, 2015). Penelitian Efrianti (2016) di SMP Jatinangor menunjukkan 53 orang remaja *stunting* mengalami disfungsi psikososial diantaranya 15 orang merasa rendah diri, 18 orang mengalami bullying, 10 orang mengalami kecemasan dan 10 orang mengalami penurunan akademik. Remaja usia 12-15 tahun rentan mengalami depresi, 41 orang remaja *stunting* pada penelitian Efrianti mengalami gejala psikopatologi, 18 orang mengalami depresi dan 3 orang mengalami bipolar.

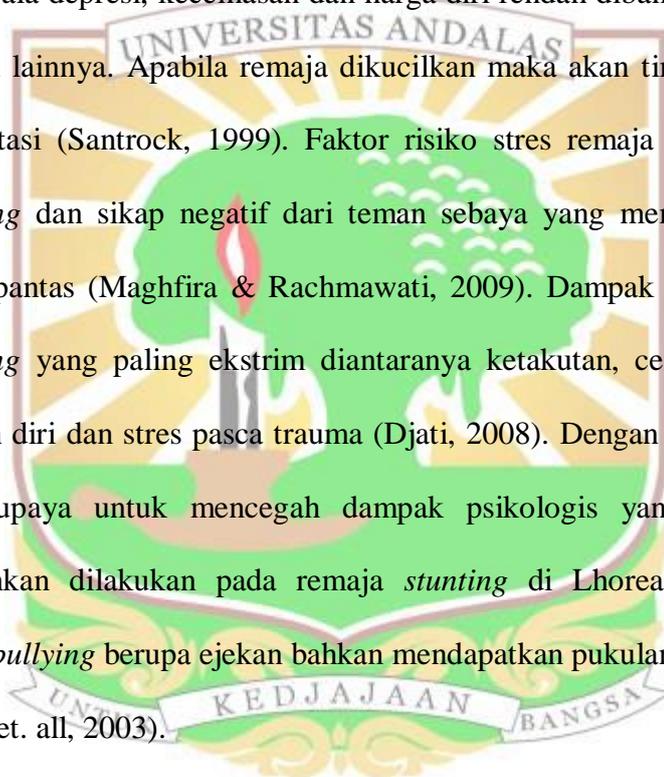
Menurut Hasanah (2012) citra diri yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab masalah psikososial, sebanyak 43,75% siswa *stunting* kadang-kadang atau sering merasa diri buruk. Selain citra diri, faktor lain yang memengaruhi yaitu faktor kognitif yang sering dikaitkan dengan prestasi akademik, tetapi pada hasil penelitiannya hanya 7,29% siswa dengan *stunting* yang mengalami penurunan nilai.

Remaja *stunting* sering merasa minder, malu, sedih, kesal dan merasa berbeda sendiri dengan orang lain terlebih pada saat mereka berada di lingkungan baru dengan orang yang baru. Mereka sering kali mendapat cemoohan baik dari teman sekelas maupun dari adik kelas, sehingga ada beberapa dari mereka sampai menangis, melamun dan marah akibat dari cemoohan yang mereka terima (Monks, 2004).

Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami tergantung pada

penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang ada. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan terjadi. Hal ini berarti stres dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan mahasiswa di perguruan tinggi (Suyono dkk, 2016).

Walker et. all (2007) menyatakan bahwa remaja *stunting* lebih mudah mengalami gejala depresi, kecemasan dan harga diri rendah dibandingkan dengan remaja normal lainnya. Apabila remaja dikucilkan maka akan timbul kesedihan, stres dan frustrasi (Santrock, 1999). Faktor risiko stres remaja *stunting* adalah adanya *bullying* dan sikap negatif dari teman sebaya yang memperlakukannya dengan tidak pantas (Maghfira & Rachmawati, 2009). Dampak psikologis pada korban *bullying* yang paling ekstrim diantaranya ketakutan, cemas berlebihan, depresi, bunuh diri dan stres pasca trauma (Djati, 2008). Dengan demikian, perlu diadakannya upaya untuk mencegah dampak psikologis yang lebih lanjut. Resiliensi bahkan dilakukan pada remaja *stunting* di Lhorea Pakistan yang mendapatkan *bullying* berupa ejekan bahkan mendapatkan pukulan dari teman dan gurunya (Nils et. all, 2003).



## 2.4 Rehabilitation and Actuating

Menurut Leavel and Clark, pencegahan penyakit terbagi dalam 5 tahapan, yang sering disebut *5 level of prevention*. Adapun *five level of prevention* tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. *Health Promotion* (Promosi Kesehatan)

Dalam tingkat ini pendidikan kesehatan sangat diperlukan, misalnya dalam peningkatan gizi, kebiasaan hidup, perbaikan sanitasi lingkungan dan sebagainya seperti penyediaan air rumah tangga yang baik, perbaikan cara pembuangan sampah, kotoran, air limbah, *hygiene* perorangan, rekreasi, *sex education*, persiapan memasuki kehidupan pra nikah dan persiapan menopause. Usaha ini merupakan pelayanan terhadap pemeliharaan kesehatan pada umumnya. Beberapa usaha di antaranya:

- a. Penyediaan makanan sehat cukup kualitas maupun kuantitasnya;
- b. Perbaikan *hygiene* dan sanitasi lingkungan, seperti: penyediaan air rumah tangga yang baik, perbaikan cara pembuangan sampah, kotoran dan air limbah dan sebagainya;
- c. Pendidikan kesehatan kepada masyarakat;
- d. Usaha kesehatan jiwa agar tercapai perkembangan kepribadian yang baik.

### 2. *Specific Protection* (Perlindungan Khusus)

Perlindungan khusus yang dimaksud dalam tahapan ini adalah perlindungan yang diberikan kepada orang-orang atau kelompok yang berisiko terkena suatu penyakit tertentu. Perlindungan tersebut dimaksudkan agar

kelompok yang berisiko tersebut dapat bertahan dari serangan penyakit yang mengincarnya. Oleh karena demikian, perlindungan khusus ini juga dapat disebut kekebalan buatan. Program imunisasi sebagai bentuk pelayanan perlindungan khusus, pendidikan kesehatan sangat diperlukan terutama di Negara-negara berkembang. Hal ini karena kesadaran masyarakat tentang pentingnya imunisasi sebagai perlindungan terhadap penyakit pada dirinya maupun anak-anaknya masih rendah. Selain itu pendidikan kesehatan diperlukan sebagai pencegahan terjadinya kecelakaan baik ditempat-tempat umum maupun tempat kerja. Penggunaan kondom untuk mencegah penularan HIV/AIDS, penggunaan sarung tangan dan masker saat bekerja sebagai tenaga kesehatan. Beberapa usaha lain di antaranya:

- a. Vaksinasi untuk mencegah penyakit-penyakit tertentu;
  - b. Isolasi penderita penyakit menular;
  - c. Pencegahan terjadinya kecelakaan baik di tempat-tempat umum maupun di tempat kerja.
3. *Early Diagnosis and Prompt Treatment* (Diagnosis Dini dan Pengobatan yang Cepat dan Tepat)

Diagnosis dini dan pengobatan yang tepat dan cepat merupakan langkah pertama ketika seseorang telah jatuh sakit. Tentu saja sasarannya adalah orang-orang yang telah jatuh sakit, agar sakit yang dideritanya dapat segera diidentifikasi dan secepatnya pula diberikan pengobatan yang tepat. Tindakan ini dapat mencegah orang yang sudah sakit, agar penyakitnya tidak tambah parah. Perlu diketahui bahwa faktor yang membuat seseorang dapat sembuh dari penyakit yang dideritanya bukan hanya dipengaruhi oleh jenis obat yang diminum

dan kemampuan tenaga medisnya. Tetapi juga dipengaruhi oleh kapan pengobatan itu diberikan. Semakin cepat pengobatan diberikan kepada penderita, maka semakin besar pula kemungkinan untuk sembuh.

Diagnosis dini dan pengobatan yang tepat dan cepat dapat mengurangi biaya pengobatan dan dapat mencegah kecacatan yang mungkin timbul jika suatu penyakit dibiarkan tanpa tindakan kuratif. Karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan penyakit, maka sering sulit mendeteksi penyakit-penyakit yang terjadi di masyarakat. Bahkan kadang-kadang masyarakat sulit atau tidak mau diperiksa dan diobati penyakitnya. Hal ini dapat menyebabkan masyarakat tidak memperoleh pelayanan kesehatan yang layak. Oleh sebab itu pendidikan kesehatan sangat diperlukan dalam tahap ini. Pemeriksaan pap smear, pemeriksaan IVA, SADARI sebagai cara mendeteksi dini penyakit kanker. Bila dengan deteksi ini ditemui kelainan maka segera dilakukan pemeriksaan diagnostik untuk memastikan diagnosa seperti pemeriksaan *biopsy*, USG atau *mamografi* atau *kolposcopy*. Tujuan utama dari usaha ini adalah:

- a. Pengobatan yang setepat-tepatnya dan secepat-cepatnya dari setiap jenis penyakit sehingga tercapai penyembuhan yang sempurna dan segera;
- b. Pencegahan penularan kepada orang lain, bila penyakitnya menular;
- c. Mencegah terjadinya kecacatan yang diakibatkan sesuatu penyakit.

Beberapa usaha deteksi dini di antaranya:

- a. Mencari penderita di dalam masyarakat dengan jalan pemeriksaan: misalnya pemeriksaan darah, ronsen paru-paru dan sebagainya serta segera memberikan pengobatan.
- b. Mencari semua orang yang telah berhubungan dengan penderita penyakit yang telah berhubungan dengan penderita penyakit menular (*contact person*) untuk diawasi agar penyakit yang timbul dapat segera diberikan pengobatan dan tindakan-tindakan lain yang perlu misalnya isolasi, desinfeksi dan sebagainya.
- c. Pendidikan kesehatan kepada masyarakat agar mereka dapat mengenal gejala penyakit pada tingkat awal dan segera mencari pengobatan. Masyarakat perlu menyadari bahwa berhasil atau tidaknya usaha pengobatan, tidak hanya tergantung pada baiknya jenis obat serta keahlian tenaga kesehatannya, melainkan juga tergantung pada kapan pengobatan itu diberikan.

Pengobatan yang terlambat akan menyebabkan:

- a. Usaha penyembuhan menjadi lebih sulit, bahkan mungkin tidak dapat sembuh lagi misalnya pengobatan kanker (*neoplasma*) yang terlambat.
- b. Kemungkinan terjadinya kecacatan lebih besar.
- c. Penderitaan sakit menjadi lebih lama.
- d. Biaya untuk perawatan dan pengobatan menjadi lebih besar.

#### 4. *Disability Limitation* (Pembatasan Kecacatan)

Karena kurangnya pengertian dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan dan penyakit, maka sering masyarakat tidak melanjutkan pengobatannya sampai tuntas. Dengan kata lain mereka tidak melakukan pemeriksaan dan pengobatan yang komplit terhadap penyakitnya. Pengobatan yang tidak layak dan sempurna dapat mengakibatkan orang yang bersangkutan cacat atau ketidakmampuan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan juga diperlukan pada tahap ini. Penanganan secara tuntas pada kasus-kasus infeksi organ reproduksi mencegah terjadinya infertilitas.

Pada tahapan ini dapat disebut juga Pengobatan yang Sempurna (*Perfect Treatment*) karena kecacatan yang terjadi disebabkan pengobatan kepada penderita tidak sempurna. Adapun pembatasan kecacatan terkesan membiarkan penyakit menyerang dan membuat cacat penderita baru kemudian diambil tindakan. Banyak penyakit yang dapat menimbulkan kecacatan dapat dicegah dengan pengobatan yang lebih sempurna. Salah satunya adalah dengan meminum obat yang diberikan oleh dokter sampai habis.

#### 5. *Rehabilitation* (Rehabilitasi)

Selanjutnya yang terakhir adalah tahapan rehabilitasi. Rehabilitasi merupakan tahapan yang sifatnya pemulihan. Ditujukan pada kelompok masyarakat yang dalam masa penyembuhan sehingga diharapkan agar benar-benar pulih dari sakit sehingga dapat beraktifitas dengan normal kembali. Apalagi kalau suatu penyakit sampai menimbulkan cacat kepada penderitanya, maka

tahapan rehabilitasi ini bisa dibilang tahapan yang menentukan hidup kedepan akan seperti apa nantinya.

Setelah sembuh dari suatu penyakit tertentu, kadang-kadang seseorang menjadi cacat, untuk memulihkan cacat tersebut kadang-kadang diperlukan latihan tertentu. Oleh karena kurangnya pengertian dan kesadaran mereka malas melakukan latihan-latihan yang dianjurkan. Disamping itu, setelah sembuh dari penyakit mereka kadang-kadang malu untuk kembali ke masyarakat. Sering terjadi pula masyarakat tidak mau menerima mereka sebagai anggota masyarakat yang normal. Oleh sebab itu, jelas pendidikan kesehatan diperlukan bukan saja untuk mereka yang cacat, tetapi juga perlu pendidikan kesehatan pada masyarakat. Sebagai contoh: pusat-pusat rehabilitasi bagi korban kekerasan, rehabilitasi PSK, dan korban narkoba.

#### **2.4.1 Pengertian Rehabilitasi *and Actuating***

Masyarakat seringkali dibingungkan dengan istilah pengobatan dan rehabilitasi, apakah keduanya memiliki arti yang sama atau berbeda. Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan rehabilitasi sebagai pemulihan kepada kedudukan (keadaan, nama baik) yang dahulu (*semula*); Perbaikan anggota tubuh yang cacat dan sebagainya atas individu (misalnya pasien rumah sakit, korban bencana) supaya menjadi manusia yang berguna dan memiliki tempat di masyarakat. Pengertian lain menyebutkan bahwa Rehabilitasi adalah restorasi (perbaikan, pemulihan) pada normalitas, atau pemulihan menuju status yang paling memuaskan terhadap individu yang pernah menderita satu penyakit mental. Dalam kamus konseling, Rehabilitasi adalah proses atau program-program

penugasan kesehatan mental atau kemampuan yang hilang yang dipolakan untuk membetulkan hasil-hasil dari masalah-masalah emosional dan mengembalikan kemampuan yang hilang (Sudarsono, 1997).

Menurut kamus kedokteran Dorland edisi 29, definisi rehabilitasi adalah pemulihan ke bentuk atau fungsi yang normal setelah terjadi luka atau sakit, atau pemulihan pasien yang sakit atau cedera pada tingkat fungsional optimal di rumah dan masyarakat, dalam hubungan dengan aktivitas fisik, psikososial, kejuruan dan rekreasi. Jika seseorang mengalami luka, sakit, atau cedera maka tahap yang harus dilewati adalah penyembuhan terlebih dulu. Setelah penyembuhan atau pengobatan dijalani maka masuk ke tahap pemulihan. Tahap pemulihan inilah yang disebut dengan rehabilitasi (Dorland, 2006).

Sedangkan pengertian *actuating* menurut Terry disebut juga “Gerakan aksi” mencakup kegiatan yang dilakukan oleh seorang manajer untuk mengawali dan melanjutkan kegiatan yang ditetapkan oleh unsur perencanaan dan pengorganisasian agar tujuan-tujuan dapat tercapai. Menurut Stoner *actuating* atau pergerakan adalah “Proses mengarahkan (*directing*) dan mempengaruhi (*influencing*) kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan tugas anggota kelompok atau organisasi secara keseluruhan”.

Rehabilitation and *Actuating* dapat diartikan proses mengarahkan atau mempengaruhi pasien yang sakit untuk pulih dan bangkit kembali dari sakit fisik atau mental yang diderita.

## 2.4.2 Jenis Rehabilitasi

Jenis-jenis rehabilitasi meliputi rehabilitasi medis, pendidikan, sosial, dan advokasional. Jenis-jenis rehabilitasi tersebut dalam pelaksanaannya tidak berdiri sendiri-sendiri, tetapi merupakan satu ke satuan yang utuh dalam mengantarkan individu agar mampu mandiri dan terampil dalam kehidupan masyarakat.

### 1. Rehabilitasi Medis

Layanan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan – gangguan dalam koordinasi gerak, komunikasi, sensorik motor, dan penyesuaian sosial. Rehabilitasi medis meliputi bidang layanan fisioterapi, *speech therapy*, *occupational therapy*, dan *ortotik protestik*. Tenaga-tenaga ahli yang menangani bidang tersebut adalah tenaga-tenaga profesi ahli madya yang dihasilkan oleh Kementerian Kesehatan. Masing-masing tenaga tersebut berperan sebagai tenaga administrator, konsultan, dan manajemen bidang rehabilitasi. Adapun peranan guru pendidikan khusus sebagai mitra kerja, membantu memberikan latihan-latihan dasar dalam menunjang pelaksanaan pendidikan, terutama apabila tenaga-tenaga tersebut belum ada di lingkungan sekolah.

### 2. Rehabilitasi Pendidikan

Rehabilitasi pendidikan adalah layanan yang diberikan kepada individu yang membutuhkan layanan khusus dalam bidang pendidikan (praakademik, yaitu baca, tulis, dan hitung). Lembaga pendidikan yang mengelola layanan pendidikan untuk individu yang membutuhkan layanan khusus sudah termasuk rehabilitasi pendidikan. Lembaga ini umumnya diselenggarakan oleh swasta dan pemerintah dibawah pembinaan Kementerian Pendidikan.

### 3. Rehabilitasi Sosial

Dinas sosial mempunyai program melaksanakan rehabilitasi di bidang sosial, misalnya layanan rehabilitasi sosial melalui mobil keliling yang memberikan layanan kepada masyarakat terutama di pedesaan. Rehabilitasi sosial bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi, mencegah penurunan kemampuan bersosialisasi, atau kondisi lebih parah dari kondisi sosial sebelumnya.

### 4. Rehabilitasi Berbasis Masyarakat

Rehabilitasi Berbasis Masyarakat (RBM) adalah layanan rehabilitasi yang memanfaatkan potensi sumber daya masyarakat. Strategi ini dilaksanakan dengan tujuan agar layanan rehabilitasi dapat dilakukan sedini mungkin dan merata bagi seluruh masyarakat yang memerlukannya. Tenaga profesional rehabilitasi keberadaannya belum mencukupi kebutuhan masyarakat secara merata. Orang yang membutuhkan layanan khusus tidak hanya berada di perkotaan.

Di manapun cenderung dijumpai mereka yang mengalami gangguan, khususnya anak-anak yang membutuhkan layanan khusus. Layanan yang dilakukan oleh tenaga profesional cenderung memerlukan biaya tinggi dan lokasi layanan yang representatif. Sementara itu, anak-anak yang membutuhkan layanan harus segera dilayani sejak diketahui adanya gangguan yang dialami mereka.

### 5. Rehabilitasi Vokasional

Rehabilitasi vokasional dimaksudkan untuk memberikan layanan khusus dalam bidang vokasional atau keterampilan. Keterampilan yang ditawarkan

kepada mereka sifatnya individu, sesuai dengan kemampuan yang masih dimilikinya dan disesuaikan dengan kondisi lingkungan sekitar individu tersebut.

#### 6. Rehabilitasi dalam Keluarga

Rehabilitasi dalam keluarga merupakan model layanan rehabilitasi yang dilakukan oleh orang tua terhadap anaknya yang mengalami gangguan. Orang tua dimaksud terlebih dahulu diberikan latihan bagaimana cara memberikan layanan kepada anaknya atau keluarga yang membutuhkan layanan khusus. Orang tua yang sudah dilatih oleh tenaga profesional tertentu di lembaga formal, melakukan praktik layanan terhadap anaknya di bawah bimbingan tenaga profesional. Dengan demikian, diharapkan para orang tua mampu memberikan layanan di rumah. Secara berkala diadakan evaluasi bersama dan tindak lanjut layanan yang harus diberikan.

Sebagaimana pengobatan, secara umum proses rehabilitasi terdiri dari dua macam, yang pertama adalah rehabilitasi medis dan yang kedua adalah rehabilitasi non-medis.

##### 1. Rehabilitasi Medis

Jika yang disebut dengan pengobatan medis secara umum adalah pengobatan yang dilakukan oleh dokter di rumah sakit, puskesmas atau klinik, dengan menggunakan obat-obatan produksi pabrik atau alat-alat yang menggunakan teknologi canggih, atau secara lebih singkat lagi Amin Syukur mendefinisikannya sebagai segala sistem pengobatan yang menggunakan alat dan bahan secara bendawi, baik itu dokter, orang sakti, dukun atau sebutan-sebutan lainnya (Amin Syukur, 2012).

Maka yang dimaksud dengan rehabilitasi medis juga kurang lebih sama dengan definisi pengobatan medis, yaitu segala sistem pemulihan dengan menggunakan alat dan bahan secara bendawi, baik itu dilakukan oleh dokter, orang yang dianggap sakti, dukun, tabib dan lain sebagainya. Ilmu Rehabilitasi Medik (disebut juga sebagai ilmu kedokteran fisik dan rehabilitasi) adalah ilmu yang mengkhususkan diri dalam pelayanan masyarakat sejak bayi, anak, remaja, dewasa sampai usia tua, yang memerlukan asuhan rehabilitasi medis. Di mana pelayanan yang diberikan adalah untuk mencegah terjadinya kecacatan yang mungkin terjadi akibat penyakit yang diderita serta mengembalikan kemampuan penderita seoptimal mungkin sesuai kemampuan yang ada pada penderita.

Dengan penjelasan mengenai rehabilitasi medis, dapat ditarik kesimpulan bahwa rehabilitasi medis yang telah hadir pada tahun 1930-an dapat dikategorikan ke dalam cabang ilmu kedokteran atau sebagai profesi spesialis kedokteran. Rehabilitasi medis ini menitikberatkan pada pembaharuan dan pemulihan fungsional pasien dari sisi jasmani atau medis yang diprogram untuk menunjang pencapaian kondisi psikososial, karya, dan rekreasi yang normal.

## 2. Rehabilitasi Non-Medis

Rehabilitasi non-medis merupakan pendamping dari rehabilitasi medis. Sebagaimana pengertian rehabilitasi medis yang hampir sama dengan pengobatan medis, maka rehabilitasi non-medis adalah proses pemulihan dengan tidak menggunakan alat dan bahan secara bendawi, baik itu dilakukan oleh dokter, orang sakti, dukun, tabib atau sebutan lain yang sepadan dengan itu. Atau dalam pengertian lain rehabilitasi non-medis adalah proses pengobatan dan

penyembuhan suatu penyakit apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan tidak melalui medis (Hamdani Bakran, 2004).

### 2.4.3 Obyek/Sasaran Rehabilitasi

Sasaran atau Obyek yang menjadi fokus rehabilitasi adalah manusia (insan) secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada:

#### 1. Mental

Mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan akal, fikiran dan ingatan atau proses yang berasosiasi dengan akal, pikiran dan ingatan. Contohnya seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan yang haram.

Kebahagiaan juga bukan hanya dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik berupa harta benda dan hal-hal kasat mata lainnya tetapi juga dipengaruhi oleh faktor intrinsik yaitu keadaan mental. Jadi yang mempengaruhi ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental/jiwa, kesehatan mental dan kemampuan menyesuaikan diri (Zakiyah, 1998).

Menurut Maslow dan Mitlemen kriteria mental yang sehat menurut psikologi adalah sebagai berikut:

- a. *Adequate feeling of security*; rasa aman yang memadai yaitu berhubungan dengan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, sosial dan keluarganya.
- b. *Adequate self-evaluation*; kemampuan memulai dari diri sendiri.

- c. *Adequate spontaneity and emotionality*; memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain.
- d. *Efficient contact with reality*; mempunyai kontak yang efisien dengan realitas.
- e. *Adequate bodily desires and ability to gratify them*; keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya.
- f. *Adequate self-knowledge*; mempunyai pengetahuan yang wajar.
- g. *Integrition and concistency of personality*; kepribadian yang utuh dan konsisten.
- h. *Adequate life good*; memiliki tujuan hidup yang wajar.
- i. *Ability to satisfy the requirements of the group*; kemampuan memuaskan tuntutan kelompok.
- j. *Adequate emancipation from the group or culture*; mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya (Zidny, 2005).

## 2. Spiritual

Spiritual yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan, dan menyangkut nilai-nilai transendental. Seperti *syirik* (menduakan Allah), *nifaq*, *fasiq*, dan kufur.

### 3. Moral (akhlak),

Moral yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang daripadanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, dan pertimbangan. Atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk: berfikir, berbicara, bertingkah laku, dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.

### 4. Fisik (Jasmaniyah)

Fisik merupakan objek/sasaran dari rehabilitasi. Biasanya jiwa yang sehat terletak pada fisik yang sehat pula sehingga tidak jarang untuk melihat kesehatan jiwa/mental seseorang maka dapat dilihat dari kesehatan fisiknya.

#### **2.4.4 Fungsi dan Tujuan Rehabilitasi**

Sebagai kelanjutan dari pengobatan, rehabilitasi memiliki fungsi yang sangat penting dalam proses menuju kesembuhan pasien. Rehabilitasi juga bertujuan untuk memberikan penyembuhan secara berkelanjutan dan holistik sehingga pasien benar-benar sembuh secara total dan siap untuk kembali ke masyarakat dalam keadaan sehat. Rehabilitasi merupakan rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk melakukan aksi pencegahan, peningkatan, penyembuhan, pemakaian, serta pemulihan kemampuan bagi individu yang membutuhkan layanan khusus. Kaitannya dengan pelaksanaan pelayanan pendidikan terhadap individu tersebut, peranan rehabilitasi secara paripurna sangat diperlukan. Hal tersebut didasarkan atas masalah yang dialami oleh masing-masing individu. Layanan perlu diberikan secara terpadu dan berkesinambungan. Adapun fungsi utama rehabilitasi adalah sebagai berikut:

### 1. Fungsi Pemahaman

Memberi pemahaman dan pengertian tentang manusia dan masalahnya dalam hidup, serta bagaimana menyelesaikan masalah dalam hidup secara baik, benar dan mulia. Khususnya terhadap gangguan mental, kejiwaan, spiritual dan moral, serta problematika-problematika lahiriyah maupun batiniah pada umumnya.

### 2. Fungsi Pengendalian

Memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah SWT. Sehingga tidak akan keluar dari hal kebenaran, kebaikan dan kemanfaatan. Cita-cita dan tujuan hidup dan kehidupan akan dapat tercapai dengan sukses, eksistensi dan esensi diri akan senantiasa mengalami kemajuan dan perkembangan yang positif serta terjadinya keselarasan dan harmoni dalam kehidupan bersosialisasi, baik secara vertikal maupun horizontal.

### 3. Fungsi Analisa ke Depan

Sesungguhnya dengan ilmu ini seseorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan analisa ke depan tentang segala peristiwa, kejadian, dan perkembangan.

### 4. Fungsi Pencegahan

Dengan mempelajari, memahami dan mengaplikasikan suatu ilmu, seseorang dapat terhindar dari keadaan atau peristiwa yang membahayakan dirinya, jiwa, mental, dan spiritual atau mentalnya. Sebab hal tersebut dapat menimbulkan potensi preventif.

## 5. Fungsi Penyembuhan /Perawatan

Rehabilitasi akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya terhadap gangguan mental, spiritual dan kejiwaan seperti dengan berzikir, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai, spirit dan etos kerja akan bersih dan suci dari gangguan setan, jin, iblis, dan sebagainya.

### 2.4.5 Rehabilitasi and *Actuating* Melalui Psikoedukasi

Ada banyak bentuk intervensi yang dapat digunakan dalam dunia psikologi, baik itu intervensi individual, kelompok, bahkan komunitas. Tiap intervensi memiliki pendekatannya masing-masing apakah psikoanalisa, psikodinamika, *cognitive-behavior*, humanistik, dan sebagainya. Salah satu intervensi yang dapat digunakan dalam berbagai *setting* dan dapat diterapkan secara individual ataupun kelompok adalah Psikoedukasi.

Psikoedukasi sebenarnya sudah cukup populer dalam praktik-praktik *helping* selama 30 tahun terakhir di Amerika dan seluruh dunia (Walsh, 2010). Psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses *treatment* dan rehabilitasi. Sasaran dari psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan pasien terhadap penyakit ataupun gangguan yang ia alami, meningkatkan partisipasi pasien dalam terapi, dan pengembangan *coping mekanisme* ketika pasien menghadapi masalah yang berkaitan dengan penyakit tersebut (Goldman, 1998 dikutip dari Bordbar & Faridhosseini, 2010).

Psikoedukasi dapat diterapkan tidak hanya kepada individu tetapi juga dapat diterapkan pada keluarga dan kelompok. Psikoedukasi dapat digunakan sebagai bagian dari proses *treatment* dan sebagai bagian dari rehabilitasi bagi pasien yang mengalami penyakit ataupun gangguan tertentu. Psikoedukasi banyak diberikan kepada pasien dengan gangguan psikiatri termasuk anggota keluarga dan orang yang berkepentingan untuk merawat pasien tersebut (Walsh, 2010). Ini berkaitan dengan mengajarkan seseorang mengenai suatu masalah sehingga mereka bisa menurunkan stres yang terkait dengan masalah tersebut dan mencegah agar masalah tersebut tidak terjadi kembali (Lukens & McFarlane, 2004).

Psikoedukasi kelompok dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia dan level pendidikan. Asumsi lainnya, psikoedukasi kelompok lebih menekankan pada proses belajar dan pendidikan daripada *self-awareness* dan *self-understanding* dimana komponen kognitif memiliki proporsi yang lebih besar daripada komponen afektif (Brown, 2011). Namun ini tidak berarti bahwa Psikoedukasi sama sekali tidak menyentuh aspek *self-awareness* dan *self-understanding*. Hal ini dikembalikan kepada sasaran dari psikoedukasi itu sendiri.

Berbicara tentang psikoedukasi kelompok, sekilas tampak serupa dengan konseling dan terapi kelompok. Akan tetapi, terdapat perbedaan-perbedaan yang perlu dihayati sebagai dasar untuk menentukan kompetensi dan pengetahuan apa saja yang diperlukan untuk mengadakan psikoedukasi kelompok. Brown (2011) menjelaskan hal tersebut dalam sebuah tabel yang menjelaskan perbedaan kedua kelompok.

<b>Psikoedukasi Kelompok</b>	<b>Konseling dan Terapi Kelompok</b>
<p>Menekankan pengajaran dan instruksi</p> <p>Menggunakan aktivitas yang terstruktur dan terencana</p> <p>Tujuan kelompok biasanya ditentukan oleh pemimpin kelompok</p> <p>Pemimpin kelompok berperan sebagai fasilitator, guru</p> <p>Fokus pada pencegahan</p> <p>Tidak ada pemilihan terhadap anggota kelompoknya</p> <p>Anggota kelompok bisa berjumlah sangat besar</p> <p>Pembukaan diri dapat dilakukan tetapi tidak diharuskan</p> <p>Privasi dan kerahasiaan bukan merupakan penekanan utama</p> <p>Sesinya dapat dibatasi hingga hanya menjadi satu sesi</p> <p>Penekanan pada tugas</p>	<p>Menekankan pengalaman dan perasaan</p> <p>Sedikit menggunakan aktivitas yang terstruktur dan terencana</p> <p>Tujuan kelompok ditentukan oleh anggota kelompok</p> <p>Pemimpin kelompok melakukan pengarahan, intervensi, dan perlindungan terhadap anggotanya</p> <p>Fokus pada <i>self-awareness</i></p> <p>Pemilihan anggota kelompok penting untuk dilakukan di awal pembentukannya</p> <p>Biasanya terbatas hanya pada 5-10 anggota kelompok</p> <p>Diharapkan adanya pembukaan diri</p> <p>Privasi dan kerahasiaan menjadi hal penting dan mendasar</p> <p>Biasanya terdiri dari beberapa sesi</p> <p>Penekanan pada mempertahankan keberlangsungan kelompok daripada tugas</p>

Stuart & Laraia (2005) mengemukakan bahwa terapi psikoedukasi terhadap keluarga dapat meningkatkan kemampuan kognitif karena dalam terapi mengandung unsur untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang penyakit, mengajarkan teknik yang dapat membantu keluarga untuk mengetahui gejala-gejala penyimpangan perilaku, serta peningkatan dukungan bagi anggota keluarga itu sendiri.

Suny & Win-King (2007) mengemukakan bahwa terapi psikoedukasi terhadap keluarga sangat efektif karena dapat memberikan informasi tentang preventif dan promotif, keterampilan coping, kognitif tingkah laku dan keterampilan bagi keluarga. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Goldenberg

(2004) bahwa psikoedukasi adalah terapi yang diberikan untuk memberikan informasi terhadap keluarga yang mengalami distress, memberikan pendidikan pada mereka untuk meningkatkan keterampilan, untuk dapat memahami dan meningkatkan coping akibat gangguan jiwa yang dapat mengakibatkan masalah pada keluarga (Varcarolis & Elizabet, 2006).

Hasil penelitian Siswoyo (2014) tentang pengaruh psikoedukasi pada pasien katarak didapatkan hasil bahwa psikoedukasi berpengaruh secara bermakna meningkatkan pengetahuan pasien katarak. Psikoedukasi mampu mengubah jalan pikiran pasien katarak menjadi rasional berdasarkan pengetahuan (Haryati, 2018).

Psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan responden secara bermakna dari pengetahuan yang pada awalnya rendah menjadi sedang dan tingkat pengetahuan sedang menjadi tinggi. Pemberian materi dalam intervensi dengan menggunakan *power point*, buku panduan dan *leaflet*, dengan metode diskusi dapat diterima dengan baik walaupun responden tergolong lansia dengan rata-rata pendidikan yang rendah (Haryati, 2018). Menurut penelitian Bakara (2014) terdapat pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap tingkat pengetahuan orang tua dengan anak menderita retardasi mental. Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang positif, yang berarti pemberian intervensi psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dengan anak menderita retardasi mental.

Hasil *systematic review* terhadap 9010 abstrak penelitian dari *Cochrane*, *PsycInfo* and *PubMed* yang dilakukan oleh Donker di Netherland menunjukkan bahwa psikoedukasi pasif berupa pemberian *leaflet* pada penderita depresi dan distress psikologi dapat menurunkan gejala tersebut secara signifikan. Penelitian

lain dengan metode *randomized multicenter* dari Bauml et. all (2006) di Jerman yang meneliti tentang pengaruh psikoedukasi pada penderita *skizofrenia* dan keluarganya menunjukkan bahwa terapi psikoedukasi bisa menurunkan *hospital rate* dari 58% menjadi 41 % (Donker et. All, 2009).

Psikoedukasi yang diberikan berupa psikoedukasi aktif dan pasif. Psikoedukasi aktif yang dilakukan yaitu dengan konseling, sedangkan psikoedukasi pasif dengan cara pemberian *booklet* kepada responden setelah diberikan konseling. Pemberian psikoedukasi pasif dimaksudkan untuk melengkapi psikoedukasi aktif atau konseling yang telah dilakukan, dengan tujuan agar responden bisa mempelajari kembali apa yang sudah didiskusikan.

## **2.5 Bundo Kanduang**

### **2.5.1 Definisi**

Secara harfiah *Bundo Kanduang* berarti ibu sejati atau ibu kandung tetapi secara makna *Bundo Kanduang* adalah pemimpin wanita di Minangkabau yang menggambarkan sosok seorang perempuan bijaksana yang membuat adat Minangkabau lestari semenjak zaman sejarah Minanga Tamwan hingga zaman adat Minangkabau (*Bundo Kanduang*, 2015).

Sosok *Bundo Kanduang* adalah sosok seorang perempuan yang menurut adat Minangkabau memiliki kelebihan dan keistimewaan di antara perempuan lainnya. Oleh sebab itu, dalam masyarakat Minangkabau dewasa ini, kata *Bundo Kanduang* mempunyai banyak pengertian seperti yang disebutkan oleh Thaib (2000) berikut ini:

1. Menurut sejarah, *Bundo Kanduang* adalah nama atau sebutan bagi seorang raja perempuan dari kerajaan Pagaruyung. Raja perempuan terakhir adalah

Yang Dipertuan Gadis Reno Sumpu, menggantikan mamaknya, Yang Dipertuan Sultan Bagarsyah yang dibuang Belanda ke Betawi pada tahun 1833. Sebelum itu masih ada lagi raja-raja perempuan, tetapi tidak dicatat oleh penulis sejarah, walaupun nama raja-raja itu tercatat dalam Tambo Pagaruyung seperti Yang Dipertuan Gadis Reno Sari.

2. Menurut mitologi atau legenda (sesuatu yang diyakini oleh masyarakat Minangkabau) atau Kaba Cinduo Mato. Nama *Bundo Kanduang* adalah nama raja Kerajaan Pagaruyung, seorang perempuan yang sangat keramat dan sakti.
3. Menurut pengertian sosiologi, *Bundo Kanduang* adalah panggilan bagi perempuan Minangkabau yang telah berketurunan. Biasanya, panggilan *Bundo Kanduang* diberikan kepada perempuan tertua di dalam suatu kaum yang yang menentukan segalanya dalam keluarga.
4. Menurut adat, *Bundo Kanduang* adalah penghormatan yang diberikan kepada perempuan yang telah tua, walaupun tidak berada di dalam kaum.
5. Secara simbolik, *Bundo Kanduang* merupakan simbol dari tanah air sebagaimana nama Ibu Pertiwi.
6. *Bundo Kanduang* sebagai ibu kandung sendiri.
7. *Bundo Kanduang* sebagai sebuah nama organisasi perempuan Minangkabau yang berdampingan dengan Lembaga Kerapatan Adat Alam Minangkabau (LKAAM).

Selanjutnya, pengertian *Bundo Kanduang* menurut Diradjo yang berkembang di dalam masyarakat di antaranya ialah sebagai berikut:

1. *Bundo Kanduang* adalah seorang raja atau ratu dari Kerajaan Minangkabau pada salah satu periode pemerintahan yang kurun waktunya kurang jelas masanya.
2. *Bundo Kanduang* adalah panggilan kehormatan dan panggilan kesayangan seorang anak terhadap ibu kandungnya sendiri. Panggilan atau sebutan itu lebih banyak disajikan dalam karya seni sastra, seni drama, atau seni suara.
3. *Bundo Kanduang* adalah sebutan kepada kelompok perempuan yang berpakaian adat Minangkabau sebagai pendamping kelompok ninik mamak dalam acara-acara seremonial yang diadakan oleh pemerintah.
4. *Bundo Kanduang* adalah sebutan terhadap seorang pendamping penghulu atau seorang ninik mamak dalam acara-acara seremonial yang diadakan oleh pemerintah. Sebagai pribadi pendamping dimaksud, terlihat kadang-kadang yang bersangkutan berasal dari pihak kemenakan si penghulu atau ninik mamak, kadang-kadang adalah isteri dari penghulu atau ninik mamak yang bersangkutan.
5. *Bundo Kanduang* adalah salah satu seksi atau salah satu unit lembaga dalam Lembaga kerapatan Adat di Minangkabau (LKAAM) yang mungkin terdapat pada semua tingkat lembaga kerapatan adat itu, mulai di tingkat nagari sampai ke tingkat Alam Minangkabau.
6. *Bundo Kanduang* ialah seorang pemimpin nonformal terhadap seluruh perempuan-perempuan dan anak cucunya dalam suatu kaum. Kepemimpinannya tumbuh atas kemampuan dan kharismanya sendiri

yang didukung dan diakui oleh anggota-anggota kaum yang bersangkutan (Diradjo, 2009).

Gelar ini diwariskan secara turun-menurun di Minangkabau dan dipilih pada lembaga *Bundo Kanduang* Sumatra Barat. Istri seorang Datuk kadang-kadang juga disebut sebagai *Bundo Kanduang* untuk level klan/suku (Devi, Ernatip Silvia 2014).

*Bundo Kanduang* merupakan simbol dari wanita adat di Minangkabau. *Bundo Kanduang* adalah sebutan bagi wanita Minangkabau yang telah dewasa dan memahami adat istiadat. *Bundo Kanduang* bisa jadi adalah orang-orang yang bertalian suku, darah sesuai garis keturunan dengan penghulu adat Minangkabau.

Panggilan *Bundo Kanduang* dipahami sekilas seolah-olah panggilan untuk semua kaum perempuan Minangkabau. Namun, bila ditelusuri sejarahnya, panggilan *bundo kandung* itu awalnya adalah *mandeh sako*, yakni perempuan tertua dalam suatu kaum suku. Perempuan ini dituakan karena memiliki kelebihan dan keutamaan menurut adat. Dia adalah sebagai penentu dalam kaum tersebut. *kaba Cindua Mato*. Sesuai dengan kisah cerita *Cindua Mato* pada masa lalu dan seterusnya ke masa kini, masyarakat Minangkabau terhimpun dalam suatu *paruik-kaum-suku-sanagari*. Kesatuan terkecil adalah *samandeh-sajurai-saparuik-sakaum* dan dalam setiap kaum ada seseorang yang dituakan yang dikukuhkan sebagai perwakilan kaum dalam segala hal. Dia adalah dari kaum perempuan yang dujuluki dengan sebutan *Bundo Kanduang* (Devi, Ernatip Silvia 2014).

Panggilan *Bundo Kanduang* yang hakiki adalah perempuan yang dituakan dalam suatu kaum, memiliki budi pekerti yang baik, dan kepedulian yang tinggi

seperti bunyi mamangan adat "*Tahu di korong jo kampuang, tahu di rumah jo tangga, tahu manyuri manuladan, takuik di budi ka tajua, malu dipaham ka tagadai*". Maknanya, perempuan harus menjaga marwah kampung halaman, pandai menata dan menghadirkan kebahagiaan di rumah tangga, pandai menuntun anggota keluarga kepada yang baik, menghimpunkan yang terserak di antara keluarga, takut budinya akan terjual, cemas pendiriannya akan tergadai. Artinya, perempuan di dalam budaya Minangkabau sangat teguh memelihara citra dan mengerti posisinya (Amaliatulwalidaun, 2016).

### 2.5.2 Komponen *Bundo Kanduang*

Adat Minangkabau, *Bundo Kanduang* diibaratkan sebagai "*Limpapeh rumah nan gadang, umbun puruak pegangan kunci, pusek jalo kumpulan tali, hiasan dalam nagari, nan gadang basah batuah, kok hiduik tampek banasa, kok mati tampek banyaik, kaunduang unduang ka Madinah, ka payuang panji ka sarugo*". Gurindam ini mengandung arti bahwa adat Minangkabau memberikan beberapa keutamaan dan pengecualian terhadap perempuan, sebagai bukti dari kemuliaan dan kehormatan yang diberikan kepada *Bundo Kanduang* dan untuk menjaga kemuliaan dari segala kemungkinan yang akan menjatuhkan martabatnya. Ini berarti bahwa *Bundo Kanduang* mempunyai kedudukan yang khas dalam adat Minangkabau. Justru itu, keturunan diambil dari keturunan ibu. Sistem keturunan ibu ini mempengaruhi ruang lingkup yang lebih luas dalam segala aspek kehidupan masyarakatnya yang senantiasa menghayati mustika yang terkandung di dalam ajaran adat Minangkabau (Amaliatulwalidaun, 2016).

Secara umum, dapat dikatakan bahwa kaum ibu (*Bundo Kanduang*) adalah tiang kokoh dalam suatu rumah-tangga dan tiang nagari, yang menentukan buruk baiknya arah kehidupan suatu rumah tangga dan masyarakat. Selain itu, kaum ibu adalah pendidik utama dalam penghayatan budi luhur dalam setiap aspek kehidupan masyarakat.

1. *Bundo Kanduang* sebagai *limpapeh rumah nan gadang* merupakan seorang ibu yang selalu mendidik anak-anaknya secara baik dan harus menjadikan rumah tangga dan keluarganya sebagai suatu lembaga pendidikan pertama. Hal ini disebabkan oleh pendidikan pertama kali diberikan oleh ibu. *Bundo Kanduang* dalam hal ini sangat menentukan corak dan warna generasi yang akan dilahirkan di dalam rumah tangga dan keluarga. Oleh sebab itu, seorang *Bundo Kanduang* haruslah menjadi contoh tauladan dan memelihara sifat-sifat yang baik, antara lain: jujur, cerdas, pandai berbicara, ramah tamah, sopan, santun, berbudi baik, dan malu (Gayatri, 2001).
2. *Bundo Kanduang* sebagai *umbun puruak pegangan kunci* menunjukkan makna yang arif bijaksana, hormat, khidmat, cepat kaki ringan tangan (tidak pemalas), memiliki sifat mulia, dan menjauhi larangan terutama dalam memegang kendali perekonomian rumah tangga dan keluarganya.
3. *Bundo Kanduang* sebagai *pusek jalo kumpulan tali* memiliki makna bahwa sosok ibu memiliki posisi sentral yang sangat menentukan keberhasilan anak di masa yang akan datang. Oleh sebab itu, *Bundo Kanduang* harus mempunyai ilmu pengetahuan. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat

Gayatri, dkk (2001) yang menyebutkan bahwa baik buruknya arah kehidupan suatu rumah tangga dan masyarakat ditunjukkan oleh seorang perempuan, yang dalam hal ini adalah ibu. Menurutnya, kaum ibu adalah pokok utama dalam penghayatan budi luhur dalam setiap aspek kehidupan masyarakat, seperti: dalam bidang pendidikan, ekonomi, sosial budaya, dan sebagainya.

4. *Bundo Kanduang* sebagai *sumarak dalam nagari*, *hiasan dalam kampung* mengandung makna bahwa kehadiran wanita sebagai simbol dari keindahan, tidak semata-mata dalam pengertian lahiriyah saja. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam yang mengatakan bahwa “Kaum wanita adalah tiang rumah tangga dan negara, kalau baik kaum ibu, baiklah rumah tangga, dan negara” (Al- Hadits).
5. *Bundo Kanduang* sebagai *nan gadang basa batuah* memiliki makna bahwa sebagai lambang kebanggaan dan kemuliaan suatu kaum. Dengan demikian, *Bundo Kanduang* haruslah memahami dan mengamalkan ajaran adat dan Islam. Salah satu ciri yang dilekatkan pada masyarakat Minangkabau adalah ciri masyarakatnya yang dinamis, yang memandang suatu perubahan sebagai peristiwa biasa dan wajar-wajar saja (Sairin, 2002). Hal ini sesuai dengan ungkapan pepatahnya “*sakali aie gadang sakali tapian barubah*” (sekali banjir, sekali tepian mandi berpindah, sekali musim betukar, sekali cara berganti). Artinya, orang Minangkabau menyadari bahwa setiap pola yang berkembang dan dikembangkan dalam kehidupan masyarakat memiliki daya lentur terhadap perubahan.

Ungkapan tersebut mengisyaratkan bahwa sebenarnya perubahan pada kehidupan masyarakat merupakan fenomena sosial yang wajar, karena setiap manusia mempunyai kepentingan yang tak terbatas (Devi, 2014).

### 2.5.3 Peran *Bundo Kandung*

#### 1. Peran Domestik

Peran domestik yang dijalankan oleh *Bundo Kandung* sangat bervariasi. Kebervariasian itu terlihat dalam konteks jenis, frekuensi, dan waktu yang digunakan. Jika mengacu kepada Hakimy (1994), maka peran domestik itu lebih terapkan pada peran *Bundo Kandung* sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya.

Pertama, peran sebagai istri dijalankan oleh *Bundo Kandung* dengan cara yang bervariasi. Peran itu diaplikasikan mereka melalui upaya untuk mengurus dan memperhatikan suami dalam berbagai aspek kebutuhan, baik fisik maupun biologis. Ini dapat dicermati melalui aktivitas harian mereka. Aktivitas *Bundo Kandung* tersebut secara relatif sudah terpola sesuai dengan kondisi kehidupan keluarganya (Hakimy 2004).

Kedua, peran *Bundo Kandung* sebagai ibu dari anak-anaknya lebih terapkan melalui perannya sebagai pendidik. Dengan kata lain, *Bundo Kandung* merupakan madrasah pertama bagi anak-anaknya, yaitu tempat anak mendapat asuhan dan didikan pertama. Bahkan, peran itu telah berlangsung sejak seorang ibu mengandung karena bayi dalam kandungan sudah bisa menyimak dan meniru, bahkan ikut merasakan suasana hati ibunya. Justru itu, seorang ibu menempati posisi terpenting bagi pewarisan nilai di dalam keluarga sebagaimana diisyaratkan dalam pepatah Minang “*kalau karuah aie di hulu, sampai ka muaro*

*karuah juo, kalau kuriek induaknyo, rintiek anaknyo, tuturan atok jatuah ka palambahan”* (Hakimy 2004).

Namun, realitas terkini menunjukkan *Bundo Kanduang* kini lebih berperan sebagai pentransfer ilmu pengetahuan kepada anaknya, bukan sebagai pendidik dan pembimbing anak. Data menunjukkan bahwa banyak *Bundo Kanduang* yang mengedepankan tanggung jawab dengan cara melengkapi kebutuhan materil anak-anaknya, yaitu dengan menyekolahkan anak-anak mereka ke lembaga pendidikan yang termahal dan terdepan, terutama mereka yang tinggal di kota (Darul Ilmi, 2015).

Sehubungan dengan itu, semua tanggung jawab dilimpahkan dan dipercayakan kepada guru, sehingga seringkali tidak disadari bahwa tanggung jawab moral sering terabaikan. Ditambah lagi dengan adanya kecenderungan dari sebahagian *Bundo Kanduang* untuk melimpahkan semua tugas pengelolaan rumah tangga kepada pembantu, termasuk perkara pendidikan anak. Hal ini menyebabkan anak banyak menghabiskan waktunya dengan pembantu yang kebanyakannya berasal dari kalangan non pendidikan. Justru itu, anak-anak kehilangan kompas dalam pembinaan, pengarahan, pembimbingan dan peneladanan perilaku, sehingga dewasa ini seringkali dijumpai anak yang berhasil secara intelektual, namun gagal dalam konteks moral (Idris, 2012).

Pada hakekatnya, penyebab semua itu lebih terkait dengan persoalan kesempatan dan kemampuan mereka, terutama *Bundo Kanduang* yang berkarir. Kebanyakan dari mereka mengedepankan alasan klasik, yaitu sibuk atau

menumpuknya pekerjaan, sehingga menyerahkan tanggung jawab sepenuhnya kepada orang lain (kepada pihak sekolah dan pembantu) (Devi, 2014).

Di sisi lain, ada juga *Bundo Kanduang* yang karena keterbatasannya tidak bisa mendidik dan menjadi tauladan bagi anak-anaknya. Keterbatasan itu terkait dengan faktor pendidikan dan ekonomi, sehingga peran mendidik, membimbing, dan memotivasi anak tidak bisa dijalankan. Realitas ini banyak ditemukan pada kalangan *Bundo Kanduang* yang bertempat tinggal di pinggiran kota ataupun di daerah-daerah, terutama di kalangan keluarga buruh (Sismarni, 2011).

Kondisi tersebut tidak kondusif untuk pendidikan anak karena bagaimanapun idealnya ibu adalah madrasah utama bagi anak dan suri tauladan bagi keluarga. Oleh sebab itulah, *Bundo Kanduang* di formulasikan sebagai sosok yang dapat menjadi tauladan bagi keluarga dalam konteks adat istiadat Minangkabau. Keteladanan itu mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti: cara berperilaku, bertutur, bergaul, berpakaian, bertamu, duduk, minum, makan, dan sebagainya. Akan tetapi, temuan menunjukkan bahwa tugas-tugas tersebut tidak seluruhnya dapat dilaksanakan *Bundo Kanduang* kini (Sismarni, 2011).

Temuan menunjukkan masih banyak *Bundo Kanduang* yang tidak dapat memerankan diri sebagai suri tauladan, baik bagi keluarga maupun masyarakat. Dengan demikian peran *Bundo Kanduang* sebagai *pusek jalo kumpulan tali* sebagaimana diformulasikan dalam adat minangkabau tersebut kurang teraplikasi sebagaimana mestinya dalam kebanyakan aktivitas *Bundo Kanduang* sekarang (Sismarni, 2011).

## 2. Peran Publik

Peran publik yang dijalankan oleh *Bundo Kanduang* sesuai dengan profesi yang dijalannya. Bagi sebagian *Bundo Kanduang*, peran publik seringkali mendominasi aktivitas mereka. Bahkan, sebahagian daripada mereka kadangkala mengabaikan dan meninggalkan peran domestiknya karena berorientasi publik. Selain itu, peran yang dijalankan *Bundo Kanduang* juga terkait dengan tempat tinggal dan asal mereka, yaitu kota atau daerah dan penduduk asli atau perantau. *Bundo Kanduang* yang tinggal di daerah atau pinggiran kota dan merupakan penduduk asli, lebih berpeluang untuk berinteraksi dan berintegrasi, baik di kalangan kaum kerabat maupun di lingkungan masyarakat, dibanding *Bundo Kanduang* yang tinggal di kota dan merupakan pendatang (Gayatri, 2001).

Peran publik *Bundo Kanduang* lebih terlihat dari peran yang dimainkan oleh *Bundo Kanduang* dalam aspek kehidupan yang lebih luas. Peran tersebut dapat dicermati melalui profesi yang dijalankan *Bundo Kanduang* di samping perannya sebagai istri dan ibu daripada anak-anaknya. Berdasarkan hal ini, peran publik *Bundo Kanduang* kini secara umum dapat diklasifikasikan kepada empat kumpulan, yaitu: peran politis, sosial-kemasyarakatan, peran ekonomi, dan peran keagamaan (Darul Ilmi, 2015).

Pertama, peran politis *Bundo Kanduang* yang terkuat menurut adat adalah sebagai pengambil keputusan. Namun, temuan menunjukkan bahwa peran ini kurang relevan dengan realitas kehidupan politik *nagari* saat ini. Ketidakrelevanan ini pada dasarnya terjadi karena pengambilan keputusan lebih menghadirkan pihak lelaki atau mamak, baik dalam musyawarah kaum maupun

nagari, seperti: perkara tanah ulayat, pembangunan desa, dan sebagainya (Sismarni, 2011).

Perkara yang sama juga terlihat dalam keanggotaan Badan Permusyawaratan Rakyat Nagari (BPRN) yang merupakan lembaga legislatif di nagari yang terdiri dari alim ulama, ninik mamak, cadiak pandai, *Bundo Kandung*, dan pemuda. Dalam setiap unsur tersebut, pada perinsipnya *Bundo Kandung* juga dapat mewakili. Akan tetapi, hasil pemilu 2009 yang menunjukkan bahwa keterwakilan perempuan/*bundo kandung* untuk duduk di lembaga legislatif tingkat kabupaten/ kota dan propinsi hanya 9%. Fenomena di atas menunjukkan bahwa peran politis *Bundo Kandung* kini masih jauh dari tataran yang dirumuskan adat Minangkabau, yaitu perempuan adalah pemimpin yang cerdas pandai (Devi, Ernati Silvia 2014).

Sebagai cerdas pandai, *Bundo Kandung* dapat berperan sebagai tempat bertanya, pencari solusi, pengambil keputusan, dan lain-lain. Peran demikian relatif masih rendah diemban oleh *Bundo Kandung*, baik dalam keluarga, kaum, maupun pemerintahan. Meskipun dalam jumlah yang sangat terbatas sebahagian *Bundo Kandung* sudah berperan melebihi formulasi adat.

Kedua, peran sosial kemasyarakatan mengacu kepada keterlibatan *Bundo Kandung* dalam kegiatan sosial, baik kaum, nagari, maupun masyarakat dalam konteks luas. Peran tersebut dapat dilihat melalui lembaga-lembaga yang dibentuk oleh masyarakat setempat, baik lembaga formal maupun informal. Lembaga tersebut antara lain adalah lembaga *Bundo Kandung*, Lembaga Kerapatan Adat Alam Minangkabau (LKAAM), PKK, Koperasi, TPA, TPSA, Majelis Taklim,

Wirid Yasinan, Kelompok Senam Lansia, Kongsi Kematian, dan lain-lain (Devi, 2014).

Menurut adat Minangkabau, *Bundo Kanduang* dapat berperan sebagai pembina, pengarah, dan pelestari dalam suatu lembaga. Namun, pada kenyataannya, *Bundo Kanduang* lebih banyak berperan sebagai anggota ataupun pengurus harian dalam suatu lembaga, kecuali pada lembaga yang memang semua anggotanya perempuan. Peran yang dijalankan *Bundo Kanduang* kini lebih terlihat pada upacara-upacara yang diadakan kaumnya seperti mendoa, pesta perkawinan, *baralek penghulu*, dan lain-lain. Seorang *Bundo Kanduang*, terutama di daerah, secara intens terlibat dalam upacara-upacara tersebut. Meskipun dalam keadaan sibuk, baik karena pekerjaan ataupun tuntutan jabatan, mereka akan meluangkan waktunya dan melangkahhkan kakinya menghadiri upacara tersebut. Jika kondisi tidak memungkinkan, minimal diwakili oleh salah satu dari anggota keluarga. Temuan menunjukkan bahwa secara umum penerapan falsafah alam, undang-undang, hukum, dan penentuan kepala masyarakat hukum adat (Penghulu dan Datuk) dalam kehidupan bermasyarakat jelas-jelas dikuasai dan didominasi oleh kaum pria. Di sisi lain, penyelenggaraan sistem kekerabatan, pola pengelolaan harta pusaka, rumah gadang dan tata cara pelaksanaan perkawinan dengan segala konsekuensinya dalam keluarga dilaksanakan oleh *Bundo Kanduang*. Ini berarti bahwa dewasa ini, peran sosial *Bundo Kandung* lebih terkait dengan aspek kekerabatan (Diradjo, Ibrahim Dt. Sanggoeno. 2012).

Selain itu, juga dapat diketahui bahwa penyelenggaraan sistem kekerabatan pada umumnya dilaksanakan di rumah *gadang* dan didukung oleh

pendanaan yang bersumber dari pengelolaan harta pusaka. Justru itu, setiap harta yang menjadi pusaka selalu dikelola oleh *Bundo Kanduang* demi untuk menjaga keutuhan kaum kerabat, sebagaimana diajarkan falsafah alam dan hukum adat. Dalam konteks inilah, dikatakan bahwa harta pusaka mempunyai fungsi sosial dan keberadaannya di bawah penguasaan *Bundo Kanduang* (Darul Ilmi, 2015).

Ketiga, peran ekonomi *Bundo Kanduang* dapat dicermati melalui profesi yang dijalannya, mulai dari profesi yang tidak menuntut ketegaran fisik sampai kepada profesi yang mengandalkan fisik. Meskipun secara kodrati, sesungguhnya *Bundo Kanduang* memiliki keterbatasan dalam melakukan kegiatan fisik, namun akibat tuntutan kehidupan ekonomi yang semakin berat kini, tidak ada lagi batasan bagi *Bundo Kanduang* untuk tidak melakukan tugas-tugas fisik. Semua itu berimplikasi terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga. Jika dikaitkan dengan sistem kekerabatan, terutama di daerah asal Minangkabau, maka *Bundo Kanduang* seyogianya mempunyai ekonomi yang kuat. Kepentingan itu terkait dengan tradisi budaya yang selalu menempatkan *Bundo Kanduang* sebagai penanggung jawab moral dalam aktivitas yang terkait dengan upacara atau kegiatan keluarga, *saparuik*, *sakaum*, ataupun dalam konteks yang luas. Bahkan, *Bundo Kanduang* merasa malu kalau tidak dapat mengisi *alua* (Diradjo, Ibrahim Dt. Sanggoeno. 2012).

Dalam hal kekerabatan, *Bundo Kanduang* sebagai *induk bako* memiliki kewajiban sosial terhadap anak atau keturunan saudara laki-lakinya, sebagaimana diungkapkan dalam pepatah *induk bako bardaging tebal, anak pisang berpisau tajam*. Kerjasama itu diaplikasikan dalam upacara-upacara daur hidup, seperti:

mandi anak, perkawinan, kematian dan lain-lain. Ini berarti bahwa *Bundo Kanduang* yang berkedudukan sebagai *bako* juga harus berperan sebagai pelindung bagi anak saudaranya, selain anaknya sendiri. Selain itu peran *Bundo Kanduang* juga terlihat dalam mengatur dan menata hubungan ipar dan besan (Devi, 2014).

Keempat, peran keagamaan mengacu kepada keterlibatan *Bundo Kanduang* dalam kegiatan pengembangan dan pengaplikasian ajaran agama. Sebagian dari mereka terlihat berperan dalam mengurus kelompok yasinan, majelis taklim, dan acara-acara arisan yang juga diisi dengan pengajian kagamaaan. Dengan demikian, peran *Bundo Kanduang* di ranah publik kini sudah semakin membaik. Para *Bundo Kanduang* sudah mulai banyak berkiprah, antara lain: akademisi, kesehatan, pengadilan, pengusaha, dan politisi. Meskipun masih belum optimal, setidaknya sudah mulai banyak yang menempati peran tersebut. Dalam kehidupan di kaumnya, *Bundo Kanduang* pun sudah mulai menanamkan konsep gender, tetapi masih sangat terbatas. Temuan di atas menunjukkan bahwa peran *Bundo Kanduang* dengan segala bentuk perilaku ideal menurut adat ternyata sudah mengalami perubahan sekarang (Devi, 2014).

Berdasarkan temuan di atas, perubahan itu dapat diidentifikasi melalui peran yang dijalankan *Bundo Kanduang* kini, baik dalam konteks domestik maupun publik. Indikator perubahan itu antara lain ialah (1) pelimpahan peran pengelola rumah tangga kepada pihak lain, (2) penambahan peran perekonomian keluarga yang tidak terbatas pada pengelola, melainkan juga sebahagian berperan

sebagai pencari nafkah keluarga, (3) pengurangan peran politis dalam musyawarah adat, dan (4) perluasan peran politis di lembaga pemerintahan (Sismarni, 2011).

## **2.6 Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* sebagai Upaya Rehabilitasi pada Remaja *Stunting***

Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran diri oleh dan untuk masyarakat agar dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Kemenkes, 2011). Sedangkan WHO memberi pengertian bahwa promosi kesehatan merupakan “*the process of enabling individuals and communities to increase control over the determinants of health and thereby improve their health*” (proses mengupayakan individu-individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, dengan demikian meningkatkan derajat kesehatan).

Salah satu ruang lingkup sasaran promosi kesehatan adalah perilaku. Menurut Green faktor penguat (*reinforcing factor*), yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku, antara lain dukungan keluarga. Dukungan keluarga menurut Fridman (2010) adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikannya. Dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan-dukkungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai

sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Erdiana, 2015).

Dukungan keluarga melindungi seseorang dari efek stres yang buruk (Kaplan dan Sadock, 2002). Peran dan dukungan keluarga sangat penting dalam mengelola stres yaitu dengan cara menciptakan ketahanan keluarga. Ketahanan keluarga merupakan kondisi dinamik suatu keluarga yang menjamin keuletan dan ketanggungan, serta mengandung kemampuan fisik material dan psikis mental spiritual guna hidup mandiri, dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dan meningkatkan kesejahteraan lahir dan batin. Ketahanan keluarga tidak hanya menjamin kesejahteraan lahir dan batin pada salah satu individu, melainkan seluruh atau masing-masing anggota keluarga. Keluarga harus memiliki kekuatan untuk dapat merubah setiap tekanan-tekanan yang menyebabkan timbulnya stres negatif menjadi stres positif (Sunarti, 2005).

Keluarga merupakan ladang terbaik dalam penyemaian nilai-nilai agama. Pendidikan dan penanaman nilai-nilai agama harus diberikan kepada anak sedini mungkin, salah satunya melalui keluarga sebagai tempat pendidikan pertama yang dikenal oleh anak. Menurut Zuhairini, pendidikan keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama, tempat anak pertama kalinya menerima pendidikan dan bimbingan dari orang tua atau anggota keluarga lainnya. Di dalam keluarga inilah tempat meletakkan dasar-dasar kepribadian anak didik pada usia yang masih muda, karena pada usia ini anak lebih peka terhadap pengaruh dari pendidikan (orang tua dan anggota lain). Orang tua adalah pendidik pertama dan utama dalam keluarga sesuai sabda Rasulullah SAW: (Zuhairini, 1981)

Nabi Muhammad SAW bersabda: *“setiap bayi yang lahir adalah fitrah maka kedua orang tuanya lah yang menjadikan ia Yahudi, Nashrani ataupun Majusi”* (HR. Bukhari).

Ibu memiliki peranan penting dalam keluarga, sesungguhnya ibu memiliki kedudukan yang tinggi dalam Islam dan pengaruh yang besar dalam kehidupan setiap muslim. Dia akan menjadi madrasah pertama dalam membangun masyarakat yang shalih, tatkala dia berjalan di atas petunjuk Al-Qur'an dan sunnah Nabi. Telah dijelaskan di dalam Al-Qur'an betapa pentingnya peran ibu. Kedudukan ibu terhadap anak-anaknya lebih didahulukan daripada kedudukan ayah. Ini disebutkan dalam firman Allah,

*“Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu. Hanya kepada-Ku lah kamu akan kembali.”* (QS. Luqman: 14)

*“Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada ibu bapaknya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandung dan menyapihnya adalah tiga puluh bulan.”* (QS. Al-Ahqaf: 15)

Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa pernah ada seorang laki-laki datang kepada Rasulullah dan berkata,

*“Wahai Rasulullah, siapa orang yang paling berhak bagi aku untuk berlaku bajik kepadanya?”* Nabi menjawab, *“Ibumu.”* Orang itu bertanya lagi, *“Kemudian setelah dia siapa?”* Nabi menjawab, *“Ibumu.”* Orang itu bertanya lagi, *“Kemudian setelah dia siapa?”* Nabi menjawab, *“Ibumu.”* Orang itu bertanya lagi, *“Kemudian setelah dia siapa?”* Nabi menjawab, *“Ayahmu.”* (HR. Bukhari, Kitab al-Adab no. 5971 juga Muslim, Kitab al-Birr wa ash-Shilah no. 2548)

Alex Sobur dalam bukunya Anak Masa Depan juga mengatakan bahwa Ibu adalah orang pertama yang dikejar oleh anak: perhatian, pengharapan dan

kasih sayangnya, sebab ibu merupakan orang pertama yang dikenal oleh anak, ibu menyusukan dan mengganti pakaiannya.

Adapun Suryati Armaiyn dalam bukunya Catatan Sang Bunda mengatakan bahwa: Ibu adalah manusia yang sangat sempurna. Dia akan menjadi manusia sempurna manakala mampu mengemban amanah Allah yaitu menjadi guru bagi anak-anaknya, menjadi pengasuh bagi keluarga, menjadi pendamping bagi suami dan mengatur kesejahteraan rumah tangga. Ibu adalah mentor dan motivator. Kata-katanya mampu menggelorakan semangat. Nasihatnya mampu meredam ledakan amarah. Tangisnya menggetarkan *arasy* Allah. Doanya tembus sampai langit ke tujuh. Di tangannya rezeki yang sedikit bisa menjadi banyak, dan ditangannya pula penghasilan yang banyak tak berarti apa-apa, kurang dan terus kurang. Ibulah yang mempunyai peran sangat penting dalam menciptakan generasi masa depan (Husain, 2002).

Kisah sukses orang-orang besar tak lepas dari peran serta dukungan dan do'a ibu "*The Great Power of Mother*". Ketokohan Khalid bin Walid tak asing dalam sejarah kepahlawanan Islam. Khalid adalah panglima "termahal" dalam sejarah Islam yang namanya membuat orang kafir miris. Namun dibalik kedahsyatan Khalid ada peran ibunya. Ketika Umar bin Khattab mendengar Khalid di penghujung usianya, beliau mengakui eksistensi kepahlawan dan keutamaannya, "seluruh wanita tidak mampu melahirkan anak seperti Khalid!". Begitu komentar Umar terhadap Khalid. Dibalik para pahlawan besar, ada wanita-wanita besar dan kunci dari itu semua adalah tarbiyah yaitu tarbiyah di tangan bijak seorang ibu akan menjadi energi dahsyat. Imam Syafi'i di usia 7 tahun

beliau telah hafal al-Quran dengan lancar, umur 10 tahun telah hafal kitab hadits karya imam Malik, al-Muwatha' dan umur 12 tahun beliau telah disahkan menjadi seorang mufti. Kesuksesan yang diukir Imam Syafi'i ini juga tak lepas dari peran ibundanya. Bahkan secara khusus Imam Syafi'i mengekspresikan baktinya dengan menulis kitab al-Umm yang maknanya Ibu.

Seorang ibu adalah segalanya, hampir tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Seorang ibu tidak akan pernah membuat anaknya kekurangan apa pun. Seorang ibu akan selalu berusaha untuk mewujudkan cita-cita anak-anaknya, seorang ibu akan bekerja bahkan sangat keras untuk memenuhi kebutuhan hidup anaknya tanpa memikirkan dirinya sendiri. Apapun akan dilakukannya, kasih dan sayang yang hangat selalu diberikan kepada anaknya. Seorang ibu juga rela kekurangan demi anaknya, tidak ada satu perhatian pun yang luput dari dirinya. Sebab ibulah yang paling dekat dengan anak-anaknya, dikarenakan hubungan emosional dan faktor keberadaan seorang ibu bersama anaknya lebih banyak (Fitriani, 2012).

Tidak ada yang meragukan betapa pentingnya ibu dalam pendidikan anak seperti kasih sayang dan perhatian dari seorang ibu. Karena perhatian dan kasih sayang tersebut akan menimbulkan perasaan diterima dalam diri anak-anak dan membangkitkan rasa percaya diri di masa-masa pertumbuhan mereka.

Jika dikaitkan dengan pengertian ibu dengan perannya, pada umumnya ibu yang memegang peran penting terhadap pendidikan anak-anaknya sejak anak itu dilahirkan. Ibu yang selalu di samping anak, itulah sebabnya kebanyakan anak lebih dekat dan sayang kepada ibu. Tugas seorang ibu sungguh berat dan mulia,

ibu sebagai pendidik dan sebagai pengatur rumah tangga. Hal ini amatlah penting bagi terselenggaranya rumah tangga yang sakinah yaitu keluarga yang sehat dan bahagia.

Peran ibu terhadap anak adalah sebagai pembimbing kehidupan, Ibu berfungsi sebagai benteng keluarga yang menguatkan anggota-anggota keluarganya, serta mempunyai peran dalam proses sosialisasi dalam keluarga. Dalam menjalankan peran, ibu harus membekali dirinya sebaik mungkin dengan bekal yang bisa membantunya dalam memainkan peran yang amat penting yaitu dalam membimbing anak dengan bimbingan yang bisa menjaga anak dari keburukan dan terbentuklah pribadi yang sholeh. Hal ini pun dipertegas oleh Lydia Harlina Martono, dkk dalam bukunya *mengasuh Anak dalam Keluarga* yang mengatakan bahwa: "mengasuh dan membimbing anak ialah mendidik anak agar kepribadian anak dapat berkembang dengan sebaik-baiknya, sehingga menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab".

Sejalan dengan ajaran islam, pada masyarakat Minangkabau kedudukan ibu sangatlah penting. Ibu sebagai menteri dalam negeri dan motivator domestik rumah tangganya yang dikenal dengan istilah *Bundo Kanduang*. *Bundo Kanduang* merupakan simbol dari Wanita adat di Minangkabau. *Bundo Kanduang* adalah sebutan bagi perempuan Minangkabau yang telah dewasa dan memahami adat istiadat.

*Bundo Kanduang* diibaratkan sebagai "Limpapeh rumah nan gadang, umbun puruak pegangan kunci, pusek jalo kumpulan tali, hiasan dalam nagari, nan gadang basah batuah, kok hiduik tampek banasa, kok mati tampek banyaik,

*kaunduang unduang ka Madinah, ka payuang panji ka sarugo*” Secara umum, dapat dikatakan bahwa kaum ibu (*Bundo Kanduang*) adalah tiang kokoh dalam suatu rumah-tangga dan tiang nagari, yang menentukan buruk baiknya arah kehidupan suatu rumah tangga dan masyarakat.

Indonesia merdeka juga tak luput dari peran perempuan Minangkabau. Terdapat banyak pahlawan perempuan yang berasal dari Minangkabau yaitu Siti Manggopoh, Rohana Kudus, Rahma El Yunussyiah dan Rasuna Said. Pertama, Siti Manggopoh di gelari Singa Betina dari Manggopoh. Siti menjadi umpan dan menyusup ke markas Belanda yang pada saat itu sedang mengadakan pesta dan berhasil menghabisi puluhan tentara Belanda yang panik karena ada serangan tiba-tiba. Kedua, Rohana Kudus jurnalis perempuan pertama yang sezaman dengan Kartini. Bila Kartini sibuk dengan surat-suratnya Rohana malah sibuk menulis di koran. Rohana mendirikan sekolah keterampilan khusus perempuan pada tanggal 11 Februari 1911 yang diberi nama Sekolah Kerajinan Amai Setia (sekarang Yayasan Amai Setia). Ketiga, Rahma El Yunussyiah memperjuangkan pendidikan untuk perempuan Minangkabau. Rahmah mendirikan sekolah khusus untuk perempuan yang diberi nama Al-Madrasatul Diniyyah atau yang kita kenal sekarang sebagai Pondok Pesantren Diniyyah Puteri. Keempat, Rasuna Said memiliki kemampuan berpidato yang mengecam pemerintahan Belanda. Ia juga perempuan pertama hukum *speek delict* yakni siapa pun bisa dihukum karena berbicara menentang Belanda. Rasuna merupakan pemimpin redaksi majalah Raya. Majalah yang dikenal radikal dan menjadi tonggak perlawanan Sumatera

Barat dengan tulisannya yang tajam, kupasannya mengenai sasaran, dan selalu mengambil sikap lantang anti kolonial.

Seorang ibu menempati posisi terpenting bagi pewarisan nilai di dalam keluarga sebagaimana diisyaratkan dalam pepatah Minang “*kalau karuah aie di hulu, sampai ka muaro karuah juo, kalau kuriek induaknyo, rintiek anaknyo, tuturan atok jatuah a palambahan*” (Hakimy 2004). *Bundo Kanduang* mempunyai kewajiban menanamkan nilai-nilai *adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah* (ABS-SBK) kepada generasi muda agar mereka memahami adat dan agama dengan baik. Adat bersandikan syariat, syariat bersandikan kitabullah Al-Quran sangat penting menjadi pedoman dalam mendidik anak-anak sekarang yang semakin jarang tersentuh adat dan budaya.

Permasalahan Islam Nusantara juga menjadi sorotan *Bundo Kanduang*. Ketua *Bundo Kanduang* Sumatera Barat, Puti Reno Raudhatul Jannah Thaib Yang Dipertuan Gadih Pagaruyung menolak Islam Nusantara. Beliau menegaskan, Islam di Minangkabau sudah tegas dan jelas tidak bisa menerima embel-embel lainnya. Sebab, sejak berabad lalu, nilai-nilai adat yang menyatu dalam Islam sudah dibahas. "Hal ini sudah selesai. Sudah dibahas, sudah didiskusikan. Jadi tidak perlu lagi digeser-geser. "Islam adalah Islam. Kalau ada Islam Nusantara berarti ada Islam Jepang, Islam Minahasa, Islam Batak, dan lain-lain. Untuk apa memusingkan hal-hal yang demikian. Jalani saja sesuai kaidah Islam yang sesungguhnya, sesuai Al-Quran dan Hadis, kenapa harus diubah. Itu akan membuat pemahaman semakin sempit," tegas Raudhah. Sejak abad 14, persisnya ketika raja pertama Pagaruyung masuk Islam, nilai-nilai adat sudah dipadukan

dengan Islam. "Di Minangkabau, budaya yang menyesuaikan dengan agama. Jika ditemukan yang tidak sama maka, yang diperbaharui budayanya. Budayanya yang diedit bukan agamanya, karena itulah orang Minang memakai falsafah Adat *Basandi Syarak, Syarak basandi Kitabullah. Syarat mangato, adat mamakai. Jangan terbalik,*" ungkapnya.

Selain kasus Islam Nusantara yang tidak sesuai dengan *Adat Basandi Syarak, Syarak basandi Kitabullah*, terdapat pula kasus Ade Armando Dosen Universitas Indonesia yang juga melanggar falsafah Minangkabau. Ade dikeluarkan sepanjang adat dan dicoret namanya dari suku Minangkabau karena ulahnya yang keluar dari nilai-nilai Islam dengan menghina Azan tidak suci, Allah bukan orang arab dan aplikasi Injil Minangkabau.

Sebagai sebuah kelompok perempuan yang diakui keberadaannya, pada era reformasi *Bundo Kanduang* dibentuk menjadi organisasi. Pada hakikatnya organisasi *Bundo Kanduang* bukanlah organisasi profesi, tetapi sebuah wadah bagi perempuan Minangkabau dalam memahami keberadaannya sebagai *sumarak nagari* dan pelanjut warisan serta menyadari tentang harkat dan fungsi di tengah konstelasi adat dan budaya terutama dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan masa depan. Kelompok perempuan Minangkabau di bawah organisasi *Bundo Kanduang* jauh berbeda baik dalam gerak langkah maupun program pelaksanaan dan memutuskan suatu perkara.

Organisasi *Bundo Kanduang* kemudian tumbuh menjadi sebuah infrastruktur politik yang dapat mempengaruhi kehidupan sistem politik di Sumatera Barat. Organisasi *Bundo Kanduang* bertindak sebagai mitra pemerintah

lokal Sumatera Barat dalam mengawasi jalannya pemerintahan, melakukan berbagai konsolidasi dengan aparat pemerintahan serta masyarakat, terutama yang terkait dengan peningkatan pada program pemberdayaan kaum perempuan. Organisasi *Bundo Kanduang* kemudian hadir sebagai sebuah gerakan sosial politik untuk mengembalikan peran sentral kaum perempuan Sumatera Barat sesuai dengan prinsip matrilineal. Hal ini sesuai dengan visi yang dituangkan dalam pasal 7 Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah tangga Organisasi *Bundo Kanduang* tahun 2015-2020 yakni terwujudnya kedudukan, peranan dan fungsi perempuan serta generasi muda Minangkabau sesuai dengan tatanan adat Minangkabau.

Uraian di atas menunjukkan bahwa pentingnya peran ibu dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat. Nilai kearifan lokal Minangkabau *Bundo Kanduang* sangat cocok dan sempurna untuk digunakan dalam rehabilitasi stres pada remaja *stunting*. *Bundo Kanduang* dapat menanamkan nilai-nilai adat dan nilai-nilai keagamaan kepada remaja. Jika remaja memiliki nilai adat dan agama yang cukup maka berapapun besarnya stresor dan tuntutan lingkungan yang ada tidak akan menyebabkan stres pada remaja *stunting*.

“Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang” merupakan model yang dirancang dengan memanfaatkan budaya *Bundo Kanduang* yang sudah ada dan mendarah daging pada masyarakat Minangkabau sebagai *treatment* untuk rehabilitasi stres pada remaja *stunting*. Rehabilitasi stres tidaklah familiar dikalangan masyarakat karena rehabilitasi identik dengan narkoba atau kecacatan, meskipun rehabilitasi

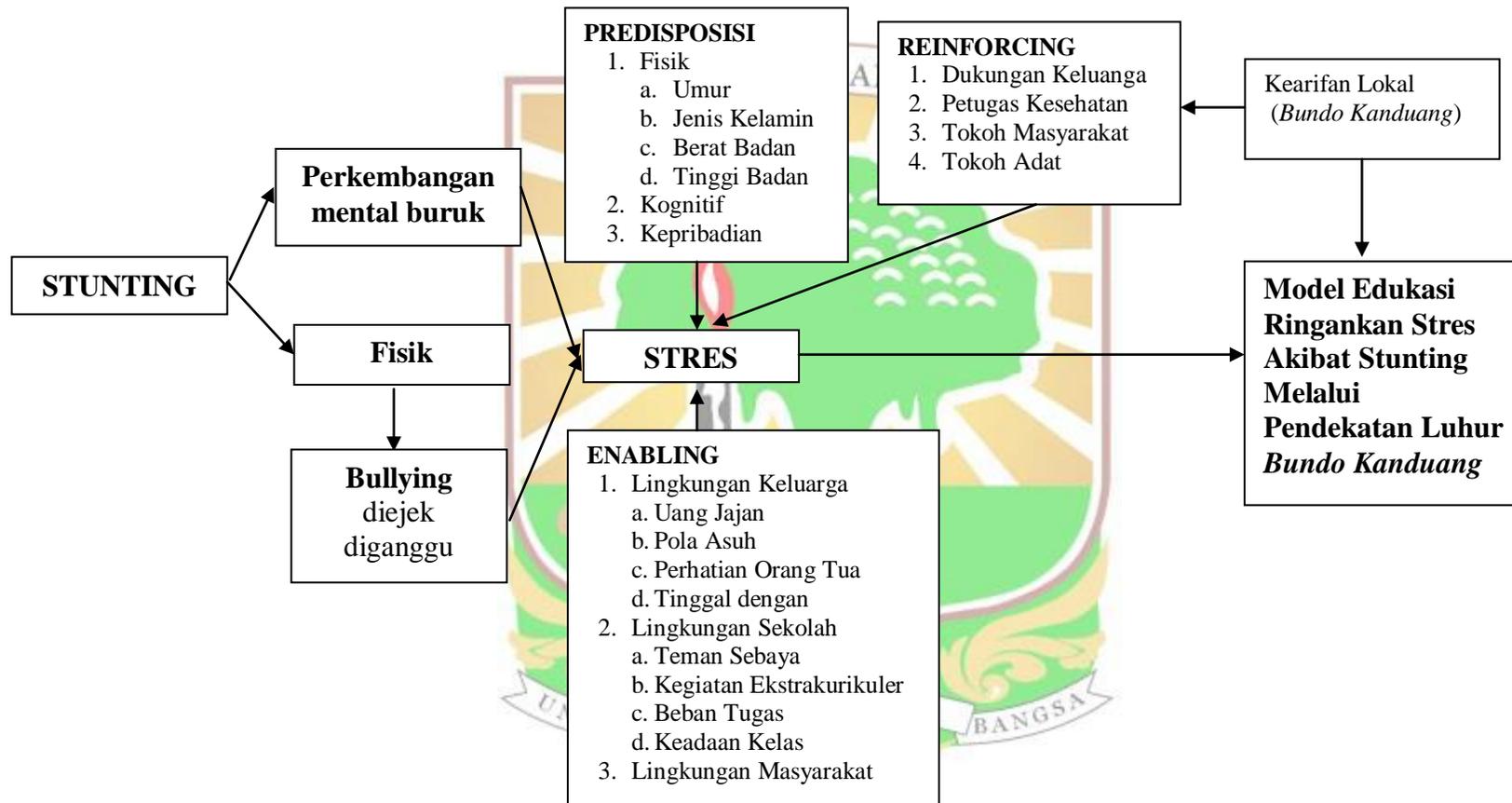
memiliki makna yang lebih luas. Dikarenakan hal tersebut kata Edukasi lebih tepat untuk digunakan. Melalui pendekatan luhur *Bundo Kanduang* diharapkan remaja *stunting* bisa mengelola *stresor* dengan baik.



Tabel 2.3 Matriks Bundo Kandung sebagai Upaya Rehabilitasi

	Rehabilitasi	Bundo Kandung	Bundo Kandung sebagai upaya Rehabilitasi Stres
<b>Definisi</b>	Rehabilitasi adalah proses atau program-program pemulihan atau mengembalikan kesehatan mental atau masalah-masalah emosional	Bundo kandung secara sempit artinya ibu kandung sendiri dan secara luas yaitu panggilan bagi seorang perempuan istimewa yang memiliki kelebihan dan kepemimpinan nonformal terhadap seluruh perempuan-perempuan dan anak cucunya dalam suatu kaum	Bundo Kandung sebagai rehabilitasi stres yaitu suatu upaya untuk memulihkan stres melalui pendekatan bundo kandung dengan menanamkan nilai-nilai adat dan nilai keagamaan sesuai falsafah minangkabau adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah
<b>Kriteria</b>	Penderita kecacatan baik kecacatan fisik ataupun mental	Sosok perempuan yang menjadi <i>Limpapeh rumah nan gadang, umbun puruak pegangan kunci, pusek jalo kumpulan tali, hiasan dalam nagari, nan gadang basah batuah, kok hiduik tampek banasa, kok mati tampek baniyaik, kaunduang unduang ka Madinah, ka payuang panji ka sarugo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibu memiliki peranan penting dalam keluarga</li> <li>- Ibu madrasah pendidikan pertama</li> <li>- Kesuksesan anak tak lepas dari peran dan dukungan ibu</li> </ul>
<b>Proses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptasi</li> <li>- Mengurangi</li> <li>- Berhenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cerdas</li> <li>- Aktif</li> <li>- Paham adat dinagari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghidupkan nilai-nilai bundo kandung melalui modul</li> <li>- Memberikan materi modul kepada orang tua dan remaja</li> </ul>
<b>Indikator</b>	Penyembuhan atau penerimaan kondisi yang terjadi	Perempuan yang dihargai dan disegani dalam keluarga atau kaumnya	Dengan pendekatan Bundo kandung remaja dapat menurunkan stres
<b>Pemegang Kepentingan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psikolog</li> <li>- Dokter</li> <li>- Fisioterapi</li> <li>- Rohaniawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibu</li> <li>- Tante</li> <li>- Nenek</li> <li>- Bundo Kandung Kaum atau Nagari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ibu</li> <li>-Guru</li> <li>-Komunitas perempuan</li> </ul>

## KERANGKA TEORI



Sumber : Modifikasi Model Socio Ecological Model, Model Anderson, dan Model Lawrence Green.

## BAB III

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

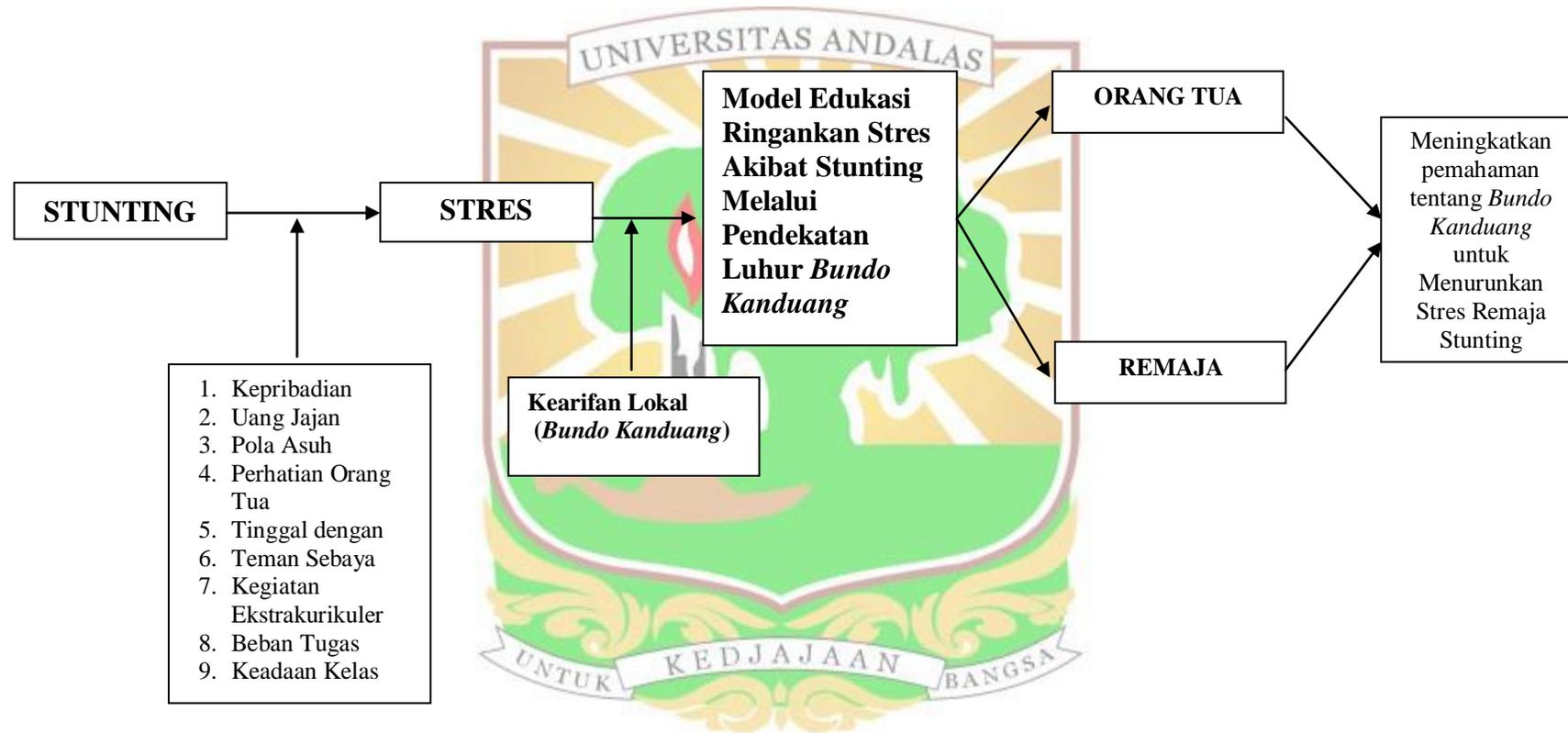
#### 3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep merupakan kerangka berfikir peneliti dalam mengaitkan variabel yang akan diteliti dan selanjutnya akan menjadi panduan dalam pelaksanaan penelitian. Kerangka konsep yang dibuat untuk terbentuknya pengembangan Model ERA's ini melalui tiga tahapan:

1. Tahap satu melakukan konstruksi model dengan studi kuantitatif dengan menganalisis faktor risiko penyebab stres pada remaja *stunting*
2. Tahap kedua mengembangkan hasil dari tahap satu sehingga terbentuk pengembangan Model ERA's sebagai panduan dalam mengurangi stres pada remaja
3. Tahap ketiga melakukan implementasi model dengan melakukan uji coba model dengan produk model yaitu modul Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang*

Rangkaian pengembangan Model ERA's tergambar pada kerangka konsep berikut:

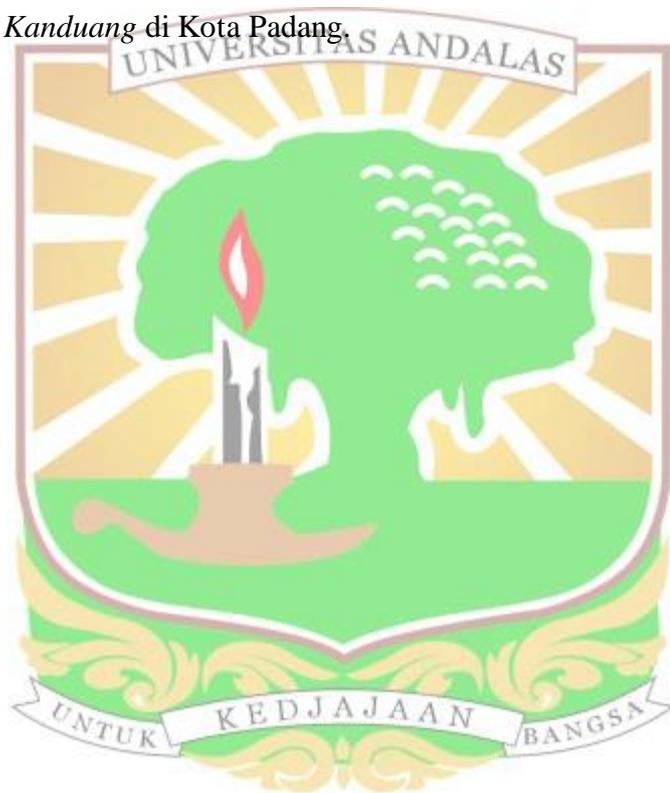
## KERANGKA KONSEP



Gambar 5.1 Kerangka Konseptual Penelitian

### 3.2 Hipotesis Penelitian

1. Prevalensi stres lebih tinggi pada remaja *stunting* dibandingkan dengan yang tidak *stunting*
2. Faktor risiko secara bersama-sama mempengaruhi tingkat stres pada remaja *stunting* di Kota Padang.
3. Ada perbedaan tingkat stres, sebelum dan sesudah intervensi Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang.



## BAB IV METODE PENELITIAN

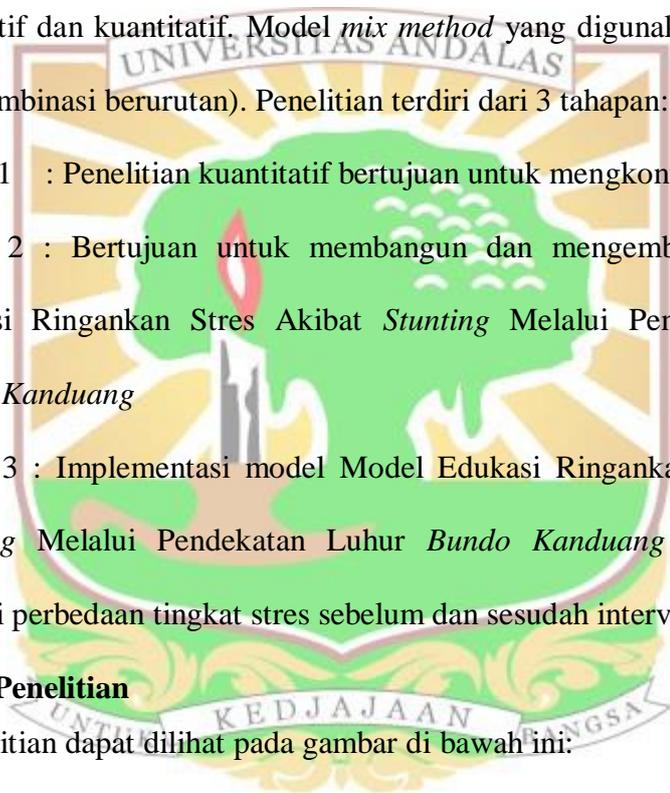
### 4.1 Jenis Penelitian

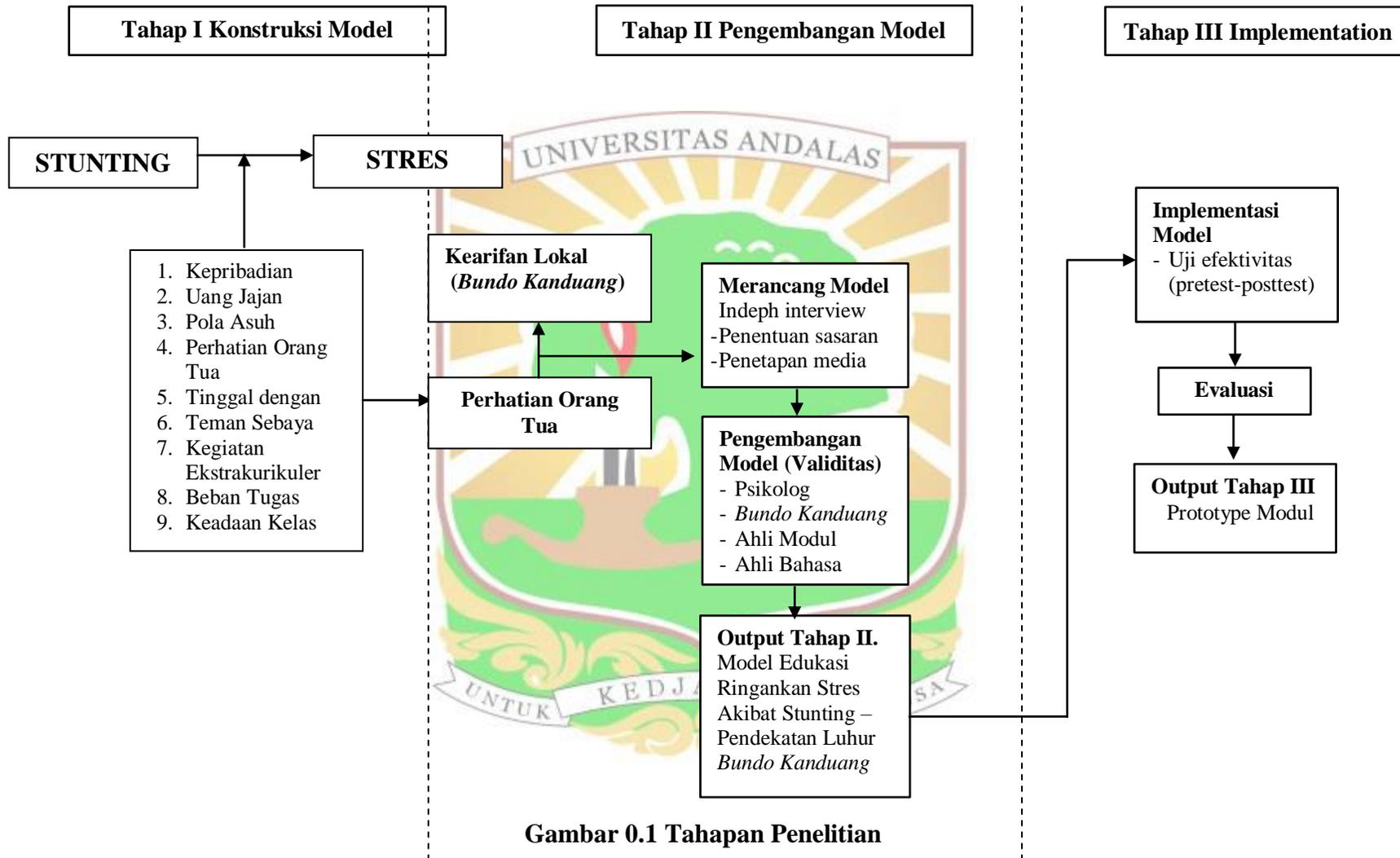
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mix method* merupakan pendekatan penelitian yang mengkombinasikan atau menggabungkan bentuk kualitatif dan kuantitatif. Model *mix method* yang digunakan jenis model *sequential* (kombinasi berurutan). Penelitian terdiri dari 3 tahapan:

1. Tahap 1 : Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengkontruksi model
2. Tahap 2 : Bertujuan untuk membangun dan mengembangkan Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang*
3. Tahap 3 : Implementasi model Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* dan bertujuan menilai perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi

### 4.2 Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:





#### 4.2.1 Tahap I. Konstruksi Model

Konstruksi model dilakukan melalui studi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional comparative* yang dilakukan untuk mencari besaran stres dan faktor risiko penyebab stres pada remaja *stunting*. Besaran stres diukur menggunakan kuisiener DASS yang telah dimodifikasi, sedangkan faktor risiko penyebab stres pada remaja *stunting* menggunakan kuisiener. Survei akan dilakukan pada siswa di SMA/SMK terpilih di Kota Padang yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi. Hasil penelitian ini akan digunakan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian pada tahap selanjutnya.



##### 4.2.1.1 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan seluruh individu yang berkaitan dengan penelitian yang memerlukan pengeneralisasian. Populasi mencakup semua individu yang menjadi subjek penelitian yang memenuhi karakteristik yang sesuai dengan kriteria penelitian untuk dinilai berdasarkan ketentuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA/SMK di Kota Padang. Sedangkan sampel

dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 SMA/SMK di Kota Padang yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi.

Populasi siswa SMA/SMK di Kota Padang 43.871 orang, sehingga berdasarkan rumus Lameshow besar sampel yaitu:

$$n = \frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 p (1-p)N}{d^2 (N-1) + Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 p (1-p)}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,098 (1 - 0,098) 43,871}{0,05^2 (43,871 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,098 (1 - 0,098)}$$

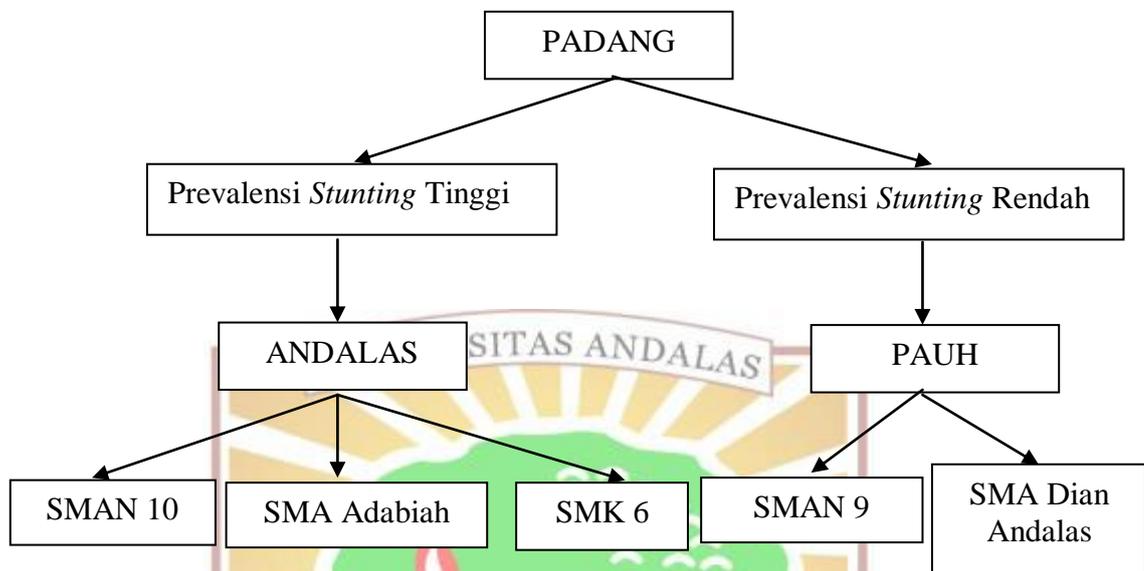
$$n = \frac{0,34 \times 43,871}{109,675 + 0,34}$$

$$n = 136$$

Besar sampel minimal yaitu 136 orang, Dikarenakan penelitian dilakukan pada kelompok *stunting* dan tidak *stunting* maka besar sampel dijadikan 250 yaitu 125 pada remaja *stunting* dan 125 pada yang tidak *stunting*.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *multistage random sampling*. Berdasarkan data Dinkes Provinsi Sumatera Barat didapatkan prevalensi remaja *stunting* tertinggi pada wilayah kerja Puskesmas Andalas 25,8% dan prevalensi *stunting* terendah terdapat pada wilayah kerja Puskesmas Pauh 0,34%. Pada Puskemas Andalas terdapat 18 SMA/SMK sedangkan di Pauh terdapat 5 SMA/SMK. Penelitian akan dilakukan pada pada 3 SMA/SMK di wilayah Puskesmas Andalas dan 2 SMA/SMK di wilayah Puskesmas Pauh.

Sampel dipilih secara *simple random sampling*. Pada masing-masing SMA diambil sampel 50 yaitu 25 *stunting* dan 25 tidak *stunting*.



### Kriteria Sampel

#### a) Kelompok Tidak *Stunting*

- Kriteria inklusi : siswa SMA/SMK yang memiliki tinggi badan normal
- Kriteria eksklusi : siswa SMA/SMK yang tidak bersedia mengikuti penelitian dan mengisi *informed consent*.

#### b) Kelompok *Stunting*

- Kriteria inklusi : siswa SMA/SMK *stunting*
- Kriteria eksklusi : siswa SMA/SMK *stunting* yang menolak berpartisipasi mengikuti penelitian

#### 4.2.1.2 Definisi Operasional

##### 1. Stres

1) Definisi : Stres merupakan suatu kondisi ketegangan pada seseorang yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisinya. Mereka yang mengalami stres mengalami gugup, merasakan kekuatiran kronis, mudah marah, agresif, dan tidak bisa rileks (Hasibuan, 2010).

2) Alat ukur : kuisisioner

3) Cara ukur : Angket

4) Hasil ukur : 1 = Stres jika tingkatan stres Sedang (skor 19-25) atau Berat (total skor 26-33) atau Sangat Berat (total skor  $\geq 34$ ), 2 = Tidak Stres jika tingkatan stres Normal (skor 0-14) atau Ringan (skor 15-18)

5) Skala ukur : ordinal

##### 2. Stunting

1) Definisi : *Stunting* adalah Tinggi Badan/ Umur dengan Z score  $< -2$  SD (WHO, 2006).

2) Alat ukur : WHO Anthro Plus

3) Cara Ukur : Memasukkan tanggal lahir, TB dan BB ke dalam aplikasi WHO Anthro Plus

4) Hasil ukur : 1=Normal jika Z score  $\geq -2$  SD, 0=Stunting jika Z score  $< -2$  SD

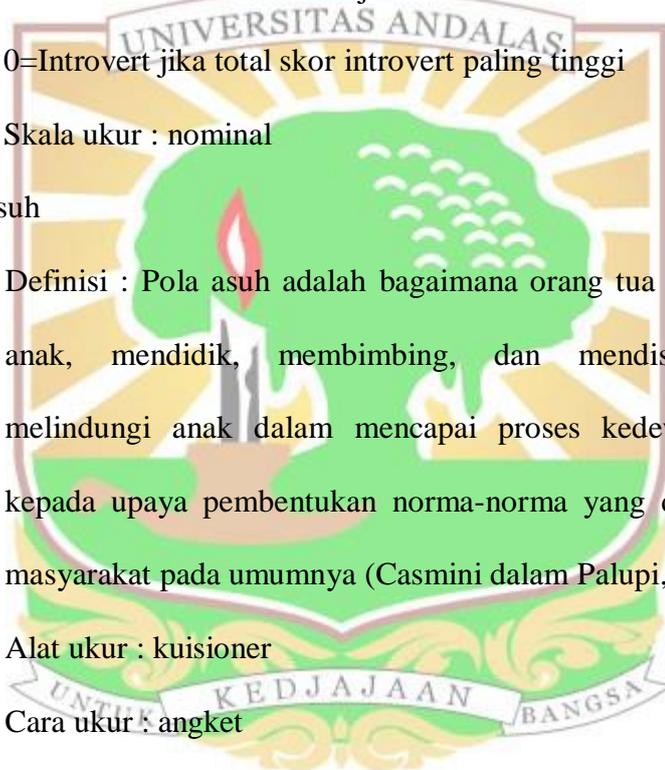
5) Skala ukur : ordinal

### 3. Kepribadian

- 1) Definisi : Kepribadian adalah pola yang relatif menetap dari situasi-situasi antar pribadi yang berulang, yang menjadi ciri kehidupan manusia (Sulvivan dalam Alwisol, 2004).
- 2) Alat ukur : kuisisioner
- 3) Cara ukur : angket
- 4) Hasil ukur : 1=Ekstrovert jika total skor ekstrovert paling tinggi,  
0=Introvert jika total skor introvert paling tinggi
- 5) Skala ukur : nominal

### 4. Pola Asuh

- 1) Definisi : Pola asuh adalah bagaimana orang tua memperlakukan anak, mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan, hingga kepada upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan oleh masyarakat pada umumnya (Casmimi dalam Palupi, 2007).
- 2) Alat ukur : kuisisioner
- 3) Cara ukur : angket
- 4) Hasil ukur : 1=Demokratis jika total skor demokratis paling tinggi,  
0=Tidak Demokratis jika total skor permisif atau otoriter paling tinggi
- 5) Skala ukur : ordinal



#### 5. Perhatian Orang Tua

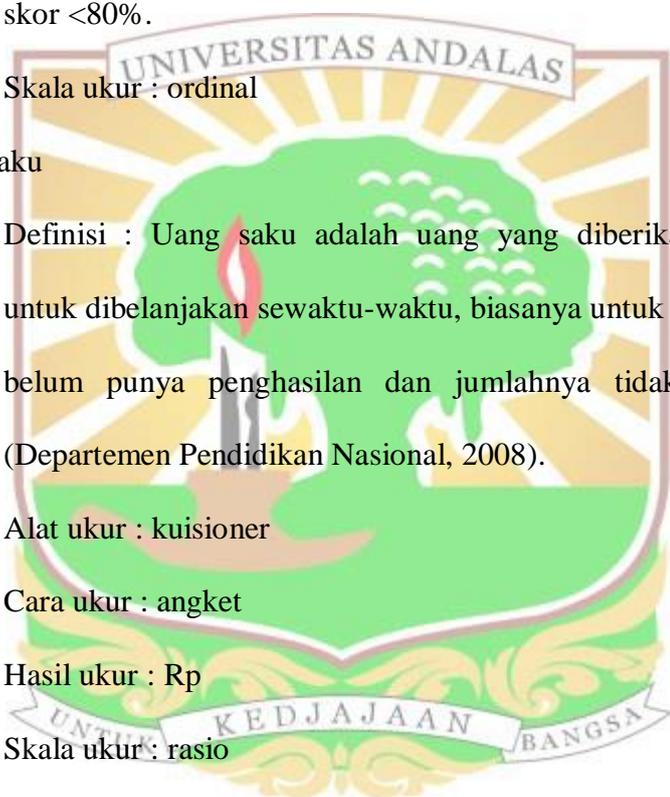
- 1) Definisi : Perhatian orang tua adalah pemusatan tenaga psikis tertuju pada anak (Suryabrata, 2004).
- 2) Alat ukur : kuisisioner
- 3) Cara ukur : angket
- 4) Hasil ukur : 1=Baik jika total skor  $\geq 80\%$ , 0=Tidak baik jika total skor  $<80\%$ .
- 5) Skala ukur : ordinal

#### 6. Uang saku

- 1) Definisi : Uang saku adalah uang yang diberikan (disediakan) untuk dibelanjakan sewaktu-waktu, biasanya untuk anak-anak yang belum punya penghasilan dan jumlahnya tidak terlalu besar (Departemen Pendidikan Nasional, 2008).
- 2) Alat ukur : kuisisioner
- 3) Cara ukur : angket
- 4) Hasil ukur : Rp
- 5) Skala ukur : rasio

#### 7. Tinggal dengan

- 1) Definisi : Tinggal dengan adalah dimana seseorang melakukan hak-haknya dan memenuhi kewajibannya (Prawirohamidjojo dan Pohan, 1991).
- 2) Alat ukur : kuisisioner
- 3) Cara ukur : angket



4) Hasil ukur 1= jika tinggal dengan orang tua atau saudara, 0= jika tinggal sendiri menyewa kamar/rumah.

5) Skala ukur : nominal

#### 8. Teman Sebaya

1) Definisi : Teman sebaya adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama (Santrock, 2007).

2) Alat ukur : kuisioner

3) Cara ukur : angket

4) Hasil ukur : 1=Baik jika total skor  $\geq 80\%$  0=Tidak baik jika total skor  $< 80\%$

5) Skala ukur : ordinal

#### 9. Kegiatan ekstrakurikuler

1) Definisi : Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Subagiyo, 2003).

2) Alat ukur : kuisioner

3) Cara ukur : angket

4) Hasil ukur : 1=tidak ada jika tidak ada kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti, 0=Ada jika siswa diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

5) Skala ukur : ordinal

#### 10. Beban tugas

- 1) Definisi : Beban tugas adalah sesuatu yang harus dikerjakan oleh seorang siswa atas perintah dari guru yang mengajar sebuah bidang studi.
- 2) Alat ukur : kuisisioner
- 3) Cara ukur : angket
- 4) Hasil ukur : 1=Ringan jika total skor  $< 80\%$ , 0=Berat jika total skor  $\geq 80\%$ )
- 5) Skala ukur : ordinal

#### 11. Keadaan kelas

- 1) Definisi : Keadaan kelas adalah lingkungan sosial bagi anak/siswa, dimana didalam kelas terjadi proses interaksi baik siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru (Rukmana, 2008).
- 2) Alat ukur : kuisisioner
- 3) Cara ukur : angket
- 4) Hasil ukur : 1=Nyaman jika total skor  $\geq 80\%$ , 0=Tidak nyaman jika total skor  $< 80\%$
- 5) Skala ukur : ordinal

#### 4.2.1.3 Pengumpulan Data

Penelitian kuantitatif dilakukan pada bulan Maret 2020. Pengumpulan data pertama dilakukan di SMA Adabiah pada tanggal 7 Maret 2020. Dikarenakan terkendala surat izin penelitian dan jadwal ujian, pengumpulan data selanjutnya dilakukan pada tanggal 12 Maret 2020 di SMK 6. Pada tanggal 16 Maret 2020

pengumpulan data dilakukan di SMA Dian Andalas. Besoknya 17 Maret 2020 dilanjutkan pengumpulan data di SMAN 9. Terakhir pengumpulan data di SMAN 10 pada tanggal 18 Maret 2020.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menanyakan terlebih dahulu jumlah kelas X pada Kepala Sekolah. Kelas-kelas yang ada selanjutnya dirandom pada Microsoft Exel, kelas yang memiliki peluang paling besar didatangi pertama. Semua siswa pada kelas terpilih diukur tinggi badan dan berat badannya, siswa yang berdasarkan aplikasi tergolong *stunting* diminta untuk mengisi kuesioner yang disiapkan. Selanjutnya untuk kontrol dipilih secara random dari teman sekelas dan jenis kelamin yang sama. jika dalam satu kelas tidak terpenuhi jumlah sampel *stunting* sebanyak 25 orang, maka dilanjutkan cara yang sama pada kelas selanjutnya sampai jumlah sampel terpenuhi.

Pengumpulan data penelitian dilakukan menggunakan kuesioner, sebelum digunakan dalam penelitian kuesioner harus diuji validitas dan reliabilitasnya.

#### 1. Uji Validitas

Singarimbun (2008) menyatakan bahwa uji validitas yaitu sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang diukur. Adapun dasar pengambilan keputusan suatu item valid atau tidak valid menurut Sugiyono (2011), dapat diketahui dengan cara mengkorelasi antar skor butir dengan skor total bila korelasi  $r$  diatas 0,349 maka dapat disimpulkan bahwa butiran tersebut valid, sebaliknya bila korelasi  $r$  dibawah 0,349 maka dapat disimpulkan bahwa butiran instrumen tersebut tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang. Sedangkan

menentukan  $r$  hasil dilakukan dengan menggunakan aplikasi program SPSS, yaitu pada output dilihat *Corrected item total correlation*.

Variabel Teman Sebaya, Beban Tugas, Perhatian Orang Tua, Pola Asuh, Keadaan Kelas, Kepribadian dan Stres diuji validitasnya menggunakan nilai *Corrected item-total Correlation* pada 40 responden dari siswa kelas XI SMA Adabiah yang uji coba kuesioner dilakukan pada tanggal 2 Maret 2020. Nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,312. Apabila nilai *Corrected item-total Correlation*  $> 0,312$  maka item pernyataan tersebut dinyatakan valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2002) dalam Supriyanto dan Machfudz (2010). Suatu alat ukur dikatakan *reliable* apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relative sama.

Menurut Supriyanto dan Machfudz (2010), apabila variabel yang diteliti mempunyai *cronbach's alpha* ( $\alpha$ )  $> 60\%$  (0,60) maka variabel tersebut dikatakan *reliable*, sebaliknya *cronbach's alpha* ( $\alpha$ )  $< 60\%$  (0,60) maka variabel tersebut dikatakan tidak *reliable*. Perhitungan koefisien *cronbach's alpha* menggunakan aplikasi SPSS.

Nilai *cronbach's alpha* variabel stres, teman sebaya, beban tugas, perhatian orang tua, pola asuh, keadaan kelas, dan kepribadian  $>$  dari 0,60. Maka pertanyaan variabel variabel stres, teman sebaya, beban tugas, perhatian orang tua,

pola asuh, keadaan kelas, dan kepribadian dinyatakan reliabel atau dapat dipercaya.

#### 4.2.1.4 Pengolahan Data

Setelah pengumpulan data maka dilakukan pengolahan data dengan komputerisasi. Langkah-langkah pengolahan data antara lain :

a) *Editing* (Pemeriksaan Data)

Pada tahapan ini dilakukan pengecekan kuesioner dengan memastikan kelengkapan dari isian kuesioner. Pengecekan dilakukan setelah responden mengembalikan kuisioner kepada peneliti dan semua kuesioner lengkap.

b) *Coding*

Pada tahap ini peneliti memberikan kode terhadap jawaban responden agar memudahkan dalam pengolahan dan analisa data. Contoh responden perempuan dikode 0 dan laki-laki dikode 1, kos dikode 0 dan tinggal dengan orang tua dikode 1.

c) *Processing*

Setelah data selesai dikode, data dientrikan dikomputer pada lembar kerja exel.

d) *Cleaning*

Semua data yang telah dientrikan diperiksa kembali untuk melihat kelengkapan data, agar tidak ada data yang *missing*. Setelah data bersih dan lengkap dilakukan analisis.

e) *Tabulating* (penyusunan data)

Data disusun sedemikian rupa agar mudah untuk dijumlahkan, disajikan dan dianalisis.

#### 4.2.1.5 Analisis Data

a) Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan secara deskriptif untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari setiap variabel yang diteliti. Tujuan analisis ini adalah untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti.

b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen dengan variabel dependen yang bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor risiko dengan stres pada remaja stunting. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chi-Square*.

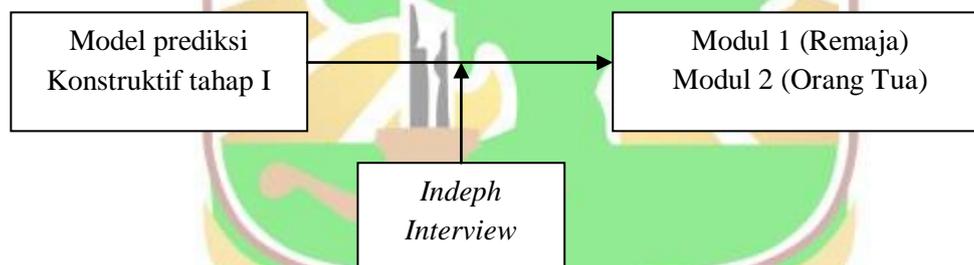
c) Analisis Multivariat

Analisis multivariat merupakan analisis yang bertujuan untuk mempelajari hubungan beberapa variabel (lebih dari satu) independen dengan satu variabel dependen. Analisis multivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *regresi logistic*. Alasan menggunakan alat analisis regresi (*logistic regression*) adalah karena variabel dependen bersifat *dummy* (stres atau tidak). Regresi logistik hampir sama dengan analisis deskriminan yaitu

digunakan untuk menguji apakah probabilitas terjadinya variabel terikat dapat diprediksi oleh variabel bebasnya.

#### 4.2.2 Tahap II. Pengembangan Model

Penelitian tahap 2 ini adalah menyusun *blue print draft* Model Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* berdasarkan hasil analisis kuantitatif variabel-variabel yang dominan mempengaruhi terjadinya stres pada remaja stunting. Variabel-variabel inilah yang diambil sebagai elemen model dalam penyusunan *blue print draft* Model Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang*.



##### 4.2.2.1 Merancang Model

###### a. *Indep Interview*

*Indep interview* atau wawancara mendalam dilakukan dengan siswa, orang tua, guru, psikolog dan *Bundo Kanduang* provinsi Sumatera Barat. Tujuannya untuk mengetahui secara mendalam mengenai perhatian orang tua, beban tugas dan kepribadian yang bagaimana yang menyebabkan remaja stres serta untuk mengetahui pentingnya peran

seorang ibu sebagai *Bundo Kanduang* dalam membantu anak menghadapi stres yang terjadi.

Wawancara mendalam terhadap 5 informan dilakukan selama satu minggu. Wawancara pertama dilakukan pada remaja perempuan siswi kelas X SMKN 6 Padang pada tanggal 20 April 2020. Pada tanggal yang sama juga dilakukan wawancara dengan Guru BK SMKN 6 Padang. Selanjutnya pada tanggal 22 April 2020 dilakukan wawancara dengan Orang Tua atau ibu dari siswi yang bersangkutan. Pada tanggal 23 April 2020 dilanjutkan wawancara dengan Psikolog RSUP Dr. M. Djamil Padang mengenai stres remaja. Terakhir, wawancara dilakukan dengan *Bundo Kanduang* pada tanggal 3 Mei 2020. Wawancara dilakukan melalui telepon dikarenakan pada saat tersebut terjadi wabah COVID 19 sehingga tidak memungkinkan untuk menemui narasumber secara langsung. Apalagi pada saat itu telah dilakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di Kota Padang.

#### **b. Merancang Model**

Model Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* dirancang setelah mendapatkan data-data terkait perhatian orang tua, beban tugas dan kepribadian yang mempengaruhi stres pada remaja *stunting* yang diketahui melalui wawancara mendalam dengan siswa, guru, orang tua, psikolog dan *Bundo Kanduang*.

### c. Penentuan sasaran

Model Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* dibuat untuk remaja dan orang tua.

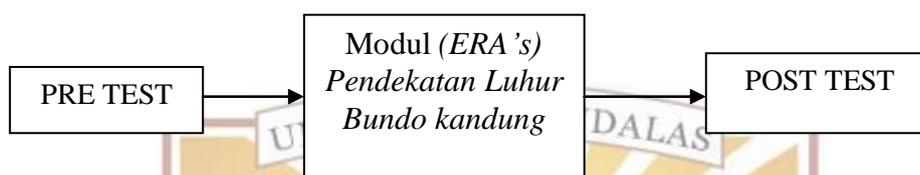
### d. Penetapan media

- a) Membangun kerangka materi berdasarkan 3 variabel dominan yang menyebabkan stres pada remaja yaitu perhatian orang tua, beban tugas dan kepribadian.
- b) Materi dibuat dengan menerjemahkan peran dan nilai-nilai *Bundo Kanduang* terhadap variabel dominan yang menyebabkan stres pada remaja
- c) Merancang materi yang sesuai dengan remaja dan orang tua, agar dapat menurunkan stres remaja. Materi pembelajaran digali dan disusun bersama psikolog, guru, orang tua dan *Bundo Kanduang*. Jika ada bahan masukan dari luar, dikaji bersama dan dipakai sebagai bahan pengkayaan.
- d) Materi disusun hingga terbentuk modul Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* untuk remaja dan untuk orang tua.
- e) Pengembangan Model (Validitas)
 

Melakukan bimbingan dengan psikolog tentang materi yang akan disusun dalam modul. Setelah modul Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* selesai disusun, validasi Materi dan validasi Media dilakukan dengan ahli

modul, terdapat beberapa masukan dari ahli modul mengenai penyajian dan tampilan modul. Setelah modul diperbaiki dilakukan konsultasi ulang sampai modul layak untuk digunakan.

### 4.2.3 Tahap III : *Implementation*



#### 4.2.3.1 Implementasi Model

##### 1. Orang Tua

###### a. PreTest

Dilakukan pretest pengetahuan pada orang tua sebelum implementasi dilakukan. Pretest dilakukan untuk melihat tingkat pengetahuan orang tua mengenai perhatian orang tua dan *Bundo Kandung*.

###### b. Implementasi

Implementasi adalah langkah nyata yang dilakukan dengan memberikan materi mengenai modul. Pada saat mengisi daftar hadir diberikan modul kepada orang tua untuk dibaca. Selanjutnya diberikan materi kepada orang tua. Jumlah orang tua yang dihadap sebanyak 23 orang. Disela pemberian materi diberikan *ice breaking* agar orang tua tidak merasa jenuh. Selain itu juga diberikan kuis serta kesempatan bertanya kepada orang tua.

c. Post Test

Setelah semua materi selesai orang tua diberikan snack untuk dinikmati, disaat yang bersamaan orang tua juga diminta untuk mengisi lembar kuisisioner pengetahuan lagi.

2. Remaja

a. PreTest

Pada remaja dilakukan pretest menggunakan DASS sebelum implementasi dilakukan. Tujuan untuk mengetahui tingkat stres remaja.

b. Implementasi

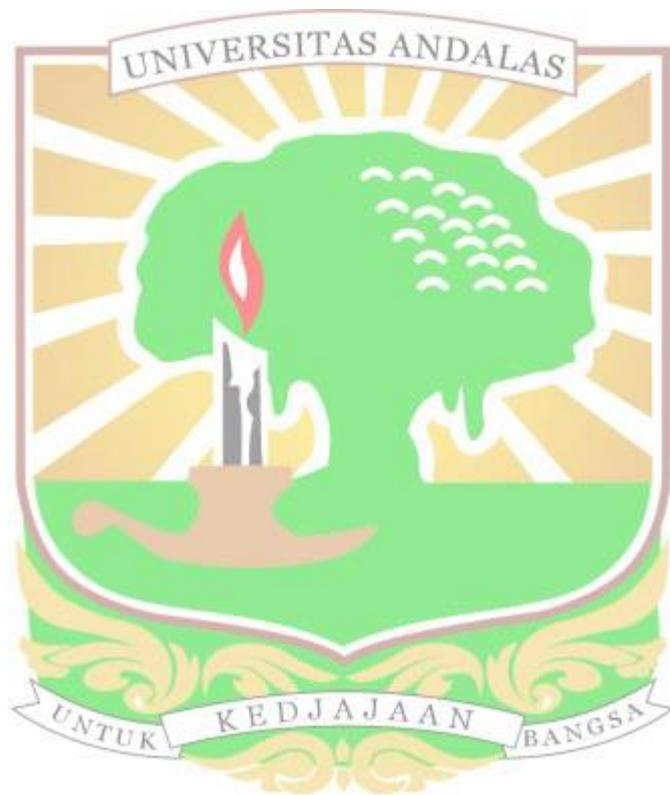
Implementasi adalah langkah nyata yang dilakukan dengan memberikan materi mengenai modul. Pada saat mengisi daftar hadir siswa diberikan modul remaja untuk dibaca. Selanjutnya diberikan materi tentang modul kepada 25 orang siswa. Disela pemberian materi diberikan *ice breaking* agar siswa tidak merasa jenuh. Selain itu juga diberikan kuis serta kesempatan bertanya.

c. Post Test

Pada remaja tingkat stres diukur kembali seminggu setelah pemberian materi. Tujuannya agar setelah pemberian materi remaja bisa memanajemen stres dengan baik sehingga dapat menurunkan level stresnya. Post test pada remaja dilakukan melalui google form yang dikirim melalui WhatsApp.

#### 4.2.3.2 Evaluasi Model

Evaluasi adalah proses untuk melihat apakah modul yang telah dibuat memiliki keterpakaian yang tinggi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi penggunaan modul melalui uji statistik *t test*, sehingga dapat diketahui efektivitas modul Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kandung*.



## BAB V

### HASIL

#### 5.1 Karakteristik Responden

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 250 siswa/siswi SMA/SMK. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh gambaran karakteristik responden secara umum pada Tabel 5.1:

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	200	80,0
Laki-laki	50	20,0
<b>SMA/SMK</b>		
SMAS Adabiah	50	20,0
SMAS Dian Andalas	50	20,0
SMAN 10	50	20,0
SMKN 6	50	20,0
SMAN 9	50	20,0

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (80,0%). Jumlah responden dari masing-masing SMA adalah sama.

## 5.2 Hasil Penelitian Tahap I

### 5.2.1 Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan secara deskriptif untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari kedua variabel.

#### 1. Stres

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres**

Stres	f	%
Ya	217	86,8
Tidak	33	13,2
Jumlah	250	100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5.2 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres (86,8%).

#### 2. Kepribadian

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepribadian**

Kepribadian	f	%
Introvert	125	50
Ekstrovert	125	50
Jumlah	250	100

Dari hasil analisis pada tabel 5.3 diketahui bahwa proporsi kepribadian introvert dan ekstrovert pada remaja adalah sama.

#### 3. Pola Asuh

**Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Asuh**

Pola Asuh	f	%
Tidak Demokratis	52	20,8
Demokratis	198	79,2
Jumlah	250	100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5.4 diketahui bahwa proporsi pola asuh tidak demokratis (79,2%) pada remaja lebih tinggi daripada pola asuh demokratis (20,8%).

#### 4. Perhatian Orang Tua

**Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perhatian Orang Tua**

Perhatian Orang Tua	f	%
Tidak Baik	132	52,8
Baik	118	47,2
Jumlah	250	100

Pada Tabel 5.5 diketahui bahwa proporsi responden yang memiliki perhatian orang tua tidak baik (52,8%) pada remaja lebih tinggi daripada perhatian orang tua baik (47,2%).

#### 5. Uang Saku

**Tabel 5.6 Rerata Uang Saku Responden**

Variabel	$\bar{X} \pm SE$	Me	SD	Min- Max	$\alpha_3$
Uang Saku	20.760 (19.652 - 21.867) $\pm$ 562	20.000	8.892	5.000 – 80.000	2.322

Dari hasil analisis pada tabel 5.6 diketahui bahwa rata-rata uang saku remaja Rp. 20.760. Uang saku terendah pada remaja Rp. 5.000. dan tertinggi Rp. 80.000.

#### 6. Tinggal Dengan

**Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggal Dengan**

Tinggal Dengan	f	%
Kos	5	2
Orang tua/Saudara	245	98
Jumlah	250	100

Pada Tabel 5.7 diketahui bahwa pada umumnya remaja tinggal dengan orang tua/ saudara (98%).

## 7. Teman Sebaya

**Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Teman Sebaya**

<b>Teman Sebaya</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Tidak Baik	127	50,8
Baik	123	49,2
Jumlah	250	100

Pada Tabel 5.8 diketahui bahwa proporsi remaja yang memiliki teman sebaya tidak baik (50,8%) sedikit lebih banyak daripada yang memiliki teman sebaya baik.

## 8. Kegiatan Ekstrakurikuler

**Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kegiatan Ekstrakurikuler**

<b>Kegiatan Ekstrakurikuler</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Wajib diikuti	129	51,6
Tidak Wajib	121	48,4
Jumlah	250	100

Dari hasil analisis pada tabel 5.9 diketahui bahwa remaja yang wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (51,6%) sedikit lebih banyak daripada yang tidak

## 9. Beban Tugas

**Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Tugas**

<b>Beban Tugas</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Berat	139	55,6
Ringan	111	44,4
Jumlah	250	100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5.10 diketahui bahwa proporsi remaja yang memiliki beban tugas berat (55,6%) lebih tinggi daripada yang memiliki beban tugas ringan.

## 10. Keadaan Kelas

**Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keadaan Kelas**

Keadaan Kelas	f	%
Tidak Nyaman	127	50,8
Nyaman	123	49,2
Jumlah	250	100

Pada Tabel 5.11 diketahui bahwa proporsi remaja yang merasa keadaan kelas tidak nyaman (50,8%) sedikit lebih tinggi daripada yang merasa keadaan kelas nyaman.

### 5.2.2 Rerata Tingkat Stres Remaja *Stunting*

Pada tabel 5.12 diketahui bahwa rata-rata skor stres lebih tinggi pada remaja *stunting* daripada remaja normal.

**Tabel 5.12 Rerata Tingkat Stres pada Remaja *Stunting***

Variabel	$\bar{X} \pm SE$	Me	SD	Min- Max	$\alpha_3$
<i>Stunting</i>	30,76 (28,85 – 32,67) $\pm 0,96$	35	10,807	0 – 42	2,01
Normal	28,69 (26,62 – 30,73) $\pm 1,03$	35	11,547	0 – 42	0,09

### 5.2.3 Distribusi Frekuensi Stres pada Remaja *Stunting*

Pada tabel 5.13 diketahui secara proporsi remaja *stunting* lebih banyak mengalami stres daripada remaja normal.

**Tabel 5.13 Distribusi Frekuensi Stres pada Remaja *Stunting***

<i>Stunting</i>	Stres			
	Ya		Tidak	
	f	%	f	%
<i>Stunting</i>	112	89,6	13	10,4
Normal	105	84,0	20	16,0

### 5.2.4 Analisis Bivariat

#### 1. Hubungan *Stunting* dengan Stres

Analisis bivariat antara *stunting* dengan stres dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.14 Perbedaan Proporsi *Stunting* dengan Stres**

<i>Stunting</i>	Stres				Total	<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%			
<i>Stunting</i>	112	89,6	13	10,4	125	100,0	
Normal	105	84,0	20	16,0	125	100,0	0,191
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0	1,64 (0,77 – 3,46)

Sesuai dengan analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p value* sebesar 1,191 yaitu tidak ada perbedaan proporsi *stunting* pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya tidak terdapat hubungan *stunting* dengan stres.

## 2. Hubungan Kepribadian dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan kepribadian terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 5.15 Perbedaan Proporsi Kepribadian dengan *Stunting***

Kepribadian	<i>Stunting</i>						<i>p-value</i>	OR (95%CI)
	<i>Stunting</i>		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Introvert	64	51,2	61	48,8	125	100,0	0,704	1,10 (0,67 – 1,81)
Ekstrovert	61	48,8	64	51,2	125	100,0		
Jumlah	125	50,0	125	60,0	250	100,0		

Berdasarkan analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p value* sebesar 0,704 yaitu tidak ada perbedaan proporsi kepribadian pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya tidak terdapat hubungan kepribadian dengan *stunting*.

**Tabel 5.16 Perbedaan Proporsi Kepribadian dengan Stres**

Kepribadian	Stres						<i>p-value</i>	OR (95%CI)
	Ya		Tidak		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Introvert	114	91,2	11	8,8	125	100,0	0,040	2,21 (1,02 - 4,79)
Ekstrovert	103	82,4	22	17,6	125	100,0		
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0		

Dari hasil analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p value* sebesar 0,040 yaitu ada perbedaan proporsi kepribadian pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya terdapat hubungan kepribadian dengan stres.

### 3. Hubungan Pola Asuh dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan pola asuh terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 5.17 Perbedaan Proporsi Pola Asuh dengan *Stunting***

Pola Asuh	<i>Stunting</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	<i>Stunting</i>		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Demokratis	29	55,8	23	44,2	52	100,0		
Demokratis	96	48,5	102	51,5	198	100,0	0,35	1,34 (0,73 – 2,46)
Jumlah	125	50,0	125	60,0	250	100,0		

Pada tabel diatas diketahui analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan p value sebesar 0,35 yaitu tidak ada perbedaan proporsi pola asuh pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya tidak terdapat hubungan pola asuh dengan *stunting*.

**Tabel 5.18 Perbedaan Proporsi Pola Asuh dengan Stres**

Pola Asuh	Stres						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Demokratis	48	92,3	4	7,7	52	100,0		
Demokratis	169	85,4	29	14,6	198	100,0	0,187	2,06 (0,69 – 6,15)
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0		

Sesuai dengan analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan p value sebesar 0,187 yaitu tidak ada perbedaan proporsi pola asuh pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya tidak terdapat hubungan pola asuh dengan stres.

#### 4. Hubungan Perhatian Orang Tua dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan pola asuh terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 5.19 Perbedaan Proporsi Perhatian Orang Tua dengan *Stunting***

Perhatian Orang Tua	<i>Stunting</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	<i>Stunting</i>		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Baik	74	56,1	58	43,9	132	100,0		
Baik	51	43,2	67	56,8	118	100,0	0,043	1,68 (1,02 – 2,77)
Jumlah	125	50,0	125	60,0	250	100,0		

Berdasarkan analisis statistik proporsi secara statistik pada tabel diatas didapatkan p value sebesar 0,043 yaitu ada perbedaan proporsi perhatian orang tua pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya terdapat hubungan perhatian orang tua dengan *stunting*. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai OR 1,68 yang artinya perhatian orang tua yang tidak baik 1,68 kali lebih berisiko terkena *stunting* daripada perhatian orang tua baik.

**Tabel 5.20 Perbedaan Proporsi Perhatian Orang Tua dengan Stres**

Perhatian Orang Tua	Stres				Total	<i>p-value</i>	OR (95% CI)	
	Ya		Tidak					
	f	%	f	%				f
Tidak Baik	123	93,2	9	6,8	132	100,0		
Baik	94	79,7	24	20,3	118	100,0	0,002	3,49 (1,55 – 7,86)
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0		

Dari hasil analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan p value sebesar 0,002 yaitu ada perbedaan proporsi perhatian orang tua pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya terdapat hubungan perhatian orang tua dengan stres. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai OR 3,49 yang artinya

perhatian orang tua yang tidak baik 3,49 kali lebih berisiko terkena stres daripada perhatian orang tua baik.

Hasil diatas menunjukkan bahwa perhatian orang tua secara signifikan berhubungan dengan *stunting* dan stres maka dapat disimpulkan perhatian orang tua adalah confounding yang sangat mempengaruhi hubungan *stunting* dan stres.

### 5. Hubungan Uang Saku dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan uang saku terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 5.21 Perbedaan Rerata Uang saku dengan *Stunting***

Stres	$\bar{X}$	SD	p value	95% CI
<i>Stunting</i>	Rp. 20.968	Rp. 9.767	0,262	(-1803 – 2635)
Normal	Rp. 20.552	Rp. 7.955		

Pada tabel diketahui analisis statistik rerata secara statistik didapatkan p value sebesar 0,262 yaitu tidak ada perbedaan rata-rata uang saku pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya tidak terdapat hubungan uang saku dengan *stunting*.

**Tabel 5.22 Perbedaan Rerata Uang saku dengan Stres**

Stres	$\bar{X}$	SD	p value	95% CI
Ya	Rp. 20.465	Rp. 8.029	0,180	(-5498 – 1035)
Tidak	Rp. 22.697	Rp. 13.256		

Sesuai dengan analisis statistik rerata secara statistik didapatkan p value sebesar 0,180 yaitu tidak ada perbedaan rata-rata uang saku pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya tidak terdapat hubungan uang saku dengan stres.

## 6. Hubungan Tinggal Dengan dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan tinggal dengan terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 2.23 Perbedaan Proporsi Tinggal Dengan dengan *Stunting***

Tinggal dengan	<i>Stunting</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	<i>Stunting</i>		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Kos	4	80,0	1	20,0	5	100,0		
Orang tua/Saudara	121	49,4	124	50,6	245	100,0	0,18	4,10 (0,45 – 37,20)
Jumlah	125	50,0	125	60,0	250	100,0		

Berdasarkan tabel diatas diketahui analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan p value sebesar 0,18 yaitu tidak ada perbedaan proporsi tinggal dengan pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya tidak terdapat hubungan tinggal dengan dengan *stunting*.

**Tabel 2.24 Perbedaan Proporsi Tinggal dengan dengan Stres**

Tinggal dengan	Stres						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Kos	4	80,0	1	20,0	5	100,0		
Orang tua/Saudara	213	86,9	32	13,1	245	100,0	0,650	0,60 (0,06 – 5,55)
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0		

Dari hasil analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan p value sebesar 0,65 yaitu tidak ada perbedaan proporsi tinggal dengan pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya tidak terdapat hubungan tinggal dengan dengan stres.

## 7. Hubungan Teman Sebaya dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan teman sebaya terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 2.25 Perbedaan Proporsi Teman Sebaya dengan *Stunting***

Teman Sebaya	<i>Stunting</i>						<i>p-value</i>	OR (95%CI)
	<i>Stunting</i>		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Baik	63	49,6	64	50,4	127	100,0		
Baik	62	50,4	61	49,6	123	100,0	0,899	0,96 (0,59 – 1,59)
Jumlah	125	50,0	125	60,0	250	100,0		

Pada tabel diatas diketahui analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan p value sebesar 0,899 yaitu tidak ada perbedaan proporsi teman sebaya pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya tidak terdapat hubungan teman sebaya dengan *stunting*.

**Tabel 5.26 Perbedaan Proporsi Teman Sebaya dengan Stres**

Teman Sebaya	Stres						<i>p-value</i>	OR (95%CI)
	Ya		Tidak		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Baik	116	91,3	11	8,7	127	100,0		
Baik	101	82,1	22	17,9	123	100,0	0,031	2,30 (1,06 – 4,97)
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0		

Sesuai dengan analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan p value sebesar 0,031 yaitu ada perbedaan proporsi teman sebaya pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya terdapat hubungan teman sebaya dengan *stunting*. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai OR 2,30 yang artinya teman sebaya yang tidak baik 2,30 kali lebih berisiko terkena stres daripada teman sebaya baik

## 8. Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan kegiatan ekstrakurikuler terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 5.27 Perbedaan Proporsi Kegiatan Ekstrakurikuler dengan *Stunting***

Kegiatan Ekstrakurikuler	<i>Stunting</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	<i>Stunting</i>		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Wajib diikuti	69	53,5	60	46,5	129	100,0		
Tidak Wajib	56	46,3	65	53,7	121	100,0	0,255	1,34 (0,81 – 2,2)
Jumlah	125	50,0	125	60,0	250	100,0		

Berdasarkan analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p value* sebesar 0,255 yaitu tidak ada perbedaan proporsi kegiatan ekstrakurikuler pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya tidak terdapat hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan *stunting*.

**Tabel 5.28 Perbedaan Proporsi Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Stres**

Kegiatan Ekstrakurikuler	Stres						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Wajib diikuti	109	84,5	20	15,5	129	100,0		
Tidak Wajib	108	89,3	13	10,7	121	100,0	0,266	0,66 (0,31 – 1,38)
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0		

Pada tabel diatas diketahui analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p value* sebesar 0,266 yaitu tidak ada perbedaan proporsi kegiatan ekstrakurikuler pada stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya tidak terdapat hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan stres.

## 9. Hubungan Beban Tugas dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan beban tugas terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 5.29 Perbedaan Proporsi Beban Tugas dengan *Stunting***

Beban Tugas	<i>Stunting</i>						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	<i>Stunting</i>		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Berat	76	53,2	65	46,8	139	100,0		
Ringan	51	45,9	60	54,1	111	100,0	0,252	1,34 (0,81 – 2,2)
Jumlah	125	50,0	125	60,0	250	100,0		

Sesuai dengan analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p value* sebesar 0,252 yaitu tidak ada perbedaan proporsi beban tugas pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya tidak terdapat hubungan beban tugas dengan *stunting*.

**Tabel 5.30 Perbedaan Proporsi Beban Tugas dengan Stres**

Beban Tugas	Stres						<i>p-value</i>	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Berat	126	90,6	13	9,4	139	100,0		
Ringan	91	82,0	20	18,0	111	100,0	0,044	2,13 (1,01 – 4,50)
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0		

Pada tabel diketahui bahwa analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p value* sebesar 0,044 yaitu ada perbedaan proporsi beban tugas pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya terdapat hubungan beban tugas dengan stres. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai OR 2,13 yang artinya beban tugas yang berat 2,13 kali lebih berisiko terkena stres daripada ringan.

### 10. Hubungan Keadaan Kelas dengan Stres pada Remaja *Stunting*

Dibawah ini dilakukan analisis untuk melihat peranan keadaan kelas terhadap *stunting* dan stres.

**Tabel 5.31 Perbedaan Proporsi Keadaan Kelas dengan *Stunting***

Keadaan Kelas	<i>Stunting</i>						<i>p-value</i>	OR (95%CI)
	<i>Stunting</i>		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Nyaman	66	52,0	61	48,0	127	100,0		
Nyaman	59	48,0	64	52,0	123	100,0	0,527	1,17 (0,71 – 1,92)
Jumlah	125	50,0	125	60,0	250	100,0		

Berdasarkan hasil analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p* value sebesar 0,527 yaitu tidak ada perbedaan proporsi keadaan kelas pada remaja *stunting* dengan remaja normal, yang artinya tidak terdapat hubungan keadaan kelas dengan *stunting*.

**Tabel 5.32 Perbedaan Proporsi Keadaan Kelas dengan Stres**

Keadaan Kelas	Stres						<i>p-value</i>	OR (95%CI)
	Stres		Tidak Stres		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Nyaman	115	90,6	12	9,4	127	100,0		
Nyaman	102	82,9	21	17,1	123	100,0	0,075	1,97 (0,92 – 4,21)
Jumlah	217	86,8	33	13,2	250	100,0		

Sesuai dengan analisis statistik proporsi secara statistik didapatkan *p* value sebesar 0,075 yaitu tidak ada perbedaan proporsi keadaan kelas pada remaja stres dengan remaja yang tidak stres, yang artinya tidak terdapat hubungan keadaan kelas dengan stres.

### 5.2.5 Analisis Multivariat

Analisis regresi logistic yang dilakukan menggunakan metode Backward

LR. Hasil analisis tahap 1 dapat dilihat pada Tabel 5.33.

**Tabel 5.33 Hasil Uji Multivariat Tahap 1**

Variabel	B	SE	Wald	p value	Exp ( $\beta$ )	95% CI Exp ( $\beta$ )
<i>Stunting</i>	0,23	0,42	0,31	0,578	1,264	0,553-2,888
Kepribadian	0,85	0,42	4,09	0,043	2,353	1,027-5,389
Pola Asuh	0,77	0,61	1,59	0,206	2,152	0,656-7,064
Perhatian Orang Tua	1,15	0,44	6,73	0,009	3,171	1,326-7,583
Uang Saku	0,01	0,01	2,56	0,109	1,000	1,000-1,000
Tinggal Dengan	0,08	1,35	0,01	0,950	1,088	0,077-5,465
Teman Sebaya	0,88	0,44	3,98	0,046	2,404	1,016-5,688
Kegiatan Ekstrakurikuler	-0,85	0,44	3,67	0,055	0,427	0,179-1,020
Beban Tugas	0,85	0,42	4,08	0,043	2,342	1,026-5,345
Keadaan Kelas	0,37	0,43	0,75	0,385	1,446	0,629-3,323
Constant	-5,303	0,953	30,949	0,001	0,005	

Pada tabel diatas diketahui bahwa tinggal dengan memiliki nilai p paling besar dan tidak berhubungan sehingga untuk tahap ke 2 variabel tinggal dengan dikeluarkan dari analisis. Hasil analisis tahap 2 dapat dilihat pada tabel 5.34

Tabel 5.34 Hasil Uji Multivariat Tahap 2

Variabel	B	SE	Wald	p value	Exp ( $\beta$ )	95% CI Exp ( $\beta$ )
<i>Stunting</i>	0,23	0,42	0,31	0,580	1,262	0,553-2,881
Kepribadian	0,86	0,42	4,14	0,042	2,358	1,032-5,387
Pola Asuh	0,77	0,60	1,62	0,202	2,160	0,661-7,056
Perhatian Orang Tua	1,15	0,44	6,74	0,009	3,172	1,327-7,584
Uang Saku	0,01	0,01	2,734	0,098	1,000	1,000-1,000
Teman Sebaya	0,88	0,44	3,978	0,046	2,403	1,015-5,686
Kegiatan Ekstrakurikuler	-0,85	0,44	3,673	0,055	0,427	0,179-1,019
Beban Tugas	0,85	0,42	4,085	0,043	2,342	1,026-5,345
Keadaan Kelas	0,37	0,42	0,751	0,386	1,443	0,629-3,309
Constant	-5,31	0,95	31,360	0,001	0,005	

Variabel selanjutnya yang dikeluarkan dari analisis adalah *stunting*. Hasil analisis tahap 3 dapat dilihat pada tabel 5.35.

Tabel 5.35 Hasil Uji Multivariat Tahap 3

Variabel	B	SE	Wald	p value	Exp ( $\beta$ )	95% CI Exp ( $\beta$ )
Kepribadian	0,88	0,42	4,38	0,036	2,407	1,057-5,482
Pola Asuh	0,80	0,60	1,74	0,187	2,217	0,680-7,229
Perhatian Orang Tua	1,19	0,44	7,25	0,007	3,278	1,381-7,777
Uang Saku	0,01	0,01	2,64	0,104	1,000	1,000-1,000
Teman Sebaya	0,89	0,44	4,09	0,043	2,433	1,028-5,757
Kegiatan Ekstrakurikuler	-0,84	0,44	3,61	0,057	0,431	0,181-1,027
Beban Tugas	0,89	0,42	4,61	0,032	2,437	1,080-5,498
Keadaan Kelas	0,36	0,42	0,74	0,389	1,439	0,628-3,295
Constant	-5,26	0,94	30,94	0,001	0,005	

Setelah 2 variabel dikeluarkan, variabel selanjutnya yang memiliki nilai p value paling besar adalah keadaan kelas, sehingga pada tahap 4 variabel keadaan kelas dikeluarkan dari analisis, Hasil analisis tahap 4 terdapat pada tabel 5.36.

**Tabel 5.36 Hasil Uji Multivariat Tahap 4**

Variabel	B	SE	Wald	p value	Exp ( $\beta$ )	95% CI Exp ( $\beta$ )
Kepribadian	0,87	0,42	4,31	0,038	2,388	1,050-5,430
Pola Asuh	0,81	0,60	1,85	0,173	2,257	0,699-7,291
Perhatian Orang Tua	1,24	0,44	8,07	0,005	3,457	1,469-8,139
Uang Saku	0,01	0,01	2,41	0,121	1,000	1,000-1,000
Teman Sebaya	0,95	0,43	4,87	0,027	2,596	1,113-6,058
Kegiatan Ekstrakurikuler	-0,88	0,44	3,99	0,046	0,414	0,174-0,983
Beban Tugas	0,90	0,41	4,72	0,030	2,458	1,092-5,535
Constant	-5,10	0,92	30,84	0,001	0,006	

Pada tahap 4 terlihat beberapa variabel bermakna diantaranya kepribadian, perhatian orang tua, teman sebaya, kegiatan ekstrakurikuler dan beban tugas. Kemudian ketika variabel *stunting* dimasukkan (tercatat di bivariante tidak bermakna) menyebabkan beberapa variabel bermakna pada nilai p dibawah 10%.

**Tabel 5.37 Hasil Uji Multivariat Tahap 5**

Variabel	B	SE	Wald	p value	Exp ( $\beta$ )	95% CI Exp ( $\beta$ )
Kepribadian	0,845	0,42	4,04	0,045	2,331	1,021-5,321
Pola Asuh	0,79	0,60	1,74	0,188	2,202	0,681-7,125
Perhatian Orang Tua	1,21	0,44	7,52	0,006	3,349	1,412-7,943
Uang Saku	0,01	0,01	2,51	0,113	1,000	1,000-1,000
Teman Sebaya	0,93	0,43	4,74	0,029	2,564	1,099-5,984
Kegiatan Ekstrakurikuler	-0,89	0,44	4,07	0,044	0,410	0,172-0,975
Beban Tugas	0,86	0,42	4,20	0,040	2,364	1,038-5,383
<i>Stunting</i>	0,23	0,42	0,30	0,586	1,258	0,551-2,869
Constant	-5,15	0,92	31,28	0,001	0,006	

Tahap 5 adalah hasil akhir analisis berdasarkan tabel 5.37 diketahui bahwa terdapat 5 variabel yang berhubungan dengan stres pada remaja *stunting* yaitu

kepribadian, perhatian orang tua, teman sebaya, kegiatan ekstrakurikuler, dan beban tugas. Dari 5 variabel yang berhubungan, variabel perhatian orang tua yang memiliki nilai risiko paling tinggi menyebabkan stres pada remaja *stunting* dibandingkan variabel lainnya.

### 5.3 Hasil Penelitian Tahap II

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif diketahui bahwa perhatian orang tua merupakan faktor penting yang berhubungan dengan *stunting* dan juga stres. Analisis multivariat juga menunjukkan bahwa perhatian orang tua merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap stres pada remaja *stunting*.

Dikarenakan hasil analisis tersebut dilakukan penelitian kualitatif untuk menggali lebih dalam mengenai faktor perhatian orang tua. Pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan wawancara mendalam dengan beberapa informan. Dalam penelitian kualitatif ini diperoleh total informan sebanyak 5 orang yang terdapat pada Tabel 5.38.

**Tabel 5.38 Karakteristik Informan Penelitian Kualitatif**

Kode Informan	JK	Jabatan	Umur
Inf. 1	P	Siswa	16 Tahun
Inf. 2	P	Orang Tua Siswa	47 Tahun
Inf. 3	P	Guru	50 Tahun
Inf. 4	L	Psikolog	30 Tahun
Inf. 5	P	<i>Bundo Kanduang</i>	66 Tahun

### 5.3.1 Perhatian Orang Tua

Perhatian orang tua merupakan faktor yang paling dominan menyebabkan stres berdasarkan hasil penelitian kuantitatif. Berdasarkan wawancara dengan responden diketahui bahwa perhatian orang tua yang baik adalah yang tidak berlebihan, tidak mengekang dan tidak membiarkan.

*“Terlalu diperhatikan juga gak enak, sampai-sampai pas mau ujian disuruh belajar terus-terusan, kadang saya capek sendiri, mau istirahat dulu. Tapi lebih baik dibegitukan sih, biar semangat belajarnya. Kasihan juga yang orang tuanya terlalu cuek, tapi bagusnya ditengah-tengah aja yang sedang-sedang gitu aja. Diperhatikan tapi gak dikekang.” (Inf-1)*

*“Kadang-kadang ibu-ibu ini perhatiannya berlebihan atau nyinyir, lebih kayak ngatur-ngatur. Cuma ya nanti anaknya tidak mandiri sih, cuma ya itu mereka butuh diperhatikan. Perlu perhatian itu dalam kadar yang wajar.” (Inf-2)*

Responden juga menyatakan perhatian orang tua juga dipengaruhi pendidikan orang tua dan keadaan ekonomi.

*“latar belakang orang tua punya pendidikan, kemudian ekonominya mapan, itu anaknya lebih bagus..” (Inf-3)*

Perhatian yang diberikan kepada anak perlu disesuaikan dengan sifat anak masing-masing.

*“Orang tua pasti tau bagaimana sifat anaknya masing-masing kan, jadi disesuaikan saja bagaimana perhatiannya itu. (Inf-2)*

Hasil wawancara juga mengeksplor bahwa orang tua seharusnya meluangkan waktu untuk membimbing anak.

*“Orang tua ada waktu untuk anaknya, tidak terlalu sibuk hanya untuk bekerja, karena anak juga memiliki masalah yang tidak dapat dipecahkan sendiri. Orang tua memberikan perhatian tidak dalam bentuk bentakan,*

*tetapi yang membimbing anak lebih paham dengan maksud orang tua tersebut.” (Inf-1)*

Perhatian dapat ditunjukkan dengan sering bertanya kepada anak.

*“Ketika anak mau berangkat sekolah ditanyakan, pulang sekolah ditanyakan, ada tugas atau tidak. Begitu.” (Inf-2)*

Pada masyarakat Minangkabau perhatian orang tua yang baik tergambar dengan sosok *Bundo Kandung* dalam mendidik anak.

*“Bundo Kandung tentu sangat ada hubungannya dengan perhatian orang tua. salah satu peran Bundo Kandung itu kan mendidik anak.”. (Inf-2)*

*“Bundo Kandung itu adalah sosok ibu yang tidak hanya mendidik anaknya, namun bisa juga mendidik kaumnya”. (Inf-3)*

*Bundo Kandung* memiliki peranan penting dalam memperhatikan dan mendidik anak. *Bundo Kandung* bukan hanya sekedar ibu di rumah tetapi memiliki peranan yang penting dalam masyarakat.

*“suluh bendang dalam nagari, Limpapeh rumah gadang, Pai tampek batanyo, pulang tampek bakaba barito. Pada intinya peran Bundo Kandung adalah model yang dapat dijadikan contoh dalam mendidik anak.” (Inf-4)*

*“Kapai Tampek Batanyo, Kapulang Tampek Babarito”, yaitu perempuan sebagai penentu arah/penasehat, perempuan menjadi hulu dan muara dari persoalan kaumnya. Karena prinsip ini disebutkan bahwa orang tua adalah tempat segalanya, tempat untuk bertanya, untuk bercerita serta untuk mendidik dan membimbing anak.” (Inf-5)*

*Bundo Kandung* dalam mendidik anak dengan penuh kasih sayang.

*“Nilai-nilai yang dianut Bundo Kandung seperti membimbing anak dengan kasih sayang”. (Inf-4)*

*Bundo Kanduang* tidak terbatas pada ibu kandung sendiri tetapi bisa juga sosok perempuan lain dalam satu keluarga atau kaum yang bisa mengayomi, memiliki akhlak mulia dan diminta nasehatnya.

*“kalau ada ibu-ibu yang dianggap bisa mengayomi, ngga dari keluarga biasanya, biasanya ditetapkan dari masyarakat, disepakati oleh masyarakat siapa yang menjadi Bundo Kanduang yang bisa menyelesaikan masalah, yang bisa diminta nasehat gitu.” (Inf-2)*

*“Bundo Kanduang itu adalah orang yang harus dihargai, orang yang mendidik dengan akhlak mulia. Dahulu itu yang namanya mendidik anak itu tidak terlepas dari si Ibu saja, ada neneknya, kakeknya, mamaknya” (Inf-3)*

Berdasarkan pernyataan diatas diketahui bahwa yang menjadi sosok *Bundo Kanduang* dalam memperhatikan anak bukan ibunya saja tetapi juga anggota keluarga lain seperti tante, nenek dan keluarga lainnya.

Pada saat sekarang nilai *Bundo Kanduang* dalam memperhatikan anak mulai hilang. Anak hanya diperhatikan keluarga inti saja.

*“Jaman sekarang keluarga itu hidup hanya keluarga inti saja.” (Inf-2)*

*“Kalau sekarang sudah hidup sendiri-sendiri saja.” (Inf-3)*

Anak hanya diperhatikan oleh ayah dan ibunya, tetapi orang tua juga sibuk bekerja. Ibu yang menjadi sosok *Bundo Kanduang* langsung juga tidak optimal dalam melakukan perannya.

*“Sekarang itu kan orang tua kebanyakan sudah bekerja semua. Termasuk si ibunya juga. Jadi menurut saya yang seperti itu tidak dipakai lagi.” (Inf-3)*

*“orang tua kadang sibuk sendiri, anak juga. Tidak ada komunikasi lagi.” (Inf-2)*

Informasi dari responden juga diketahui bahwa remaja sekarang tidak memiliki rasa menghargai terhadap orang tua.

*“kalau melihat situasi sekarang ini, berbeda sekali dengan orang jaman dulu. Kalau jaman dulu dilihat aja sama orang tua sekali, udah takut mereka. Kalau anak jaman sekarang, kalau kita lihat mereka, mereka juga melihat kita, seperti orang ngga senang gitu.” (Inf-3)*

**Tabel 5.39 Konstruksi Hasil Wawancara Mendalam Perhatian Orang Tua**

<b>Informan</b>	<b>Meaning Unit</b>	<b>Kesimpulan</b>	<b>Indikator</b>
Informan 1	Perhatian orang tua yang baik adalah perhatian yang tidak berlebihan, tidak mengekang dan juga tidak membiarkan anak	Orang tua perlu mengetahui bagaimana bentuk perhatian yang baik untuk anak	Perhatian yang baik
Informan 2	Pada masyarakat Minangkabau perhatian orang tua yang baik tergambar dengan sosok <i>Bundo Kanduang</i> dalam mendidik anak	Sosok <i>Bundo Kanduang</i> harus dijadikan contoh dan pedoman dalam memperhatikan anak.	Peran <i>Bundo Kanduang</i>
Informan 3	Pada saat sekarang nilai <i>Bundo Kanduang</i> dalam memperhatikan anak mulai hilang. Anak hanya diperhatikan keluarga inti saja, tetapi orang tua juga sibuk bekerja. Ibu yang menjadi sosok <i>Bundo Kanduang</i> langsung juga tidak optimal dalam melakukan perannya.	Nilai-nilai <i>Bundo Kanduang</i> perlu dihidupkan kembali pada masyarakat.	Peran <i>Bundo Kanduang</i>
Informan 4	<i>Bundo Kanduang</i> dalam mendidik anak dengan penuh kasih sayang	Nilai kasih sayang bundo kandunag perlu diaplikasikan orang tua dalam memperhatikan anak	Peran <i>Bundo Kanduang</i>
Informan 5	<i>Bundo Kanduang</i> memiliki peranan penting dalam memperhatikan dan mendidik anak. <i>Bundo Kanduang</i> bukan hanya	Sosok wanita minangkabau harus menjadi sosok <i>Bundo Kanduang</i> sejati yang tidak terbatas pada	Kedudukan <i>Bundo Kanduang</i>

sekedar ibu di rumah tetapi memiliki peranan yang penting dalam masyarakat.	memperhatikan anak sendiri, tetapi juga memperhatikan anak-anak di keluarganya atau kaumnya
---	---

Berdasarkan Tabel 5.39 ada 3 indikator dalam variabel perhatian orang tua yang perlu dibahas dalam modul yaitu perhatian yang baik, peran *Bundo Kandung* dan kedudukan *Bundo Kandung*.

### 5.3.2 Kepribadian

Kepribadian dapat diartikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan dan perilaku yang sering digunakan untuk beradaptasi secara terus menerus dalam kehidupan. Berdasarkan wawancara dengan informan diketahui bahwa orang tua juga berperan dalam membentuk kepribadian anak yang sehat.

*“kepribadian akan terlihat dari sifat dan kebiasaan seorang anak, maka orang tua harus memahami dan tahu apa yang diinginkan oleh anak” (inf-4)*

*“latar belakang keluarga juga akan mempengaruhi, karena keluarga juga akan membentuk karakter dari seseorang tersebut.” (Inf-2)*

Kepribadian yang baik dapat dibentuk dengan mengajarkan anak nilai-nilai agama, agar anak senantiasa ingat Allah SWT.

*“Diberikan bimbingan secara spiritual, nilai agama, budi yang baik dan mengajari anak untuk bisa bersosialisasi” (Inf-2)*

*“mendekatkan diri pada allah dan melakukan hal-hal positif lainnya yang ia senangi.” (Inf-4)*

Selain itu dengan mengembangkan hobi dan bakat dapat membantu remaja membentuk kepribadiannya.

*“Mengembangkan hobi dan bakat yang dimiliki oleh anak” (inf-1)*

*“dengan kegiatan ekstrakurikuler tersebut akan mengembangkan bakat dan hobi yang dimiliki oleh siswa, sehingga akan memunculkan kepribadian siswa tersebut” (inf-3)*

*“Mengikuti kegiatan-kegiatan organisasi yang positif, yang berkaitan dengan prestasi, adat maupun ekstrakurikuler di sekolah” (inf-5)*

Menurut informasi dari informan kepribadian yang baik dapat tercermin dengan berpikiran positif dan terbuka.

*“berfikir positif dan terbuka mengenai perasaannya kepada orang terdekat.” (Inf-4)*

Ajaran minangkabau dapat diterapkan di sekolah untuk membentuk kepribadian remaja Minangkabau.

*“menerapkan ajaran minangkabau di sekolah yang bisa dipahami oleh seorang anak melalui guru dengan tetap mengajarkan anak dalam bersosialisasi menggunakan ajaran Minangkabau” (inf-3)*

Pada masyarakat Minangkabau kepribadian, sopan santun anak dalam berbicara dibimbing dan dididik menggunakan *kato nan ampek*.

*“menggunakan kato nan ampek dalam mendidik anak” (inf-2)*

*“pepatah kato nan ampek dapat digunakan untuk membimbing anak” (Inf-4)*

Adapun peranan *Bundo Kanduang* yang digunakan dalam membentuk kepribadian adalah *sumbang 12* yang memuat nilai tata krama dan sopan santun dalam masyarakat minangkabau.

*“Yang saya tahu sumbang 12 untuk membentuk seorang remaja minang yang berbudi pekerti baik.....” (inf-2)*

“Yang saya tahu...sumbang 12 adalah ajaran dari Bundo Kandung untuk membentuk diri remaja lebih baik” (Inf-3)

“Sumbang 12 adalah peraturan tidak tertulis dalam adat minang yang berisi tentang tata krama dan nilai sopan santun dalam adat minangkabau” (inf-5)

**Tabel 5.40 Konstruksi Hasil Wawancara Mendalam Kepribadian**

<b>Informan</b>	<b>Meaning Unit</b>	<b>Kesimpulan</b>	<b>Indikator</b>
Informan 1	Kepribadian yang baik dapat dibentuk dengan mengembangkan hobi dan bakat.	Orang tua dan remaja perlu mengetahui cara membangun kepribadian yang baik	Kepribadian yang baik
Informan 2	Orang tua juga berperan dalam membentuk kepribadian anak yang sehat.	Orang tua harus memperhatikan dan membimbing anak agar anak dapat tumbuh menjadi remaja yang berkepribadian baik	Peran Orang Tua
Informan 3	Ajaran minangkabau dapat diterapkan di sekolah untuk membentuk kepribadian remaja Minangkabau	Perlu diterapkan kembali ajaran minangkabau yaitu Ajaran <i>Bundo Kandung</i>	<i>Bundo Kandung</i>
Informan 4	Pada masyarakat Minangkabau kepribadian, sopan santun anak dalam berbicara dibimbing dan dididik menggunakan <i>kato nan ampek</i>	Nilai kato nan ampek perlu diingatkan kembali pada orang tua dan remaja	Kato Nan Ampek
Informan 5	peranan <i>Bundo Kandung</i> yang digunakan dalam membentuk kepribadian adalah sumbang 12 yang memuat nilai tata karma dan sopan santun dalam masyarakat minangkabau	Sumbang 12 perlu dihidupkan kembali agar remaja dapat memelihara nilai tata krama orang minangkabu.	Sumbang 12

Berdasarkan Tabel 5.40 ada 5 indikator dalam variabel kepribadian yang perlu dibahas dalam modul yaitu kepribadian yang baik, peran orang tua, *Bundo Kandung*, *kato nan ampek* dan *sumbang 12*.

### 5.3.3 Beban Tugas

Beban tugas merupakan suatu respon yang muncul yang ditimbulkan oleh stimulus-stimulus yaitu tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku. Tugas yang banyak dan menumpuk serta tidak dimengerti membuat remaja stres.

*“tugas banyak dan menumpuk dalam satu hari, apalagi kalau disuruh dikumpulkan besok” (inf-1)*

*“tugas yang tidak dimengerti oleh anak dan tugas yang diberikan banyak dalam satu hari” (inf-2)*

Agar remaja tidak stres maka tugas yang banyak dapat diimbangi dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mengasah hobi dan bakat.

*“mungkin guru tidak terlalu membebankan anak dengan terlalu banyak tugas, karena sebagian ada anak yang di luar jam sekolah ikut ekstrakurikuler, organisasi atau mengikuti les, karena anak juga butuh menyeimbangkan otak kiri dan kanannya” (inf-4)*

*“Menyeimbangkan antara tugas sekolah dan melakukan kegiatan di luar jam sekolah atau bisa disebut dengan mengasah hobi atau bakat anak yang seusia kami” (inf-1)*

Peran guru, teman dan orang tua dan keluarga juga diperlukan dalam membantu siswa menyelesaikan tugas.

*“anak yang tidak memahami tugas atau pelajaran, maka yang diperlukan bantuan dari guru, teman dan orang tua dalam membantu anak” (inf-3)*

*“Selain, teman, guru dan peran orang tua di rumah juga dibutuhkan, apalagi jika anak berada dalam lingkungan keluarga besar, akan banyak peran yang akan membantu anak dalam menyelesaikan tugas yang dikerjakannya” (inf-5)*

Ibu merupakan sosok penting yang dapat membantu anak menyelesaikan tugas. Orang tua perlu membantu anak dalam mengerjakan tugas sekolah.

*“Menjadi sosok ibu, yang bisa membimbing anak dalam menghadapi masalah” (inf-1)*

*“Perlunya koordinasi dari orang tua dalam membantu tugas anak, terutama dalam hal sekolah anak” (inf-2)*

Pendekatan *Bundo Kanduang* sangat diperlukan dalam membantu anak mengatasi masalah yang dihadapi. *Bundo Kanduang* merupakan pendidik yang dapat membantu anak menyelesaikan tugasnya.

*Menggunakan pendekatan Bundo Kanduang merupakan solusi efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapi anak, karena peran Bundo Kanduang yang juga sangat dihormati dan dihargai di daerah Minangkabau khususnya (inf-4)*

*“Bundo Kanduang merupakan madrasah pertama bagi anak-anaknya, yaitu tempat anak mendapat asuhan dan didikan pertama. Sehingga peran Bundo Kanduang tepat digunakan untuk membantu membimbing anak serta membantu mengatasi masalah anak” (inf-5)*

**Tabel 5.41 Konstruksi Hasil Wawancara Mendalam Beban Tugas**

<b>Informan</b>	<b>Meaning Unit</b>	<b>Kesimpulan</b>	<b>Indikator</b>
Informan 1	Tugas yang banyak dan menumpuk serta tidak dimengerti membuat remaja stres	Remaja harus belajar memajemen tugas	Manajemen Tugas
Informan 2	Ibu merupakan sosok penting yang dapat membantu anak menyelesaikan tugas. Orang tua perlu membantu anak dalam mengerjakan tugas sekolah	Orang tua harus memperhatikan anak dan belajar bersama anak	Perhatian orang tua
Informan 3	Peran guru, teman dan orang tua dan keluarga juga diperlukan dalam membantu siswa menyelesaikan tugas.	Orang tua harus memahami perannya untuk membantu anak	Peran Orang tua
Informan 4	Pendekatan <i>Bundo Kanduang</i>	Pendekatan <i>Bundo</i>	Peran

	sangat diperlukan dalam membantu anak mengatasi masalah yang dihadapi.	<i>Kanduang</i> harus diterapkan orang tua	<i>Bundo Kanduang</i>
Informan 5	<i>Bundo Kanduang</i> merupakan pendidik yang dapat membantu anak menyelesaikan tugasnya.	Orang tua harus memahami hakikat <i>Bundo Kanduang</i>	Peran <i>Bundo Kanduang</i>

Berdasarkan Tabel 5.41 ada 4 indikator dalam variabel beban tugas yang perlu dibahas dalam modul yaitu manajemen tugas, perhatian orang tua, peran orang tua, dan *Bundo Kanduang*.

#### 5.4 Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang*

Manusia dengan kebudayaan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Kebudayaan merupakan hasil cipta, karsa, dan karya pada saat berinteraksi dengan lingkungan. Kebudayaan manusia senantiasa berhubungan dengan akal manusia. Kebudayaan juga dapat diartikan sebagai “hal-hal yang bersangkutan dengan akal”. Koentjaraningrat menjabarkan bahwa kebudayaan tersebut dapat terlihat dalam tiga wujud, yaitu ide atau gagasan, aktivitas, dan artefak. Dalam hal ini, ide atau gagasan dimaksudkan sebagai suatu kompleks dari ide, gagasan, nilai-nilai, norma-norma, peraturan dan sebagainya.

Tidak dapat dipungkiri dari masyarakat dan budaya masa lalu tersebut telah diwarisi berbagai bentuk nilai luhur. Namun nilai-nilai luhur yang sudah tergalai tersebut kadang terpinggirkan begitu saja, seolah tergerus oleh zaman, dan kemudian berdampak pada sendi-sendi kehidupan bangsa. Melihat permasalahan tersebut tidak ada salahnya untuk dicoba kembali untuk memaknai nilai-nilai luhur kebudayaan di tengah masyarakat yang sudah banyak berubah ini.

Menurut Koentjaraningrat arti nilai adalah suatu bentuk budaya yang berfungsi sebagai pedoman bagi setiap manusia di dalam masyarakat dan “luhur”

berarti tinggi, mulia. Makna nilai luhur merupakan suatu keyakinan dan sikap-sikap yang dimiliki suatu masyarakat, di mana sikap tersebut berupa kebaikan dan kejujuran serta menempatkan sikap tersebut memiliki nilai tinggi dan mulia.

Adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah merupakan mustika yang direfleksikan dalam kehidupan masyarakat Minangkabau, hal ini termasuk bundo kanduang dalam peran, sikap dalam masyarakat maupun rumah tangganya. Perempuan dan bundo kanduang merupakan sosok yang memiliki kecantikan terutama dalam sikap dan tingkah laku serta kecerdasan yang memunculkan kharisma dan keanggunan. Kaum perempuan di Minangkabau yang dikenal dengan sebutan *bundo kanduang* memiliki kedudukan yang dihargai dan dimuliakan serta memiliki peran yang cukup berpengaruh.

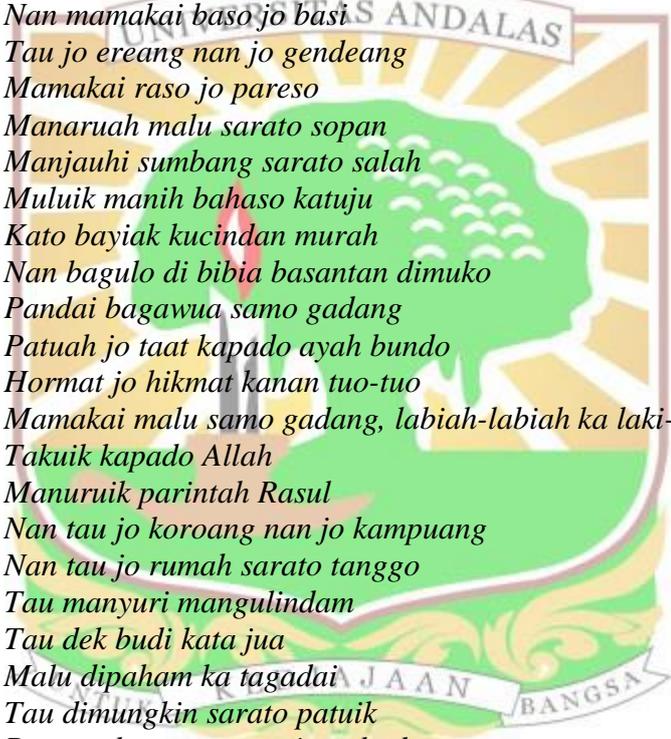
#### 5.4.1 Sosok *Bundo Kanduang* dalam Petatah-petitih

Secara turun-temurun sistem matrilineal berdampak terhadap peran dan pengakuan terhadap eksistensi perempuan. Di Minangkabau perempuan pada hakikatnya diberikan kedudukan sama dan sejajar dengan kaum laki-laki, sejalan dengan yang dimuat dalam Q.S. Al-Hujarat ayat 13:

*Wahai seluruh manusia, sesungguhnya kami telah menciptakan kamu terdiri dari laki-laki dan perempuan dan kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal, sesungguhnya yang paling mulia diantara kamu adalah orang-orang yang bertakwa.*

Inti ayat tersebut adalah kesetaraan antara laki-laki dan perempuan, namun yang membedakan hanya iman dan taqwa. Dalam tatanan adat Minangkabau sosok perempuan mempunyai peran penting dan dihormati kedudukannya, dan merupakan kebanggaan bagi negeri. Keluhuran nilai yang disifati bundo kanduang

mencerminkan adat dan agama secara turun temurun sekaligus konsep dalam pandangan hidup keturunannya dibunyikan dalam mamangan adat. Perempuan Minangkabau pada dasarnya terbagi dalam tiga cerminan, yaitu *parampuan*, *simarewan*, dan *mambang tali awan*. Pembahasan ini lebih difokuskan pada sosok *parampuan* yang dapat digali lebih dalam melalui keindahan *bundo kanduang* yang termuat dalam ungkapan adat dibawah ini;



*Manolah nan disabuik parampuan, mamakai taratik sarato sopan*  
*Nan mamakai baso jo basi*  
*Tau jo ereang nan jo gendeang*  
*Mamakai raso jo pareso*  
*Manaruah malu sarato sopan*  
*Manjauhi sumbang sarato salah*  
*Muluik manih bahaso katuju*  
*Kato bayiak kucindan murah*  
*Nan bagulo di bibia basantan dimuko*  
*Pandai bagawua samo gadang*  
*Patuah jo taat kapado ayah bundo*  
*Hormat jo hikmat kanan tuo-tuo*  
*Mamakai malu samo gadang, labiah-labiah ka laki-laki*  
*Takuik kapado Allah*  
*Manuruik parintah Rasul*  
*Nan tau jo koroang nan jo kampuang*  
*Nan tau jo rumah sarato tanggo*  
*Tau manyuri mangulindam*  
*Tau dek budi kata jua*  
*Malu dipaham ka tagadai*  
*Tau dimungkin sarato patuik*  
*Bayang-bayang sapanjang badan*  
*Malatakkkan sesuatu ditampeknyo*  
*Buliah ditiru di tauladani*  
*Ka suri tauladan kain*  
*Ka cupak tau ladan batuang*  
*Maleleh buliah dipalik*  
*Manitiak buliah ditampung*  
*Satitiak bulih di lawuikkan*  
*Sakapa dapek di gunungkan*  
*Iyo dek urang dalam nagari*

### 1. *Manolah nan disabuik parampuan, Mamakai taratik sarato sopan*

Bait pertama ini mengartikan bagaimana sosok perempuan Minangkabau membiasakan suatu sikap dalam kehidupan bermasyarakat yaitu *taratik sarato sopan* (tertib/beretika serta sopan), dalam artian bersikap dalam hubungan sesama besar, dengan orang tua dan kecil, serta dalam hubungan antara individu dengan benda maupun dalam hubungan ketuhanan.

### 2. *Nan mamakai baso jo basi*

Bait ini mengandung makna bahwa dalam kehidupan dan pergaulan perempuan Minangkabau berlaku *baso jo basi* (basa-basi), terhadap yang lebih kecil, sesama besar, lebih besar dan orang tua. Dalam kehidupan bermasyarakat basa-basi merupakan suatu nilai sikap dan perbuatan orang Minangkabau. Berbasa-basi dapat berlaku dalam situasi tertentu yang mengkomunikasikan hal tertentu antara kedua belah pihak yang mengandung simbol kearifan bagi keduanya. Sikap perempuan sangat tergambar disini baik ketika membasa-basikan maupun sikap menerima basa-basi orang lain.

### 3. *Tau jo ereang nan jo gendeang*

Bait ini sebetulnya dapat disinkronkan dengan kata basa-basi. *Tau jo ereang nan jo gendeang* merupakan kepekaan bersikap seorang di Minangkabau. Kalimat tersebut merupakan kiasan atau sindiran, yang berlaku dan dipahami dalam kehidupan bermasyarakat. Kiasan ini membuat seorang arif menanggapi apa yang terjadi dan akan bersikap yang pantas.

#### 4. *Mamakai raso jo pareso*

Bait ini menjadi ikon sikap dan perbuatan yang berlaku di masyarakat. *Mamakai raso jo pareso* yaitu mensinkronkan perasaan dan pemikiran. Apapun yang akan dilakukan harus berdasarkan perhitungan dan kepantasan yang dicerna akal dan budi. Hal ini sangat dipegang oleh *parampuan* agar tidak salah langkah dan menjadi pembicaraan atau momok ditengah masyarakat.

#### 5. *Manaruah malu sarato sopan*

Bait ini menerangkan bahwa rasa malu adalah kunci dalam menjalankan kehidupan agar tidak terkena aib atau perbuatan tercela. Sikap malu dan sopan tidak hanya dalam bertingkah laku, berpakaian, tetapi juga tutur bicara maupun bentuk sikap lain yang dilakukan dalam masyarakat.

#### 6. *Manjauhi sumbang sarato salah*

Kandungan nilai bait keenam ini adalah suatu sikap yang harus menjaga perbuatan, nama baik diri dan keluarga di masyarakat.

#### 7. *Muluik manih bahaso katuju*

Kalimat ini mengandung maksud suatu ucapan yang baik dan disenangi bila berbicara dengan orang. Bertutur tidak menyinggung perasaan, yang disampaikan mengandung kiasan dan makna baik sehingga disegani dan disenangi orang.

#### 8. *Kato bayiak kucindan murah*

Berkata baik dan ramah atau suka bekelakar dan tidak kaku sifat perkataan. Pada dasarnya mengandung muatan nilai suatu perkataan yang memuat pesan yang disenangi. Perkataan baik pada dasarnya bukan melebihi suatu

bahasa dengan mimik yang dibuat-buat, tetapi perkataan yang mampu menjaga perasaan orang lain. Kemampuan berbicara dengan baik sangat dirasakan manfaatnya baik dalam bergaul diberbagai bidang.

#### **9. *Nan bagulo di bibia basantan dimuko***

Kalimat ini pada dasarnya semakna dengan yang di atas. Mulut manis diartikan dengan hanya sebatas ucapan, dengan penambahan kata *basantan dimuko* menunjukkan keikhlasan dalam perbuatan. Karena keikhlasan seseorang dalam bertutur dapat tergambar melalui wajahnya.

#### **10. *Pandai bagawua samo gadang***

Perempuan juga dituntut untuk bergaul dengan sesamanya, terutama kawan yang sama besar. Hal ini menandakan seorang perempuan mampu hidup ditengah masyarakat dalam segala hal yang baik.

#### **11. *Patuah jo taat kapado ayah bundo***

Patuh dan taat kepada orang tua merupakan kewajiban seorang anak. Dengan menjaga ini ia akan terjaga dari langkah menyimpang yang merusak diri dan nama baik keluarga. Kepatuhan kepada orang tua suatu sikap yang juga berdampak terhadap orang lain, yang secara tidak langsung terikuti kepada orang yang lebih tua, pemimpin, atasan karena sudah terdidik dalam keluarga.

#### **12. *Hormat jo hikmat kanan tuo-tuo***

Hormat dan khidmat kepada yang tua akan membuat seseorang disayangi, dan diresui dalam setiap perbuatannya.

### **13. Mamakai malu samo gadang labiah-labiah ka laki-laki**

Kalimat ini berpesan seorang perempuan harus pandai menjaga aib atau sikap yang akan memberikan nilai negatif terhadap dirinya. Kaum perempuan perlu menjaga dan menahan dirinya dalam bersikap, bergaul, bertutur bicara terutama dengan laki-laki apalagi yang bukan muhrimnya.

### **14. Takuik kapado Allah**

Takut kepada Allah SWT menandakan perempuan di Minangkabau adalah pemeluk agama yang kuat. Dalam kehidupann perempuan Minangkabau percaya semua langkah dan perbuatannya disaksikan oleh Allah SWT. Dengan takut kepada Allah SWT menjadikan perempuan bertakwa dan senantiasa berbuat dan memposisikan dirinya dijalan yang diridhoi oleh Allah.

### **15. Manuruik parintah Rasul**

Hal ini pada dasarnya merupakan jalan ketakwaan menuju ketuhanan dengan mengikuti sunnah nabi. Hal ini dipahami karena nabi merupakan rasul yang menyampaikan perintah Allah SWT yang pada dasarnya memuat nilai kecantikan jiwa atau *inner beauty*.

### **16. Nan tau jo koroang nan jo kampung**

Memahami korong beserta kampung adalah seorang perempuan harus mengetahui dan memahami seluk beluk kampung. Hal ini menunjukkan kepedulian perempuan akan kampung halamannya di mana ia berada. Perilaku ini tercermin dalam sikap aktif dan berperan dalam setiap kegiatan kemasyarakatan.

### ***17. Nan tau jo rumah sarato tanggo***

Tahu dengan rumah serta tangga berarti tahu dengan apa yang terbangun dalam keluarga, baik tugas sebagai seorang anak, adik, dan kakak dan menjaga nama baik keluarga.

### ***18. Tau manyuri mangulindam***

Pengertian mamangan ini merupakan ranah seni. Dalam suatu ungkapan dengan ilmu hidup jadi mudah, dengan agama hidup jadi terarah dan dengan seni hidup menjadi indah. Hal ini merujuk pada kreatifitas seni. Segala hal yang berhubungan dengan rumah tangga perempuan dituntut menjadi seorang yang kreatif, tidak mengharapkan bantuan orang tua atau lainnya. Dalam hal ini perempuan dilatih bersikap kreatif dan bisa mengisi waktu berbuat sesuatu yang lebih baik bagi keluarganya.

### ***19. Tau dek budi katajua malu dipaham ka tagadai***

Kalimat ini mengandung nilai yaitu, pada prinsipnya suatu budi letaknya dalam jiwa seseorang. Sikap yang selalu meminta atau suka dibantu, padahal yang membantu mengharapkan imbalan, yang akhirnya seorang perempuan menjadi imbalannya dan akhirnya malu. Perempuan harus peka terhadap yang demikian dan selalu menjaga agar tidak terjerumus kedalam hal sedemikian.

### ***20. Tau dimungkin sarato patuik***

Tahu dengan mungkin beserta patut mengandung suatu kejelian sikap seorang perempuan. Baik atau buruk, pantas atau tidak dapat diprediksi dan diperhitungkan bagi perempuan dalam menjaga sikap dan perbuatan serta dalam mengambil langkah perbuatan.

### **21. Bayang-bayang sapanjang badan**

Bayang-bayang sepanjang badan dalam artian tidak melebihi-lebihkan, apa yang diperbuat sesuai dengan takaran. Yang dikemukakan disini memuat suatu kejujuran dan bersikap apa adanya, tidak menipu dan sesuai dengan kemampuan.

### **22. Malatakkkan sesuatu ditampeknyo**

Meletakkan sesuatu pada tempatnya adalah berbuat disiplin dan tertib, juga terpakai dalam berbicara, bekerja, berpakaian dan mendahulukan yang pantas didahulukan. Sikap demikian dapat membangun diri menjadi jujur dan tau dengan situasi.

### **23. Buliah ditiru ditauladani**

Boleh ditiru dan ditauladani, artinya perbuatan dan tingkah laku menjadi pedoman bagi orang lain atau menjadi tumpuan bagi orang lain.

### **24. Ka suri tauladan kain**

Mengandung pengertian bahwa perempuan, sikap dan tingkah lakunya dapat dijadikan motif hias. Dalam hal ini filosofi motif menggambarkan sikap perempuan, namun makna lain kain merupakan pakaian dalam Minangkabau bahwa ukuran yang menjadi ideal dalam mencontoh perilaku pakaian dalam artian sikap.

### **25. Ka cupak tauladan batuang**

*Cupak* berarti takaran dan *batuang* berarti bambu. Alat ini merupakan takaran padi atau beras orang Minang dahulu. Kiasan ini bermakna bahwa takaran yang dibuat dari bambu dapat berarti suatu takaran sikap dan perbuatan yang berpedoman pada bambu, ketika kecil dapat digulai dan tua dimanfaatkan untuk

berbagai hal. Selain itu bambu yang merunduk menandakan suatu sikap patuh dan taat jika berilmu serta selalu melihat ke bawah dan tidak sombong.

### **26. Maleleh buliah dipalik**

Dalam bahasa Indonesia alinia ini dimaksudkan meleleh sehingga dapat dicuil dengan jari, menggambarkan sikap perempuan yang penuh kelembutan. Sebagai makhluk yang lemah lembut dalam pandangan dapat diibaratkan dengan rabaan yang sangat lembut.

### **27. Manitiak buliah ditampung**

Bahwa sikap dan perbuatan yang disampaikan atau dilakukan perempuan Minangkabau dapat ditiru dan diambil serta dihargai, karena perbuatannya melahirkan makna kebaikan.

### **28. Satitiak bulih di lawuikkan, sakapa dapek digunuangkan iyo dek urang dalam nagari**

Setitik jadikan laut, sekpal dapat digunuangkan dapat diartikan secara luas dalam bersikap. Sebagai contoh perbuatan walaupun sederhana akan tetapi dapat dipedomani dan dikenang masyarakat, dalam hal lainnya suatu kreatifitas sederhana yang dijadikan luar biasa.

Ungkapan yang dikemukakan tersebut mengandung makna tentang kecantikan perempuan di Minangkabau yang dapat ditiru dan dijadikan teladan. Gambaran kecantikan sosok yang beranjak dari sebutan *parampuan* hingga meraih sebutan *bundo kanduang* dapat dianalisa dalam mamangan dibawah ini:

*Bundo kanduang limpapeh rumah nan gadang,  
Amban puruak pagangan kunci,  
Pusek jalo kumpulan tali,  
Kapai tampek batanyo,  
Kapulang tampek babarito*

*Sumarak didalam nagari  
 Hiasan dalam kampuang  
 Nan gadang basa batuah  
 Kok hiduik tampek baniek  
 Kok mati tampek banasa  
 Ka unduang-unduang ka madinah  
 Ka payuang panji ka sarugo  
 (Hakimi, 1994)*

Ungkapan gurindam diatas tiap barisnya mengandung makna estetika yang cukup luas menyangkut sifat seorang *bundo kanduang*. Adapun penjelasan estetika yang terkandung dalam tiap baris gurindam diatas adalah:

### 1. *Limpapeh rumah nan gadang*

Adapun nilai estetik yang dimaksud yang dinilai dari pola kalimat yang terdiri dari *bundo kanduang* merupakan sosok perempuan yang disegani atau yang dituakan dalam kaumnya, sedangkan *limpapeh* merupakan binatang kupu-kupu yang indah diumpamakan *bundo kanduang*. Limpapeh juga diterapkan sebagai motif hias ukiran rumah gadang, bahkan pola kupu-kupu ini diterapkan pada tiang utama rumah gadang yang letaknya pada bagian tengah dan terlihat pertama kali ketika menaiki rumah gadang itu (Ibrahim, 2009).

*Rumah nan gadang* merupakan nama rumah yang terdapat di Minangkabau yang amat megah dibanding rumah adat yang ada di nusantara dan dapat digali nilai estetik pada tiap bagian pada rumah tersebut. Tetapi dalam hal ini *bundo kanduang* merupakan suatu simbol *limpapeh rumah nan gadang* yang dapat diartikan dalam kehidupan sehari-harinya. Gurindam di atas secara adat dan agama terdapat saling keterkaitan yang mendukung dan melengkapi. Agama dan adat menjunjung tinggi derajat dan martabat *bundo kanduang* sabagai figur yang

memegang kendali dalam kaum dan dalam masyarakat maupun dalam rumah tangganya sendiri.

Dilihat dari rumah tangganya, sosok tersebut merupakan orang yang dicintai suami sebagai istri dan sebagai ibu baik dalam membina dan menjaga anak-anaknya. Dalam membina anak-anaknya ibu harus bijak dan pandai dalam memberikan pengajaran dan nasehat-nasehat yang akan dibawa sampai tuanya. Dengan demikian *bundo kanduang* sebagai ibu sewajarnya menjaga sikap dan perilaku sesuai norma adat dan agama yang menjadi landasan hidup orang Minang, karena keturunan mencerminkan sikap orang terdahulunya, seperti ungkapan *karuah ayaia di ulu, sampai kamuaro karuah juo, kalau kuriak induaknya rintiak tibo dianakanyo* (kalau keruh air di hulu, sampai ke muara keruh juga, kalau belang induknya, paling tidak bintik-bintik anaknya) (Ibrahim, 2009: 349).

Sikap inilah yang dimaksud *bundo kanduang limpapeh rumah nan gadang*, tempat meniru, meneladan, tempat bertanya dan tempat belajar baik anak cucu maupun kaum dan masyarakat banyak.

## 2. *Amban puruak pagangan kunci*

*Amban puruak* merupakan kain atau korset yang mengikat pinggang yang mempunyai kantong guna menyimpan segala sesuatu yang penting untuk disimpan dan selalu dibawa, seperti halnya kunci yang dipercayakan kepada *bundo kanduang*. *Amban puruak pagangan kunci* simbol yang mencerminkan keberhasilan sosok *bundo kanduang* sebagai istri dan sebagai ibu dalam rumah tangga, baik menunjuk ajari anaknya, maupun dalam mengambil keputusan. Hal

ini dapat dibuktikan dalam menjaga, merawat dan mengelola harta pusaka yang secara turun-temurun diwariskan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan untuk kepentingan bersama dengan berprinsip dan berlaku hemat. Hal ini seiring dengan kaidah agama bahwa harta dipelihara, hemat dan tidak kikir, sesuai dengan ajaran Islam yang menganjurkan bersedekah dan tidak boros. Seperti yang dijelaskan dalam Q.S. Al Isra, 26-27, terjemahannya:

*Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros". "Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah Saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.*

### 3. *Pusek jalo kumpulan tali*

Nilai estetika pada alinia ini dapat dijabarkan dengan mengartikan kata-perkatanya, adapun kata *pusek* merupakan sentral, pangkal atau pokok utamanya, sedangkan *jalo* merupakan jaring yang dipergunakan untuk menangkap ikan dan makna *kumpulan tali* merupakan rajutan tali yang menjadi *jalo* atau jaring. Berdasarkan hal tersebut tersimpan makna estetika yang dapat diserap yaitu *bundo kanduang* merupakan pusat informasi atau pusat perhimpunan segala permasalahan yang menjadi permasalahan dalam kaum keluarga maupun dalam masyarakat, hal ini dapat disingkronkan dengan fungsi jaring atau *jalo*. Ketika *jalo* dikembangkan untuk menangkap ikan maka kumpulan tali utama merupakan pegangan yang mengontrol bagi pemakainya. Dalam jaring tersebut segala kemungkinan akan terjebak baik ikan maupun sampah dan jaring yang menyangkut pada suatu benda tertentu. Begitulah peran *bundo kanduang* dalam

mamangan ini yang memegang pusat kendali dan menyelesaikan suatu permasalahan yang terjaring dan terjadi dilingkungannya.

#### **4. *Kapai tampek batanyo***

Nilai estetika yang terkandung adalah, *kapai* atau akan pergi merupakan kata kerja yang menandakan bila sesuatu akan dilaksanakan, *tampek* berarti tempat dan *batanyo* berarti bertanya. Bila ada persolan atau ada yang akan pergi dalam artian pergi merantau atau melaksanakan tugas, peran *bundo kanduang* adalah tempat meminta nasehat, arahan dan pengajaran agar tidak salah dan selamat di negeri orang sesuai dengan makna kata *tampek batanyo*.

#### **5. *Kapulang tampek babarito***

Nilai estetika yang tertanam pada *kapulang tampek babarito* merupakan suatu perkara yang disampaikan apabila ada seseorang yang kembali baik dari menjalankan tugas dalam kaum maupun dari rantau. Hasil, pesan atau informasi yang dibawa terlebih dahulu disampaikan kepada *bundo kandung* agar dapat dipecahkan jika beritanya memerlukan pemecahan, jika baik maka perannya menyampaikan ke khalayak sebagai suatu informasi yang berguna bagi kaumnya.

#### **6. *Sumarak didalam nagari***

Nilai estetik yang direfleksikan dari kata *sumarak* atau kesemarakan *bundo kanduang* dalam hal pengaruhnya terhadap kaum maupun masyarakat atau *sumarak dalam nagari*. Ini merupakan bentuk kecerdasan dan pengetahuannya dalam adat dan agama yang tercermin dalam sikap, menghayati dan mengerti permasalahan dan memberikan solusi atau pemecahan atas permasalahan. Perihal ini juga dapat dikaitkan dengan firman Allah dalam surat At Taubah ayat 71,

... dan orang-orang yang beriman laki-laki dan perempuan, sebagian dari mereka adalah pemimpin bagi sebagian yang lain, mereka menyuruh untuk mengerjakan yang makruh, mencegah yang mungkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat dan mereka taat kepada Allah dan RasulNya, mereka itu akan diberi nikmat oleh Allah, sesungguhnya Allah Maha Perkasa dan Maha bijaksana.

Ayat ini merupakan suatu nikmat yang terkait erat dalam sikap figur ini dalam masyarakat. Demikian juga dalam penegasan nikmat tersebut yang diungkapkan *bundo kanduang sumarak dalam kampuang*. Sebagai figur yang dibanggakan kaumnya dengan sikapnya, masyarakat akan segan dan menghormatinya yang merupakan nilai estetika dari sumarak dalam kampuang.

### 7. *Hiasan dalam kampuang*

*Hiasan dalam kampuang* mengandung nilai estetika yang dapat diasumsikan dari kata hiasan. Kata ini identik dengan suatu yang sifatnya indah sebagai perumpamaan *bundo kanduang*. Kata hiasan berarti sosok yang memperindah suatu kampung bagi masyarakatnya dalam artian sifat, perbuatan dan tindakan yang baik dalam memecahkan permasalahan sesuai hukum yang berlaku. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Plato tentang watak yang indah, hukum yang indah dan keindahan suatu kecerdasan.

### 8. *Nan gadang basa batuah*

Maksud dan nilai estetika yang tertanam ungkapan ini yaitu *nan gadang* artinya orang besar atau yang diagungkan, sedangkan *basa batuah* merupakan sosok yang memiliki kharisma yang mampu menyelesaikan segala sesuatu dengan bijaksana, membuat kesejukan dari yang diputuskan. Itulah makna *basa batuah* yang diartikan sesuatu yang dapat mendatangkan keuntungan dan kesejukan. Mengenal kata figur mengantarkan pemahaman kepada seorang yang patut

dicontoh, ditiru dan ditauladani. *Bundo kanduang* dikenal sebagai seseorang yang bermartabat dan memiliki sifat luhur, diantara sifat tersebut seperti mamangan adat,

*Patuah jo taat  
Manjauhi sumbang jo salah  
Tau di larangan jo pantangan  
Bamalu jo samalu  
Mampunyai raso jo pareso  
Mampunyai taratik sopan  
Tau dikarajo rumahtanggonyo (Ibrahim, 2009)*

Sebagai figur kaum dalam masyarakat, *bundo kanduang* sebagai pemimpin yang memiliki sifat *bana jo luruih, cadiak jo pandai, adia ramah jo panyaba, fasiah babicar*. Hal ini menjadi pondasi bagi *bundo kanduang*. Sisi martabatnya selalu menjaga agar adat terpelihara, mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang agama, bersikap, berbuat dan bertindak tepat. Selalu berhati-hati dalam mengambil keputusan seperti mamangan di bawah ini;

*Mangana awal jo akia  
Mangana manfaat jo mudarat  
Dalam awal tabayang akia  
Tampak kulik tabayang isi  
Alun tamakan alah baraso  
Alun dicaliak alah barupo  
Alun rabah alah kaujuang  
Alun pail alah babaliak*

### **9. Kok iduik tampek baniaek**

Nilai estetika yang disampaikan pada bait ini adalah, kepada figur *bundo kanduang* segala sesuatu yang terniat oleh kaumnya dan masyarakat disampaikan sebagai orang yang pantas menerima niat tersebut. Pemecahan dan solusi sesuatu

yang mengganjal akan ditanyakan dan didiskusikan kepada *bundo kanduang* yang dianggap mampu menyelesaikannya.

#### **10. *Kok mati tempat banazar***

Jika meninggal tempat bernazar, simbol estetika pada alinia ini yaitu manusia yang setelah kepergiannya meninggalkan nama baik yang akan dikenang orang banyak, *bundo kanduang* sebagai *nan gadang basa batuah* merupakan figur yang tidak dapat dilupakan. Kebijaksanaannya diwariskan secara turun temurun yang digambarkan gurindam adat di Minangkabau. Kata bernazar mengandung arti seseorang berniat mempersembahkan sesuatu dengan syarat tertentu, apabila dikabulkan, maka niat tersebut harus dibayarkan.

#### **11. *Ka unduang-unduang ka madinah***

*Ka unduang-unduang* merupakan sebuah kain yang dapat melindungi dari panas maupun hujan. Nilai estetik yang disimbolkan disini adalah *bundo kanduang* dengan kepercayaan atau ketaatannya beragama, merupakan sosok yang akan menunjuk ajari kaumnya mengamalkan keyakinan agama yang dianutnya. Sedangkan kata *ka madinah* merupakan tempat suci yang bagi umat Islam yang biasanya dihadiri kaum muslimin menunaikan ibadah haji. Nilai estetik dari *ka unduang-unduang ka madinah* mengandung maksud membimbing atau menaungi kaum atau masyarakatnya guna menunaikan ibadah ketempat suci jika mampu.

#### **12. *Ka payuang panji ka sarugo***

Jadi payung panji untuk kesurga. Nilai estetika yang dikandung adalah dari arti kata payung panji merupakan sejenis payung di Minangkabau berwarna

kuning emas dihiasi beberapa motif. Payung tersebut biasa digunakan dalam upacara tertentu, sedangkan secara umum untuk melindungi dari panas maupun hujan. Makna yang diungkapkan adalah yang melindungi dari kemudharatan, dalam hal ini merupakan sinkronisasi ajaran agama dan adat sebagai petunjuk hidup dunia maupun diakhirat. Hal inilah yang diajarkan *bundo kanduang* kepada kaum maupun keluarganya guna terhindar dari maksiat dengan menerapkan ajaran kebaikan yang disampaikan *bundo kanduang* dalam bersikap dan perbuatannya.

Penjelasan nilai estetika yang disimbolkan gurindam diatas jelaslah bahwa figur *bundo kanduang* merupakan seorang yang sangat dikagumi sebagai pemimpin perempuan di Minangkabau. Dari sudut pandang tersebut *bundo kanduang* memiliki karismatik bagi kaumnya dan masyarakat, dapat dikatakan bahwa *bundo kanduang* memiliki keindahan (estetika) dalam artian kecantikan yang tidak dari fisik melainkan suatu sikap dan sifat yang dimilikinya. Sikap dan tindakan yang dilakukan merupakan mustika dalam menyikapi hakikat estetika dari tiap alinia fatwa adat diatas.

Secara batiniah *bundo kanduang* merupakan sosok yang sempurna dalam artian makna estetik secara filosofi, keterpaduan antara adat dan agama menyempurnakan kecantikan atau keindahan tersebut, seperti pepatah yang mengungkapkan sifat dan perilaku *bundo kanduang* dibawah ini:

*Urang nan elok dalam bagawua  
Mamakai taratik sarato budi  
Nan mamakai baso jo basi  
Maulauik manih baso katuju  
Bakato baiak kucindan murah  
Nan babaso gulo di bibia  
Kok gadang iyo bahormati kok ketek lai basayangi  
Samo gadang lawan baiyo (Ibrahim, 2009)*

Dari penjelasan diatas secara garis besar dapat dilihat keindahan tergambar dari akhlak dan kecerdasan yang sesungguhnya, yang lebih abadi dan dikenang dibandingkan keindahan fisik semata yang musnah dimakan waktu. Kecantikan yang abadi merupakan kecantikan batiniah atau *inner beauty* dan kecerdasan yang menjejarah untuk selamanya dan lebih bermakna. Seperti halnya yang sudah turun temurun dalam sikap *parampuan* dan *bundo kanduang* sebagai suri tauladan bagi kaum dan masyarakat meskipun telah banyak pergeseran.

Sosok *bundo kanduang* adalah simbol kesuburan dan kemakmuran di Minangkabau berdasarkan gambaran dalam fatwa adat yang diterangkan diatas. Kemunduran akhlak sekarang ini disebabkan banyak faktor, namun setidaknya kita bercermin ke sejarah terhadap figur *bundo kanduang* dahulunya meski melalui fatwa dan mamangan adat. Kharisma dan pengakuan secara turun temurun terhadap konsep estetika ketika adat dan agama disatukan yang tercermin dalam *adat basandi sarak, sarak basandi kitabullah*, seperti mamangan adat dibawah ini yang menggambarkan suatu keindahan sebagai bangsa timur,

*Nan kuriak iyolah kundi*  
*Nan merah iyolah sago*  
*Nan baeik iyolah budi*  
*Nan endah iyolah baso (Ibrahim, 2009: 79)*

#### 5.4.2 Sosok *Bundo Kanduang* dalam Kaba

Berkaitan dengan mitos perempuan Minangkabau yang tercermin (digambarkan) dalam kaba dan tambo. Ada beberapa bagian cerita dari kaba yang menyebut figur perempuan yang ideal dalam konteks budaya Minangkabau, sebagaimana pepatah dibawah:

*Limbago hiduik bausaho  
 Pandai manakek manarawang  
 Pandai mancukia jo batanun  
 Tahu disuri mato karok  
 Tahu dipakan rabah tagak  
 Arif jo bijak dipakaiankan  
 Kok tak tapakai nan bakkian  
 Bukan parampuan tu namonyo,*

(Hidup untuk berusaha  
 Pandai memikat dan menerawang  
 Pandai mencokel dan bertenun  
 Tahu disuri mata karok  
 Tahun dipakan rebah tagak  
 Arif dan bijak diterapkan  
 Kalau tidak terpakai yang begitu  
 Bukan perempuan itu namanya)

Dalam salah satu bagian alur dari kaba *Rancak Dilabuah*, disebutkan pula mengenai kriteria perempuan Minang (yang baik dan tidak baik sifatnya), sebagaimana kutipan dibawah ini:

*“Adopun sabana parapuan, tapakai taratik martabak, nan mandeh tarangko cako. Nan banamo Simarayuan, pahamnya bak gatah caia, elok iko katuju inyak, bana sarupo pimpiang di lereng, bak baliang-baliang di bukk, ka manao angina nan dareh, kakiun pulo pikirannyo, walaupun balaki bana, bak umpamo indak juo, itu lahia kutuak Allah, isi narao tujuh lampih. Nan banamo Mambang Tali Awan, inyo padusi tinggi hati, kok mengecek samo gadang, atau barundiang dinan ramai, angannyo indak kanan lain, tasambia juo kalakinyo, dibincang bapak siupiak, tasabuik jo bapak sibuyuang, sabagai labiah dari urang, barabo ribu dangan ratuih, lakinyo inyo labiah sakali, pihak dibanyak balanonya. Kasihnyo lakek dirumah sajo, indak-indak baranja-ranjak amek, malagak kan mulie tinggi pangkek, susah nan lai manyamoi, itu nan banyak maso kini. Walau lakinya jatuh hino, usah disangko tak bahiduang, pujinya bak itujuo. Banyak denliek denpandangi, tinggi dimandeh jo bapaknya, anak nan indak baajar” (M.Z. St Pamuncak, 1990: 48-49).*

Artinya: Adapun perempuan yang sebenar-benarnya, hendaknya memiliki tata krama, martabat yang diajarkan orang tua (ibu), harus diterapkan. Yang bernama Simarayuan, fahamnya seperti getah cair, baik itu setuju ini, benar seperti pimpiang (sejenis rumput gajah) dilereng, seperti baling-baling di bukit, kemana arah berhembus kencang ke sana pula pikirannya,

walaupun memiliki suami tetapi merasa tidak memiliki, makanya hal itu dilaknat Allah, dimasukkan ke neraka tujuh lapis. Yang bernama Mambang Tali Awan, dia perempuan tinggi hati, kalau berbicara sama besar, atau kalau berunding ditempat yang ramai, angannya tidak ke tempat lain, menyebut nama suaminya, membicarakan bapak siupiak, menyebut pula bapak sibuyuang, sebagai yang lebih dari urang, berupa ribu dengan ratus, suami dipuji sekali, pihak lebih banyak belanjanya. Kasihnya lengket dirumah saja, tidak beranjakanjak benar, membanggakan tinggi pangkat, Walaupun jatuh hina, jangan disangka tak punya

Dari keterangan diatas bahwa citra perempuan yang baik hendaklah memiliki tata krama dan harga diri. Kalau berbicara hendaknya sesuai dengan kenyataan, sedangkan perempuan yang kurang ideal (tidak baik sifatnya), yakni perempuan yang berbicara tidak sesuai dengan kenyataan.

Kehalusan budi dan kebijakan juga tercermin dari sikap sebagai mande (ibu) ketika melihat anak kandungnya yang sedang dirundung masalah dengan mencari solusi, yang bisa membuat si anak lebih memahami permasalahannya, sebagaimana kutipan bagian alur cerita dalam kaba *Anggun nan Tungga* dibawah ini:

*“Duduak tamanuang mande kanduang, itulah kato sabananyo, tando anak laki-laki, untuak pahapuih malu di kaniang, untuak pambangkik tareh tarandam. Manjawab sanan Suto Suri: Anak kanduang janyo denai, jikoklah kareh hati anak, nak balayia ka lautan, izin jo rela mande bari, tapi hanyo nan saketek, sajak dirahim bondo kanduang, anak lah sudah batunangan iyo jo Puti Gondoriah, etan di ranah banda Tiku. Kok anak kan pai balayia, jalang dahulu tunangan anak mintak izin jo kato rela, barulah mande malapeh pulo mencari mamak nan batigo” (Ambas mahkota, 1982: 27).*

Artinya: Duduk termenung Bunda kandung itulah kata sebenarnya, tanda anak laki-laki, untuk penghapus malu di kening, untuk mengangkat batang yang terendam.

Menjawab sanan Suto Suri: Anak kandungnya saya, jikalau hati anak bersikeras mau berlayar ke lautan ijin dan rela bunda beri tetapi hanya sedikit, sejak dirahim bunda kandung, anak sudah ditunangkan dengan Puti Gondoriah, orang dari banda Tiku, jika akan mau pergi berlayar,

kunjungi dahulu tunanganmu minta izin dan kata rela, baru bunda melepas pula mencari mamak yang bertiga.

Dari keterangan diatas, seorang anak yang hendak pergi merantau dalam keadaan bingung, karena tidak tahu bagaimana meminta izin, Kemudian jika tetap berkeras hati, ibu sang anak menganjurkan untuk terlebih dahulu mengunjungi perempuan yang telah ditunangkannya (Puti Gondoriah), barulah *Mande* (ibu) mengizinkan.

Dalam kaba klasikal seperti *Cindumato*, versi bahasa Indonesia yang ditulis oleh Agustar Idris dengan judul *Cindurmato* dari Minangkabau melukiskan betapa mulianya dan keluhuran seorang ibu (*bundo kanduang*), kasih sayangnya jauh melampau ruang, dan waktu perhatian kepada anaknya lebih baik ketimbang figur ayah sebagaimana bagian kutipan cerita kaba *Cindurmato* dibawah ini:

“Garis temurun Ibu-ibu yang dianut oleh Bundo Kanduang adalah pancaran kearifan dari leluhur kita terdahulu. Dirahim ibu bersemayam dan bersemi umat manusia. Apabila benih itu telah berujud dan berupa dan genap bilangan bulannya, tampilah anak manusia ke permukaan bumi. Alam menyambut sang bayi dengan hidangan udara dan cahaya dan melengkingilah pekik pertama dari mulutnya sebagai perkenalan sapaan terhadap alam. Air susu ibu yang bersumber dari telaga cintanya menggenang memenuhi rongga payudaranya. Sang bayi dengan tingkat kearifan pemulanya mencucup dan menghirup putik susu ibunya dan mengalirkan air kehidupan ke seluruh penjuru batang tubuhnya. Siraman kasih ibu tak henti-hentinya mengguyuri jiwa raga sang bayi dan mengantarkannya sampai ke gerbang laras kehidupan yang sebenarnya. Adakah orang yang menyangkal kenyataan ini? Adakah seorang ibu yang ragu atau tak percaya bahwa yang dilahirkannya bukanlah putra-putri kandungnya? Bukankan berasal dari darah dagingnya? Keraguan dan ketakpercayaan itu tak pernah terbetik di hati seorang ibu. Entah kalau dihati kaum ayah.” (Agustar Idris, 1995: 92)

Dalam bagian berikutnya dikisahkan bagaimana posisi perempuan karena posisinya yang penting dalam masyarakat Minangkabau, sudah sepatutnya mendapat tempat yang terhormat sebagaimana kutipan dibawah ini:

“Ibu adalah satu-satunya lorong manusia untuk dapat hadir di dunia. Kasih sayang ibu memberi warna terhadap watak dan perilaku anak manusia dalam menjalani laras kehidupannya. Maka pada tempatnyalah kepada kaum ibu diberikan terhormat dan teraman dimuka bumi. Kaum ibulah pemilik rumah gadang. Kaum ibulah pemilik sawah ladang. Kaum ibulah penguasa rangkiang berderet dihalaman. Seluruh anak-anak yang lahir dari rahimmnya menganut garis temurun ibu. Dengan sehat, sejahtera dan damainya kehidupan seorang ibu, dia akan menghadirkan bayi-bayi sehat dan manusia berbakat untuk alam dan isinya. (Ibid:93).

Selain kaba sumber lain yang memposisikan perempuan sebagai sosok sentral dalam struktur sosial masyarakat Minangkabau adalah Tambo. Dari beberapa kutipan alur cerita dari kaba klasik diatas, citra perempuan Minangkabau yang ideal paling tidak harus beberapa kriteria bila hendak disebut sebagai *bundo kanduang*, yakni paling tidak harus memiliki kearifan, tata krama yang baik, penuh cinta kasih, selalu memberi bimbingan dan nasehatnya. Ibulah penerus garis keturunan dan sumber kebijakan. Oleh karenanya sudah semestinya kaum ibu mendapatkan tempat yang terhormat, ibulah pemilik sah rumah *gadoang*, sawah dan ladang serta kunci *rangkiang*.

#### 5.4.3 *Sumbang Duo Baleh* (12)

Status dan kedudukan perempuan di Minang itu sangat penting maka perempuan itu harus memiliki sifat, perilaku dan kepribadian, yang didasarkan kepada aturan norma etika dan moral yang baik, sesuai dengan ajaran agama, maupun menurut aturan adat, serta mampu menjaga integritas dan kepribadiannya sebagai perempuan. Perempuan Minangkabau yang ideal itu adalah *Parampuan*. *Parampuan* mengacu kepada wanita yang mempunyai budi pekerti yang baik, tawakal kepada Allah, sopan dan hormat pada sesama.

Kehormatan dan kemuliaan seseorang itu ditentukan oleh sifat, karakter, kepribadian dan perilakunya, khususnya dalam masyarakat Minangkabau

perempuan ditempatkan sebagai simbol, kebaikan, norma dan keindahan yang dapat diartikan dari kata-kata pepatah yaitu *budi tapakai taratik dengan sopan, memakai baso-basi, muluik manih baso katuju*.

Perempuan Minangkabau memegang peranan penting dalam kehidupan di “*rumah gadang*” (rumah tangga), baik sebagai anak perempuan, sebagai istri, dan sebagai ibu dari anak dan keturunannya merekalah kaum perempuan yang berkewajiban merawat, memelihara, memperindah rumah dan seisinya baik secara fisik maupun moral dengan mendidik dan memberikan arah perilaku kepada generasi penerus kaumnya.

Dalam berperilaku dan bergaul di tengah-tengah masyarakat perempuan Minang dituntut untuk mengerti dan paham pada hal-hal yang bersifat janggal dan salah dalam berinteraksi dengan orang lain, baik kepada teman sebaya maupun kepada orang yang lebih tua. Hal ini terlihat dari kutipan pepatah “*tahu kepada sumbang salah, takut kepada Allah dan Rasul, muluik manih baso katuju, pandai bagaua samo gadang, hormat pado ibu jo bapak, baitupun jo urang tuo*”.

Adapun defenisi *sumbang duo baleh* dalam bahasa Minang artinya adalah janggal. Nilai-nilai yang terdapat dalam konsep *sumbang duo baleh* adalah nilai etika, nilai estetika sebagai tuntunan moral, memperbaiki cara hidup, sikap dari diri seseorang yang berguna untuk memperbaiki akhlak khususnya perempuan Minangkabau. *Sumbang duo baleh* bertujuan sebagai tuntunan untuk menjauhi perbuatan-perbuatan tingkah laku yang *sumbang* menurut adat Minangkabau.

### 1. *Sumbang duduak*

*Sumbang* bagi seseorang apabila dia duduk tidak sesuai dengan etika duduk menurut adat. Adapun nilai dari *sumbang duduak* adalah nilai estetika, menjaga aurat, menjaga sikap untuk menghormati orang lain serta nilai kesopanan, duduk tidak boleh sembarangan, seperti mengangkat kaki sebelah, duduk ditepi jalan, duduk bersama laki-laki, duduk dengan membuka lebar kedua paha, idealnya perempuan Minangkabau duduknya adalah dengan cara bersimpuh.

### 2. *Sumbang tagak*

*Sumbang* bagi seorang perempuan jika berdiri tidak sesuai dengan etika berdiri menurut adat. Nilai dari *sumbang tagak* adalah menjaga etika, lebih memperhatikan penempatan diri, untuk menghormati orang lain, serta mempertahankan keanggunan dan bentuk perilaku berdiri yang *sumbang* bagi perempuan Minangkabau diantaranya itu berdiri di tempat jalan yang gelap-gelap serta di tempat yang banyak laki-laki, berdiri diatas kursi, berdiri di atas meja, berdiri ditangga masuk rumah.

### 3. *Sumbang diam*

*Sumbang* bagi seorang perempuan jika berdiam/menginap tidak sesuai dengan etika menginap menurut adat. Nilai dari *sumbang diam* adalah nilai etika, susila, nilai keamanan, kenyamanan dengan cara memperhitungkan penempatan tempat tinggal, baik itu tinggal dengan saudara kandung ataupun orang lain. Bentuk perilaku menginap yang *sumbang* bagi perempuan Minangkabau diantaranya serumah dengan orang lain yaitu laki-laki yang bukan muhrim,

tinggal di tempat yang tidak bermoral dan berdampak buruk bagi keamanan perempuan yang menginap tersebut.

#### 4. *Sumbang bajalan*

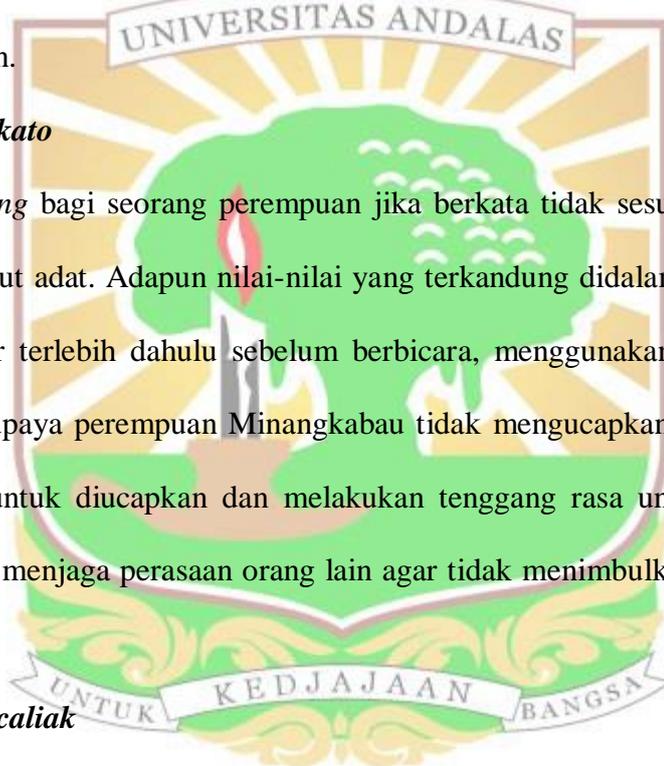
*Sumbang* bagi seorang perempuan jika berjalan tidak sesuai dengan etika berjalan menurut adat. Adapun nilai dari *sumbang bajalan* adalah nilai etika dalam berjalan, menjaga keamanan diri dan keanggunan dengan cara tidak boleh berjalan dengan laki-laki yang sembarangan, berjalan terburu-buru, serta tertawa sambil berjalan.

#### 5. *Sumbang kato*

*Sumbang* bagi seorang perempuan jika berkata tidak sesuai dengan etika berkata menurut adat. Adapun nilai-nilai yang terkandung didalam *sumbang kato* adalah berfikir terlebih dahulu sebelum berbicara, menggunakan perasaan serta akal fikiran supaya perempuan Minangkabau tidak mengucapkan kata-kata yang tidak pantas untuk diucapkan dan melakukan tenggang rasa untuk mengontrol perkataan dan menjaga perasaan orang lain agar tidak menimbulkan konflik antar sesama.

#### 6. *Sumbang caliak*

*Sumbang* bagi seseorang perempuan dalam melihat sesuatu, baik caranya maupun tujuannya yang tidak sesuai dengan etika adat Minangkabau. Nilai dari *sumbang caliak* adalah nilai etika untuk menghargai orang lain, dengan cara tidak melihat berlebihan, baik itu dengan cara menatap lama, menatap menantang serta menatap dengan cara berulang ulang, sebaiknya melihat perempuan Minangkabau itu sekilas saja.



### 7. *Sumbang bapakaian*

*Sumbang* bagi seseorang perempuan dalam berpakaian, baik caranya maupun tujuannya yang tidak sesuai dengan etika adat Minangkabau. Nilai dari *sumbang bapakaian* adalah menutup aurat dengan cara tidak memperlihatkan lekuk tubuh serta mempertahankan nilai-nilai etika, nilai estetika, yang menyangkut akan keanggunan, keindahan dan kenyamanan bagi perempuan Minangkabau. Bentuk berpakaian yang *sumbang* bagi perempuan Minangkabau diantaranya adalah berpakaian dengan memperlihatkan bentuk tubuh seperti berpakaian ketat/sempit, berpakaian transparan. Pakaian perempuan yang baik menurut adat Minangkabau adalah berpakaian tertutup, longgar dan tidak menampakkan lekuk tubuh perempuan tersebut.

### 8. *Sumbang bagaua*

*Sumbang* bagi seseorang perempuan dalam cara dan memilih pergaulannya. Nilai dari *sumbang bagaua* adalah untuk memilah pergaulan, pergaulan yang baik dan pergaulan yang berdampak buruk bagi dirinya. Adapun bentuk bergaul yang *sumbang* bagi perempuan Minangkabau adalah bergaul melampaui batas dengan laki-laki sehingga melanggar norma adat dan agama.

### 9. *Sumbang karajo*

*Sumbang* bagi seorang perempuan dalam cara dan memilih pekerjaannya. Nilai dari *sumbang karajo* adalah untuk memilih pekerjaan yang sesuai dengan fitrahnya sebagai perempuan yaitu bekerja yang halus seperti bekerja rumah tangga, bekerja di kantoran dan tidak melakukan pekerjaan kasar seperti pekerjaan laki-laki dikarenakan keterbatasan fisik dari perempuan tersebut. Wanita menurut

adat diberikan kemuliaan dan penghormatan, diantaranya pekerjaan pada umumnya yang ringan-ringan dan mudah seperti pekerjaan rumah tangga menjarum, memotong pakaian, menjahit, bertenun, guru, pegawai, memasak serta pekerjaan rumah tangga.

#### **10. Sumbang tanyo**

*Sumbang* bagi seorang perempuan jika bertanya dan menjawab tidak sesuai dengan etika adat.

#### **11. Sumbang Jawab**

Nilai-nilai yang terdapat dalam *sumbang tanyo* dan *sumbang jawab* adalah berfikir sebelum berbicara dengan memilih tata cara bertanya dan menjawab pertanyaan yang baik tanpa menyinggung perasaan orang lain dan mengacu kepada keterampilan komunikasi. Keterampilan komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi dari suatu pihak kepada pihak lain baik lisan maupun verbal dengan tujuan tidak menyakiti perasaan orang lain.

#### **12. Sumbang kurenah**

*Kurenah* itu artinya perilaku atau gelagat. Jadi *sumbang kurenah* adalah tingkah laku atau penampilan seseorang yang dianggap janggal dipandang oleh orang lain, atau menyebabkan ada orang yang tersinggung. Nilai yang terkandung dari *sumbang kurenah* adalah sebagai penuntun dan penata perilaku perempuan Minangkabau supaya sesuai dengan yang digariskan oleh norma adat. Adapun bentuk *kurenah* atau perilaku yang sumbang bagi perempuan Minangkabau adalah berbisik-bisik didepan orang ramai, mengkedip-kedipkan mata kepada lawan jenis atau orang yang lebih tua, batuk yang dibuat-buat.

Kedua belas etika di atas menjadi bagian pokok dalam pendidikan karakter. Sebab secara keseluruhan kedua belas nilai tersebut mengantarkan seseorang menjadi cerdas secara emosional. Adapun kecerdasan emosional menurut ahli lebih mendominasi mengantarkan seseorang pada gerbang kesuksesan. Akan tetapi sebagian besar masyarakat Minang kini tidak mengenal petatah petitih yang termuat dalam *sumbang duo baleh*. Terlebih remaja yang lebih terkontaminasi tradisi dan kebiasaan modern menganggap *sumbang duo baleh* adalah adat nasihat kuno yang sudah tidak mendapat tempat di hati mereka. Hal tersebut berdampak perilaku amoral kian marak terjadi akibat remaja yang tidak memahami nilai-nilai pendidikan karakter dalam nasihat *sumbang duo baleh*.

#### 5.4.4 *Kato Nan Ampek*

Pada masyarakat Minangkabau terdapat langgam kata atau *langgam kato*, yaitu semacam kesantunan berbahasa atau tatakrama sehari-hari antara sesama orang Minang sesuai dengan status sosial masing-masing. Hal ini tidak berarti adanya bahasa bangsawan dan bahasa rakyat, tetapi perbedaan pemakaiannya ditentukan dengan siapa lawan berbicara. Ada empat langgam yang dipakai oleh orang Minang, yaitu *kato mandaki* (kata mendaki), *kato malereang* (kata melereng), *kato manurun* (kata menurun), dan *kato mandata* (kata mendatar).

*Kato mandaki* adalah bahasa yang digunakan untuk lawan bicara yang lebih dewasa atau orang yang dihormati, seperti orang yang lebih muda kepada orang yang lebih tua, murid kepada guru, dan bawahan kepada atasan. Pemakaian tata bahasanya lebih rapi, ungkapannya jelas, dan penggunaan kata ganti orang pertama, kedua, dan ketiga bersifat khusus, *ambo* untuk orang pertama, panggilan

kehormatan untuk orang yang lebih tua: *mamak, inyiak, uda, tuan, etek, amai*, atau *uni* serta *baliau* untuk orang ketiga.

Selanjutnya, *kato malereang* merupakan bahasa yang digunakan untuk lawan bicara yang disegani dan dihormati secara adat dan budaya. Umpamanya orang yang mempunyai hubungan kekerabatan karena perkawinan, misalnya, ipar, besan, mertua, dan menantu, atau antara orang-orang yang jabatannya dihormati seperti penghulu, ulama, dan guru. Pemakaian tata bahasanya rapi, tetapi lebih banyak menggunakan peribahasa, seperti perumpaan, kiasan atau sindiran. Kata pengganti orang pertama, kedua, dan ketiga juga bersifat khusus. *Wak ambo* atau *awak ambo* untuk orang pertama, gelar dan panggilan kekerabatan yang diberikan keluarga untuk orang kedua. *Baliau* untuk orang ketiga.

Yang ketiga *kato manurun* adalah bahasa yang digunakan untuk lawan bicara yang lebih muda seperti membujuk pada anak kecil, *mamak* pada kemenakannya, guru kepada murid, dan atasan kepada bawahan. Pemakaian tata bahasa rapi, tetapi dengan kalimat yang lebih pendek. Kata ganti orang pertama, kedua, dan ketiga juga bersifat khusus. *Wak den* atau *awak den* atau *wak aden* (asalnya dari *awak aden*) untuk orang pertama. *Awak ang* atau *wak ang* untuk orang kedua laki-laki, *awak kau* atau *wak kau* untuk orang kedua perempuan. *Wak nyo* atau *awak nyo* untuk orang ketiga. Kata *awak* atau *wak* artinya sama dengan kita. Kata ini dipakai sebagai pernyataan bahwa setiap orang sama dengan kita atau di antara kita juga.

Yang terakhir *kato mandata*, yaitu bahasa yang digunakan dalam komunikasi biasa dan dengan lawan bicara yang seusia dan sederajat. Selain itu,

*kato mandata* ini juga digunakan oleh orang yang status sosialnya sama dan memiliki hubungan yang akrab. Pemakaian bahasanya yang lazim adalah bahasa *slank*. Tata bahasanya lebih cenderung memakai suku kata terakhir atau kata-katanya tidak lengkap dan kalimatnya pendek-pendek. Kata ganti orang pertama, kedua, dan ketiga juga bersifat khusus, yaitu *aden* atau *den* untuk orang pertama, *Ang* untuk orang kedua laki-laki. *Kau* untuk orang kedua perempuan. *Inyo* atau *anyo* untuk orang ketiga.

Dari uraian di atas tampak bahwa perbedaan status sosial dan situasi yang berbeda menunjukkan adanya aturan tata krama yang jelas dalam bahasa Minangkabau. Hal ini diperjelas dengan pendapat Moussay (1981) bahwa penggunaan “acuan persona” bahasa Minangkabau berbeda dengan bahasa lain. Penggunaan tersebut sangat beragam karena diujarkan dalam situasi yang berbeda.

Dalam bahasa Minangkabau, kategori persona tidak hanya dikaitkan dengan bentuk khusus. Penutur Minang juga memiliki sederet kata yang dipinjam dari berbagai kosakata, seperti kekerabatan dan status sosial. Untuk lebih jelasnya, dapat kita lihat ujaran-ujaran berikut ini.

*Den indak dapek pai jo ang*  
*Uni indak dapek pai jo adiak*  
*Ambo indak dapek pai jo angku*  
*Awak indak dapek pai jo uda*

Keempat ujaran itu dapat bermakna ‘saya tidak dapat pergi dengan kamu’. Namun, dalam bahasa Minangkabau bentuk yang digunakan untuk menunjuk diri sendiri atau orang lain beragam karena diujarkan di dalam situasi yang berbeda.

Pada kalimat pertama, kata-kata ditujukan oleh seorang anak muda kepada temannya yang seumur. Ia menggunakan bentuk khusus *den* ‘saya’ dan *ang* ‘kamu’ yang berkonotasi keakraban. Kalimat seperti ini disebut juga dengan *kato mandata*. Pada kalimat kedua, seorang perempuan berbicara kepada adik laki-lakinya. Ia menggunakan istilah kekerabatan: *uni* ‘kakak’ dan *adiak* ‘adik’. Kalimat tersebut dapat kita sebut sebagai *kato manurun* karena dituturkan dari yang lebih tua kepada yang lebih muda. Pada kalimat ketiga, seseorang berbicara kepada penghulunya, yaitu orang yang disegani. Ia menggunakan istilah penghormatan *angku* ‘engku’ yang dalam sapaan Minangkabau khusus ditujukan pada penghulu atau pemimpin suku. Kalimat tersebut dapat dikategorikan sebagai *kato malereang* karena dituturkan kepada orang yang disegani. Pada kalimat keempat, seorang istri berbicara kepada suaminya, ia menggunakan kata *awak* ‘badan’ untuk menunjuk dirinya sendiri, sedangkan istilah kekerabatan *uda* ‘kakak laki-laki’ untuk menunjuk suaminya. Gabungan kata *uda* dan *awak* berkonotasi keakraban. Karena pembicaraan ini dilakukan oleh orang yang status sosialnya lebih rendah dari lawan bicaranya, ini disebut *kato mandaki*.

Penggunaan acuan persona dalam berbicara harus sesuai dengan konteks pembicaraan, yaitu mempertimbangkan siapa penutur dan mitra tutur. Seorang anak tidak boleh menggunakan persona *den* kepada orang tuanya karena itu dianggap tidak santun. *Den* hanya digunakan pada lawan bicara yang sebaya dan yang lebih muda. Begitu juga halnya kepada orang yang disegani penggunaan persona *den* juga dianggap tidak santun. Yang lebih santun digunakan adalah persona *ambo* atau *awak*.

Adanya aturan-aturan tata krama seperti ini, kesantunan berbahasa dapat dibiasakan mulai dari cara menyapa seseorang. Komunikator dapat membedakan acuan persona ini sesuai dengan konteks dan situasi yang berbeda. Jika orang tua memberikan contoh yang baik kepada anak, anak akan merekamnya karena seperti yang diketahui bahwa pemerolehan itu didapatkan secara tidak sadar oleh anak. Dari apa yang mereka dengar, semua itu tersimpan dalam nurani dan akan muncul ketika mereka mulai dapat mengucapkan kata.

Kesantunan merupakan hal terpenting dalam sebuah peristiwa bahasa. Peristiwa bahasa tersebut didapatkan anak pertama kalinya di rumah tangga. Ketika anak memperoleh bahasa, sebaiknya orang tua memberikan contoh dalam berkomunikasi dengan sesama anggota keluarga dengan bahasa yang santun. Dengan adanya contoh yang baik tersebut, anak akan memperoleh proses komunikasi yang baik pula sehingga dengan bahasa, pribadi yang santun itu akan terbentuk.

### 5.5 Implementasi Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan *Luhur Bundo Kandung*

Berdasarkan hasil konstruksi model selanjutnya dikembangkan Model ERA's's sebagai upaya pencegahan stres pada remaja *stunting* sebagai berikut:



Gambar 5.1 Model ERA's

Gambar 5.1 di atas menunjukkan bahwa Model ERA's terdiri dari 3 variabel faktor risiko yang memiliki hubungan dengan kejadian stres, yaitu beban tugas, perhatian orang tua dan kepribadian. Setelah dilakukan analisis multivariat variabel perhatian orang tua merupakan faktor risiko yang paling berhubungan dengan kejadian stres remaja *stunting*, dimana sebanyak 3,349 kali berisiko terkena stres.

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif diketahui bahwa pada masyarakat Minangkabau kepribadian, beban tugas dan perhatian orang tua sangat erat kaitannya dengan *Bundo Kanduang* karena ibu merupakan madrasah pertama anak dalam keluarga yang sangat menentukan perilaku anaknya. *Bundo Kanduang* memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian yang baik. Sejak dini anak dibimbing dan dididik untuk menaati norma kesopanan yang baik melalui *sumbang 12*. *Bundo Kanduang* sebagai madrasah pertama anak selayaknya mampu mendukung dan mengarahkan anak dalam mengerjakan tugas yang diberikan sekolah. *Bundo Kanduang* memiliki peran sebagai pendidik di dalam rumah yang dapat membantu anaknya dalam menyelesaikan tugas. Peran dan nilai *Bundo Kanduang* mencerminkan perhatian orang tua yang baik. Masyarakat Minang tidak asing lagi dengan sosok *Bundo Kanduang* sebagai madrasah pertama anak dalam keluarga dibandingkan sosok ayah. *Bundo Kanduang* adalah sosok pendidik dan pemerhati dalam keluarga bahkan secara luas bagi kaumnya. Perhatian orang tua yang baik menurut ajaran *Bundo Kanduang* yaitu *suluah bendang dalam nagari, Limpapeh rumah gadang, Pai tampek batanyo, pulang*

*tampek bakaba barito*. Peran *Bundo Kanduang* adalah model yang dapat dijadikan contoh dalam mendidik anak.

Pemahaman orang tua sangat erat hubungannya dengan budaya minangkabau yaitu *Bundo Kanduang*. Tatanan mengenai perhatian yang baik dan cara mendidik anak yang baik merupakan nilai dan peran dari *Bundo Kanduang* itu sendiri. Namun budaya *Bundo Kanduang* ini tidak lagi *seksis* dahulu. Oleh karena itu perhatian orang tua terutama ibu dapat ditingkatkan dengan menghidupkan kembali budaya *Bundo Kanduang*. Peran *Bundo Kanduang* yang dikenal dengan 12 *sumbang* dapat membantu anak dalam membentuk kepribadian yang baik. Dengan menghidupkan kembali peran *Bundo Kanduang* maka diharapkan anak dapat memiliki *coping* stres yang baik. Sehingga remaja mampu manajemen stres dengan baik dan terhindar dari risiko stres.

Modul merupakan alat bantu (*tools*) untuk menyampaikan konsep Model ERA's. Tidak hanya digunakan saat pelatihan, modul ini juga digunakan sebagai panduan orang tua dan remaja dalam memberikan pendidikan rehabilitasi stres pada remaja. Modul ini dikembangkan dari hasil tahap I konstruksi Model ERA's. Berdasarkan hasil temuan tahap I diketahui bahwa Model ERA's terbentuk dari variabel kepribadian, beban tugas dan perhatian orang tua. Hasil konstruksi tahap I dasar variabel dalam pengembangan Model ERA's, dan dilakukan uji kualitatif pada tahap II dan didapatkan bahwa semua variabel pembentuk model ini memiliki keterkaitan dengan nilai *Bundo Kanduang* dengan menghasilkan produk model yaitu modul. Oleh karena itu, dalam Modul ERA's pokok pembahasan bersumber dari hasil penelitian tahap 1 dan tahap 2 yang ditekankan pada nilai-

nilai *Bundo Kanduang* dalam meminimalisir faktor risiko kepribadian, beban tugas dan perhatian orang tua yang menyebabkan stres.

Pada model ini dinamakan ERA merupakan singkatan dari Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* di Kota Padang dan merupakan nama dari peneliti yaitu Eravianti. Salah satu upaya untuk promosi kesehatan dengan membawa nilai lokal yang khas yaitu dengan pendekatan tidak langsung menggunakan media massa. Salah satu bentuk pendekatan tidak langsung menggunakan media massa yaitu dengan penggunaan buku/modul sebagai alat untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat.

#### 5.5.1 Desain Modul

Berdasarkan analisis dapat ditarik benang merah bahwa atribut-atribut kepribadian, beban tugas, kepribadian dan perhatian orang tua berhubungan dengan perilaku stres pada remaja. Setelah dilakukan uji pengaruh paling dominan bahwa variabel perhatian orang tua yang paling berpengaruh terhadap stres remaja. Nilai budaya Minangkabau yaitu *Bundo Kanduang* memiliki nilai-nilai luhur mengenai perhatian orang tua yang baik yang sangat bermanfaat dalam menurunkan stres anak. *Bundo Kanduang* mengajarkan bagaimana cara mendidik anak, memperhatikan anak, dan memperlakukan anak baik anak kandungnya sendiri maupun anak-anak dalam lingkungan keluarga besar, kaum ataupun masyarakatnya. Dengan kata lain, model pencegahan stres pada remaja *stunting* dengan menghidupkan kembali nilai *Bundo Kanduang* merupakan model yang sesuai dengan Model ERA's di Kota Padang.

Modul menjadi sarana dalam mengenalkan nilai *Bundo Kanduang* dan menciptakan manajemen stres yang baik bagi remaja. Modul ini digunakan sebagai alat bantu dalam pemberian edukasi tentang manajemen stres pada remaja *stunting*. Modul yang disusun dan digunakan pada penelitian ini terdiri dari 2 modul yaitu modul untuk orang tua dan modul untuk remaja. Modul disusun berdasarkan hasil penelitian tahap 1 dan tahap 2 dengan fokus materi kepribadian, beban tugas, perhatian orang tua dan *Bundo Kanduang*. Modul digunakan untuk proses pelatihan, pegangan orang tua dan pegangan remaja agar remaja dapat menurunkan tingkat stres. Modul dibuat dengan menggunakan standar baku yang meliputi desain halaman depan (*cover*, kata pengantar dan daftar isi), pendahuluan (latar belakang, tujuan, manfaat), bagian isi (kegiatan belajar dan uraian materi), daftar pustaka. Penyusunan materi modul dikonsulkan dengan psikolog terlebih dahulu. Adapun yang menjadi konsep model ERA's yaitu:

Variabel	Modul	Bundo Kanduang
Perhatian Orang Tua	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui pengertian orang tua yang baik</li> <li>- Peran Orang Tua mengatasi stres anak</li> <li>- Memberikan perhatian orang tua yang baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan petatah petitih tentang perempuan minangkabau</li> <li>- Menjelaskan peran dan kedudukan Bundo kanduang dalam keluarga</li> <li>- Menjelaskan fungsi ibu sebagai limpapeh rumah nan gadang dalam meringankan stres anak</li> <li>- Penerapan kato nan ampek dan sumbang 12 dalam memperhatikan anak</li> </ul>
Kepribadian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami kepribadian</li> <li>- Menciptakan kepribadian yang baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan nilai kepribadian bundo kanduang yang sopan santun, waspada, baso basi, pandai bagaua dll</li> </ul>

		- Menjelaskan cara agar remaja “pandai bagaua” dan cepat beradaptasi
Beban Tugas	- Manajemen waktu - Manajemen tugas	- Menjelaskan salah satu karakter bundo kanduang adalah rajin - Bundo kanduang pandai memanfaatkan dan mengatur waktu

Modul yang telah tersusun kemudian divalidasi oleh pakar ahli agar modul ini lebih sempurna dalam penyusunannya.

### 5.5.2 Validasi Pakar

Validasi modul oleh pakar modul dilaksanakan pada tanggal 4 Juli 2020. Validasi dengan pakar dilaksanakan dengan mengisi lembar validasi penilaian. Hasil masukan dari pakar untuk menambahkan materi tentang *Bundo Kanduang*, menambahkan umpan balik, cover dan gambar modul disempunakan. Selain itu pakar juga memberikan masukan demi sempurnanya modul ini baik kelayakan, isi, penyajian dan kelayakan keterpaduan. Dari segi bahasa, modul yang dibuat sudah menggunakan bahasa yang sesuai. Setelah modul direvisi dilakukan konsultasi kembali dengan pakar untuk validasi modul. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa modul yang telah dikembangkan dinyatakan lolos.

Selanjutnya modul diuji coba dengan meminta para remaja dan orang tua membaca modul dan diminta masukan serta sarannya. Berdasarkan hasil uji coba modul diketahui masih ada istilah yang tidak dipahami. Sehingga istilah yang tidak dipahami diganti dengan istilah umum atau disertai dengan penjelasan dan dilakukan pengurangan materi.

Dengan adanya masukan dari remaja dan orang tua dilakukan konsultasi kembali dengan pakar mengenai bagian yang dirubah. Setelah ada persetujuan ahli maka modul siap untuk digunakan.

### 5.5.3 Uji Penggunaan Modul

Penerapan modul ini dilakukan pada tanggal 27 Agustus 2020, peneliti memberikan sosialisasi kepada orang tua dan siswa secara terpisah tentang pentingnya perhatian orang tua dari pespektif *Bundo Kanduang* dalam menangani stres remaja. Sosialisasi terhadap wali murid dihadiri oleh 23 orang orang tua, 2 orang lainnya tidak bisa hadir karena sakit dan berada diluar kota, sedangkan sosialisasi terhadap siswa dihadiri oleh 25 orang.

Pada orang tua dilakukan uji pre test dan post test pengetahuan tentang materi modul yang diberikan. Pada remaja dilakukan pretest DASS sebelum dilakukan sosialisasi, dan seminggu setelah sosialisasi dilakukan posttest. Dikarenakan kondisi COVID-19 pihak sekolah tidak mengizinkan mengumpulkan siswa kembali untuk posttest, sehingga remaja dihubungi melalui *WhatsApp* untuk mengisi *google form* kuesioner DASS.

## 5.6 Hasil Penelitian Tahap III

### 5.6.1 Penerapan Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang*

Terdapat 23 orang tua yang hadir saat sosialisasi yaitu 3 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Pengetahuan orang tua diukur menggunakan 15 pertanyaan terkait materi yang diberikan. Pertanyaan yang diberikan adalah pertanyaan objektif dengan 4 pilihan jawaban. Berikut hasil distribusi frekuensi skor pengetahuan orang tua.

Tabel 5.42 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan

No	Pertanyaan	Pre		Post	
		B (%)	S (%)	B (%)	S (%)
1	Faktor apa yang membuat seorang anak mudah mengalami stres?	78,3	21,7	91,3	8,7
2	Apa yang dimaksud dengan <i>Bundo Kanduang</i> ?	82,6	17,4	91,3	8,7
3	Kedudukan <i>Bundo Kanduang</i> , ada 2, yaitu.	4,3	95,7	30,4	69,6
4	Kedudukan <i>Bundo Kanduang</i> dalam kerabat yaitu <i>Pusek jalo kumpulan tali</i> , maksud dari kalimat tersebut adalah.	47,8	52,2	73,9	26,1
5	Jika anak mengalami masalah, orang yang siap menjadi wadah untuk membantu anak adalah.	78,3	21,7	73,9	26,1
6	Bentuk-bentuk perhatian orang tua kepada anak adalah.	78,3	21,7	82,6	17,4
7	Menurut Bapak/Ibu apa yang dimaksud dengan perhatian orang tua?	34,8	65,2	30,4	69,6
8	Apa saja jenis-jenis perhatian orang tua?	21,7	78,3	17,4	82,6
9	Pemberian hadiah atau hukuman termasuk dalam bagian perhatian orang tua sebagai apa?	17,4	82,6	26,1	73,9
10	Peran orang tua untuk menangani stres anak	52,2	47,8	78,3	21,7
11	Menanyakan apa saja kegiatan anak selama di sekolah merupakan penerapan bentuk perhatian orang tua.	8,7	91,3	8,7	91,3
12	Peran <i>Bundo Kanduang</i> yang semestinya sebagai kodrat perempuan/ ibu sejati minangkabau adalah peran...	0	100	17,4	82,6
13	Sebagai <i>Bundo Kanduang</i> di dalam keluarga memiliki 8 kedudukan, salah satunya.	60,9	39,1	65,2	34,8
14	Contoh penerapan bentuk perhatian orang tua dari segi mengarahkan dan membimbing adalah...	52,2	47,8	56,5	43,5
15	Penerapan bentuk perhatian yang diberikan oleh keluarga dari perspektif <i>Bundo Kanduang</i> adalah...	73,9	26,1	91,3	8,7

Berdasarkan tabel 5.42 diketahui bahwa sebelum sosialisasi sebagian besar responden mengetahui dengan benar mengenai pengertian *Bundo Kanduang* yang terdapat pada pertanyaan nomor 2. Saat pretest tidak ada orang tua yang menjawab dengan benar pertanyaan nomor 12 mengenai peran *Bundo Kanduang*. Pada saat post-test terdapat peningkatan skor yang cukup besar pada pertanyaan nomor 3 dan 4 mengenai kedudukan *Bundo Kanduang*. Namun juga terdapat

penurunan skor post test pada pertanyaan nomor 5, 7 dan 8 mengenai perhatian orang tua.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* terhadap stres remaja maka dilakukan uji *T Paired Sample Test* pada pengetahuan orang tua. Hasil analisis perbedaan tingkat pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah sosialisasi modul dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 5.43 Perbedaan Rerata Tingkat Pengetahuan Orang Tua**

Pengetahuan	$\bar{X} \pm SE$	Me	SD	Min- Max	$\alpha_3$	p	95% CI
<i>PreTest</i>	34,57 (30,50-38,63) $\pm$ 1,96	35	9,404	20 - 55	-0,23	0,025	1,96-11,24
<i>PostTest</i>	41,74 (37,96-45,52) $\pm$ 1,82	45	8,740	20 - 55	-0,81		

Sesuai dengan analisis statistik rerata secara statistik pada tabel 5.43 didapatkan p value sebesar 0,025 yaitu ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan pada orang tua remaja *stunting* sebelum dan sesudah pemberian modul.

### 5.6.2 Perbedaan Tingkat Stres Remaja

Terdapat 25 siswa yang hadir saat sosialisasi terhadap remaja. Sosialisasi terhadap remaja dilakukan setelah sosialisasi pada Orang Tua. Berikut tingkat stres remaja sebelum dan sesudah sosialisasi.

**Tabel 5.44 Distribusi Stres**

Stres	PreTest		PostTest	
	F	%	f	%
Ya	20	80,0	13	52,0
Tidak	5	20,0	12	48,0
Total	25	100,0	25	100,0

Pada tabel 5.44 dapat diketahui bahwa terdapat penurunan jumlah remaja yang stres. Sebanyak 28% remaja mengalami perubahan dari stres menjadi tidak stres setelah diberikan sosialisasi.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* terhadap stres remaja maka dilakukan uji *T Paired Sample Test* terhadap tingkat stres remaja. Hasil analisis perbedaan tingkat skor stres remaja sebelum dan sesudah sosialisasi modul dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.45 Perbedaan Tingkat Stres Remaja**

Pengetahuan	$\bar{X} \pm SE$	Me	SD	Min- Max	$\alpha_3$	p	95% CI
<i>PreTest</i>	18,32 (15,34-21,30) $\pm$ 1,44	18	7,209	1-33	0,11	0,001	2,03-4,05
<i>PostTest</i>	15,28 (12,57-17,99) $\pm$ 1,31	14	6,561	0-28	-0,84		

Pada tabel 5.45 diketahui bahwa ada perbedaan rata-rata skor stres sebelum dan sesudah sosialisasi, skor stres remaja menurun setelah sosialisasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya bahwa secara statistik terdapat perbedaan rata-rata skor stres sebelum dan sesudah sosialisasi modul.

## BAB VI

### PEMBAHASAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mix method* merupakan pendekatan penelitian yang mengkombinasikan atau menggabungkan bentuk kualitatif dan kuantitatif. penelitian ini dilakukan pada 250 remaja yang dibagi menjadi 2 kelompok, 125 remaja *stunting* dan 125 remaja tidak *stunting*. Variabel dependen pada penelitian ini adalah stres. Variabel independen yang diteliti yaitu kepribadian, pola asuh, perhatian orang tua, uang saku, tinggal dengan, teman sebaya, kegiatan ekstrakurikuler, beban tugas dan keadaan kelas.

Subjek penelitian tersebar di 5 SMA/SMK Kota Padang, yaitu SMA Adabiah, SMA Dian Andalas, SMA N 10, SMK N 6, dan SMK N 9. Jumlah murid yang dijadikan responden masing-masing sekolah sebanyak 50 orang. Perhitungan subjek didasarkan populasi remaja sebanyak 43.871 dan menghasilkan jumlah subjek 250 remaja. Dari jumlah subjek dan meratanya subjek yang akan dijadikan responden dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian mewakili populasi studi.

#### 6.1 Keterbatasan Penelitian

1. Secara proporsi stres pada remaja *stunting* lebih tinggi daripada remaja normal, namun tidak terdapat hubungan *stunting* dengan stres. Hal ini bisa disebabkan karena jumlah sampel yang terbatas dan alat ukur stres yang kurang tepat. Stres dihitung bukan berdasarkan gejala klinis atau kortisol tetapi menggunakan kuesioner DASS.

2. Pengelompokkan stres berdasarkan DASS yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Namun peneliti mengelompokkan stres menjadi 2 kategori yaitu stres dan tidak. Hal ini dikarenakan jika menggunakan 5 pengkategorian banyak sel kosong yang memiliki nilai *observed* lebih dari 20% pada saat analisis.
3. Jarak pengukuran *pretest* dan *posttest* tingkat stres pada remaja dilakukan setelah 1 minggu pemberian materi modul di Sekolah. Remaja diminta untuk membaca dan mengaplikasikan isi modul selama di rumah. Setelah satu minggu remaja dihubungi melalui *WhatsApp* dan diminta mengisi kuesioner DASS pada *google form*. Adanya faktor lain selain modul yang menyebabkan penurunan tingkat stres remaja *stunting* tidak bisa dipastikan, karena peneliti tidak bisa memastikan dan mengintervensi remaja selama di rumah untuk melakukan hal yang peneliti minta.

## 6.2 Besaran Stres

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa remaja *stunting* yang stres lebih tinggi (89,6%) dari remaja normal yang stres (84%). *Stunting* merupakan kegagalan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, yang tidak saja berdampak terhadap pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan kognitif dan kecerdasan lainnya. Kurang optimalnya perkembangan kecerdasan akan mengakibatkan terganggunya kecerdasan emosional. *Stunting* menyebabkan hilangnya rasa ingin tahu anak terhadap lingkungan yang akan menghambat proses perkembangan sosial anak.

Remaja dengan *stunting* biasanya mengalami keterbatasan fisik, perilaku bermasalah, mengalami *bullying* (diejek dan diganggu), memiliki kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal dan permasalahan psikososial seperti harga diri rendah, cenderung mempunyai perilaku menghindar, mengalami kecemasan, adanya perasaan bersalah dan depresi (Segal & Webb, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Pramitha dengan judul Hubungan Kejadian *Stunting* Dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah bahwa adanya hubungan antara kejadian *stunting* dengan perkembangan sosial emosional anak prasekolah ( $p=0,023$ ) (Pramitha, 2015).

Dampak psikososial pada remaja bisa diatasi tergantung dengan kemampuannya dalam beradaptasi dan bagaimana remaja tersebut mempunyai pertahanan diri untuk bangkit dari keadaan terpuruk yang biasa disebut dengan resiliensi. Resiliensi pada remaja merupakan sesuatu yang penting, dengan resiliensi yang baik seseorang mempunyai kemampuan beradaptasi dengan situasi atau permasalahan yang berat dalam hidupnya. Karakteristik setiap orang berbeda, ada orang yang menyikapi kesulitan hidup dengan jalan negatif seperti menjadi frustrasi, pesimis, putus asa bahkan sampai bunuh diri. Akan tetapi, di sisi lain orang yang resiliensi mampu berusaha untuk bangkit dalam menghadapi kesulitan dan menyikapinya secara positif (Sanni, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tahun 2015 yang menunjukkan bahwa tujuh puluh anak dengan perawakan pendek 48% hasil SDQ memiliki total skor penyulit *borderline* dan abnormal. Prevalensi masalah emosi, perilaku, dan masalah dengan teman sebaya lebih tinggi pada anak dengan

perawakan pendek dibanding dengan anak yang memiliki tinggi normal. Gangguan emosi diwujudkan dengan keluhan-keluhan menyerupai penyakit fisik, rasa cemas, perasaan tidak bahagia dan kurang percaya diri.

Hasil penelitian yang serupa dilakukan pada tahun 2014 yang mengatakan bahwa nilai z-skor panjang badan terhadap umur pada bayi baru lahir berkorelasi dengan perkembangan sosial emosi sejak bayi berumur nol bulan ( $\rho=0,244$  dengan  $p=0,036$ ) (Oktaviana, 2014).

Penelitian lainnya mendapati anak yang mengalami *stunting* mempunyai fungsi psikologi lebih buruk (lebih cemas dan depresi) dari pada anak non *stunting* (Walker, 2007).

Beberapa anak dengan perawakan sangat pendek mendapatkan rasa percaya diri yang kurang dan gangguan berupa ejekan, sehingga memiliki kemampuan sosial yang kurang dan nantinya mengakibatkan kesulitan untuk menjalin pertemanan serta tidak mudah untuk diterima diantara usia sebayanya. Hal ini akan mendorong anak untuk bersikap agresif atau justru bersikap sebaliknya, anak cenderung tertutup, dihindari teman sebaya dan semakin menarik diri (Rahmadi, 2015).

### 6.3 Faktor Confounding dan Stres

#### 1. Kepribadian

Variabel faktor risiko kepribadian pada penelitian ini diketahui bahwa kepribadian introvert dan ekstrovert sama, yaitu 50%. Analisis hubungan antara kepribadian dengan stres menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki stres pada kepribadian introvert (91,2%) lebih tinggi daripada kepribadian

ekstrovert (82,4%). dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,040$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kepribadian dengan stres. Hasil analisis terdapat OR 2,21 yang artinya kepribadian introvert 2,21 kali lebih berisiko terkena stres daripada kepribadian ekstrovert.

Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres adalah kepribadian. kepribadian dapat diartikan sebagai keseluruhan pola pikiran, perasaan dan perilaku yang sering digunakan untuk beradaptasi secara terus menerus dalam kehidupan (Putra & Luh, 2015). Kepribadian introvert kesulitan mengembangkan hubungan sosial dan lebih memilih berkomunikasi secara pribadi dengan teman serta menikmati setiap kegiatan yang dapat dilakukan sendirian atau bersama teman dekat (Saliba, et. all, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, menunjukkan hubungan signifikan kepribadian introvert dengan kesepian (Engels, et. all, 2012).

Penelitian ini selaras dengan penelitian Yasinta mengenai perbedaan antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas hukum universitas muhammadiyah Surakarta. Jumlah responden dengan tipe kepribadian introvert memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan tipe kepribadian ekstrovert. hasil analisis data didapatkan nilai  $p = 0,000$ .

Orang yang bertipe introvert terutama dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia di dalam dirinya sendiri. Orientasinya terutama tertuju ke dalam dirinya. pikiran, perasaan serta tindakan terutama ditentukan oleh faktor subjektif. penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar

berhubungan dengan orang lain dan kurang dapat menarik hati orang lain. Bahaya tipe kepribadian introvert ini kalau jarak dengan dunia objektifnya terlalu jauh, maka remaja tersebut lepas dari dunia objektifnya sehingga terkena stres pada diri individu (Kurnia, 2016).

Penelitian ini juga sejalan dengan dengan penelitian oleh Voralth mengatakan bahwa pengaruh kepribadian dapat diamati dalam kontinum yang dimulai dari pemilihan manajemen stres yang dihasilkan, hingga pilihan jenis coping atau interpretasi situasi stres, karena anak yang mengalami stres terutama untuk kepribadian harus dibentuk dari manajemen stres diri sendiri (Vollrath, 2001).

Kepribadian seseorang akan mempengaruhi stres yang muncul dalam dirinya, karena kepribadian berhubungan erat dengan psikologis remaja. Maka pembentukan manajemen stres pada remaja sangat perlu dilihat dari kepribadiannya.

## 2. Pola Asuh

Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola asuh demokratis (79,2%). Analisis hubungan antara pola asuh dengan stres menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki stres pada pola asuh tidak demokratis (92,3%) lebih tinggi daripada pola asuh demokratis (85,4%). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p > 0,05$  ( $p = 0,187$ ) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola asuh dengan stres.

Dariyo mengatakan bahwa pola asuh orang tua merupakan cara sikap atau perilaku orang tua saat berinteraksi dengan anak, termasuk cara penerapan aturan, mengajarkan nilai/norma, memberikan perhatian dan kasih sayang serta

menunjukkan sikap dan perilaku baik sehingga dijadikan panutan bagi anaknya (Dariyo, 2004).

Pada penelitian Sohib pola asuh demokratis sendiri merupakan suatu bentuk pola asuh dimana anak diberikan suatu kebebasan tetapi orang tua tetap memberikan batasan-batasan untuk mengendalikan sikap dan tindakan-tindakan mereka (Sohib, 2010).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Arynny dengan judul Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Depresi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Amurang menunjukkan berdasarkan uji statistik *pearson chi-square test* diperoleh nilai  $p=0,003 < 0,05$  yakni terdapat hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja di SMA Negeri 1 Amurang (Arynny, 2016).

Cara orang tua dalam mengasuh, mendidik serta merawat anak dipengaruhi oleh berbagai macam faktor antara lain faktor budaya, agama, kebiasaan, status ekonomi, latar belakang pendidikan serta pengalaman orang tua. Selain itu faktor pola asuh yang diterapkan pada anak biasanya sangat dipengaruhi oleh pola asuh yang diterima orang tua semasa kecil serta lingkungan dimana anak tersebut dibesarkan (Al-Mighwar, 2006).

Perkembangan remaja yang terjadi pada awal usia ditandai dengan lebih dekatnya seorang remaja dengan teman-temannya, selain itu remaja usia ini lebih cenderung ingin bergaul dengan teman-temannya tanpa ada batasan dari orang tua mereka (Monks, 2009). Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian

dan identitas sangat menonjol, pemikirannya semakin logis, abstrak, idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga (Santrock, 2007).

Pada hasil penelitian Nora didapatkan pada pola asuh demokrasi masih terdapat remaja yang mengalami stres hal ini mungkin karena masalah hubungan dengan teman sebaya serta adanya konsep diri dan pola pikir yang negatif, pada pola asuh tidak demokratis terdapat responden yang tidak mengalami stres hal ini mungkin saja karena remaja mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya (Nora, 2011).

### 3. Perhatian Orang Tua

Sebanyak 52,8% remaja memiliki perhatian orang tua tidak baik dan 47,2% dengan perhatian orang tua baik. Berdasarkan analisis bivariat menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki stres pada perhatian orang tua tidak baik (93,2%) lebih tinggi daripada perhatian orang tua baik (79,7%). dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,002$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perhatian orang tua dengan stres. Hasil analisis terdapat nilai OR 3,49 yang artinya perhatian orang tua yang tidak baik 3,49 kali lebih berisiko terkena stres daripada perhatian orang tua baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Herwina didapatkan hasil bahwa 14,9% remaja mengalami stres karena masalah hubungan dengan orang tua (Herwina, 2006). Depresi usia remaja dapat dipicu oleh kejadian-kejadian yang seringkali berhubungan dengan masalah dan konflik keluarga. Kejadian-kejadian yang menimbulkan stres dan kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga juga dapat memicu munculnya kondisi depresi pada remaja (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Adanya dukungan sosial khususnya dari orang tua akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi anak. Diungkap Lieberman bahwa secara teoritis adanya dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stres.

Keluarga dapat berperan sebagai pemberi dukungan sosial yang membantu individu ketika suatu masalah muncul (Videbeck, 2008). Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu yang lebih optimis dan lebih mampu beradaptasi terhadap stres (Mazbow, 2009). Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga bisa berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan alat dan dukungan informatif (Adicondro & Purnamasari, 2011).

Penelitian ini selaras dengan penelitian Siti Khairani dengan judul *The Effect of The Parents Attention Towards Student Stres Levels* bahwa terdapat hubungan perhatian orang tua dengan tingkat stres siswa tahun 2017 dengan nilai p-value 0,000 dan nilai *corelation coefficient* 0,549 termasuk dalam tingkat hubungan sedang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Kwok, et. all tentang *The Relationship Between Parent-Child Triangulation and Early Adolescent Depression In Hong Kong: The Mediating Roles Of Self-Acceptance, Positive Relations And Personal Growth* menunjukkan nilai p value  $< 0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan perhatian orang tua terhadap stres remaja (Kwok, et. all, 2019).

Sebagai orang tua seharusnya memberikan perhatian kepada anaknya misalnya menyiapkan sarapan, menyediakan fasilitas belajar, memberikan motivasi, memberikan bimbingan kepada anak karena pada masa remaja anak mulai tumbuh serta anak mulai mencari jati dirinya, maka perlunya dukungan dan motivasi dari orang tua. Orang tua yang sibuk cenderung lebih mementingkan pekerjaan dibandingkan berkumpul dengan anak serta tidak memberikan perhatian yang lebih kepada anak, sehingga anak merasa tidak dipedulikan. Pada masa remaja anak sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya, hal ini membuat mereka lebih berarti dan lebih percaya diri untuk mengaktualisasikan dirinya.

#### 4. Uang Saku

Hasil analisis univariat diketahui bahwa rata-rata uang saku responden Rp. 20.760 dengan uang saku tertinggi Rp. 80.000 dan uang saku terendah Rp. 5.000. Analisis hubungan antara uang saku dengan stres menunjukkan bahwa rata-rata uang saku responden yang stres lebih rendah daripada uang saku responden yang tidak stres. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p > 0,05$  ( $p = 0,180$ ) yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata uang saku responden yang stres dengan yang tidak. Artinya tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Amirudin mengenai Analisis Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015. Hasil penelitian menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seperti jenis kelamin, tempat tinggal, alat transportasi, beasiswa/non beasiswa,

uang saku per bulan, prestasi akademik, waktu belajar di luar kampus, kegiatan organisasi di kampus, kegiatan organisasi di luar kampus, dan kelompok UKT (Amirudin, 2017).

Penelitian ini didapatkan data yang menjadi hasil ternyata belum cukup kuat untuk dijadikan faktor yang mempengaruhi tingkat kejadian stres pada remaja. Itu karena nilai signifikansi yang belum mencapai dan beberapa faktor lain yang dapat menghambat penelitian. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat kebutuhan yang banyak dan kemampuan untuk menempatkan prioritas kebutuhan yang kurang. Serta adanya ketidakseimbangan dari kebutuhan dengan jumlah pengeluaran yang disiapkan.

#### 5. Tinggal Dengan

Secara umum responden tinggal dengan Orang tuanya atau saudara (98,0%). Analisis hubungan antara tinggal dengan dengan stres menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki stres pada yang kos (80,0%) lebih rendah daripada yang tinggal dengan orang tua/saudara (86,9%). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p > 0,05$  ( $p = 0,650$ ) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tinggal dengan dengan stres.

Hasil penelitian ini tidak sejalan juga dengan penelitian oleh Fahrudin bahwa didapatkan hasil  $p$  value 0,00, hal tersebut terjadi karena remaja yang pulang ke rumah mendapat dukungan sosial dari lingkungan yang sudah dikenal seperti keluarga. Keluarga merupakan lingkungan sosial yang bertanggung jawab dalam menjamin kesejahteraan sosial dan biologis.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh monika tentang *Study of Adolescent Stres In Relation To Grade, Gender And Perceived School and Home Environments* bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara Stres Remaja dan tentang lingkungan tempat tinggal remaja.

Menurut peneliti, keadaan yang menyebabkan stres seorang remaja juga bisa berasal dari genetik atau karakter dari remaja itu sendiri. Sesuai dengan teori bahwa stres bisa terjadi bukan hanya dari luar dirinya, tetapi juga dapat berasal dari genetik atau karakter remaja itu sendiri.

#### 6. Teman Sebaya

Penelitian ini diketahui bahwa responden yang memiliki teman sebaya tidak baik dan baik hampir sama, dimana responden yang memiliki teman sebaya tidak baik sedikit lebih banyak (50,8%). Analisis hubungan antara teman sebaya dengan stres menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki stres pada teman sebaya tidak baik (91,3%) lebih tinggi daripada teman sebaya baik (82,1%). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,031$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan stres. Hasil analisis terdapat nilai OR 2,30 yang artinya memiliki teman sebaya yang tidak baik 2,3 kali lebih berisiko terkena stres daripada memiliki teman sebaya baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Herwina, didapatkan hasil bahwa 10,9% remaja mengalami stres karena masalah hubungan dengan teman (Herwina, 2006). Hasil survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 1 dari 13 remaja SMA korban *bullying* oleh teman melakukan usaha bunuh diri yang

artinya ada 10% dari pelajar korban *bullying* oleh teman mengalami stres dan pernah berusaha bunuh diri (Cloroso, 2003).

Pada penelitian Nation et. all yang menemukan bahwa perilaku *bullying* juga disebabkan oleh adanya tekanan dari teman sebaya agar dapat diterima dalam kelompoknya. Kelompok teman sebaya adalah sekelompok teman yang mempunyai ikatan emosional yang kuat dan siswa dapat berinteraksi, bergaul, bertukar pikiran, dan pengalaman dalam memberikan perubahan dan pengembangan dalam kehidupan sosial dan pribadinya (Guadix, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Guadix dengan judul *Individual and Class Justification Of Cyberbullying And Cyberbullying Perpetration: A Longitudinal Analysis Among Adolescents* oleh menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku *cyberbullying* teman sebaya di sekolah dengan tingkat stres (Guadix, 2016).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Yoga tentang Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado menunjukkan bahwa dari 71 responden yang memiliki pengaruh teman yang kurang baik, 17,1% mengalami stres berlebih sedangkan yang stres ringan 10,5%. Data juga menunjukkan bahwa dari 186 responden yang memiliki pengaruh teman yang baik, 42,4% mengalami stres ringan sedangkan sebanyak 30,0% stres berlebih. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,005 dengan demikian probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari 0,05 ( $0,005 < 0,05$ ), maka ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan stres mahasiswa. dilihat dari OR (odds ratio)

menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yang kurang baik mengalami stres berat sebanyak 2,3 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yang baik. Hubungan dengan teman sebaya memberikan fungsi yang positif terhadap kehidupan pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa (Esthiane, 2015).

Perkembangan remaja yang terjadi pada awal usia ditandai dengan lebih dekatnya seorang remaja dengan teman-temannya, selain itu remaja usia ini lebih cenderung ingin bergaul dengan teman-temannya tanpa ada batasan dari orang tua mereka (Monks, 2009). Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikirannya semakin logis, abstrak, idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga (Santrock, 2007).

#### 7. Kegiatan ekstrakurikuler

Pada kegiatan ekstrakurikuler diketahui bahwa responden yang wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sedikit lebih banyak (51,6%) daripada yang tidak (48,4%). Analisis hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dengan stres menunjukkan bahwa proporsi responden yang stres pada kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti (84,9%) lebih rendah daripada yang tidak wajib (89,3%). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p > 0,05$  ( $p = 0,266$ ) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kegiatan ekstrakurikuler dengan stres.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Putri dengan judul Hubungan antara Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Tingkat Stres pada Siswi Di Madrasah Aliyah Mu"Alimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil penelitian diperoleh nilai probabilitas ( $p$ )=0,002 dengan nilai *kendall tau* ( $r$ )=0,360. Semakin

banyak kegiatan ekstrakurikuler maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswi di Madrasah Aliyah Mu"allimaat Muhammadiyah Yogyakarta (Putri, 2017).

Kegiatan ekstrakurikuler tidak mendukung menjadi faktor risiko, disebabkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah remaja untuk menyalurkan hobi atau bakat yang dimilikinya, sehingga membantu dalam mengatasi stres yang dimiliki remaja. Jika ada remaja yang mengalami stres dikarenakan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang tidak sesuai dengan bakatnya sendiri.

#### 8. Beban Tugas

Responden yang memiliki beban tugas berat lebih tinggi (55,6%) daripada yang memiliki beban tugas ringan (44,4%). Analisis hubungan antara beban tugas dengan stres menunjukkan bahwa proporsi responden yang memiliki stres pada beban tugas berat (90,6%) lebih tinggi daripada beban tugas ringan (82,0%). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,044$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara beban tugas dengan stres. Hasil analisis terdapat nilai OR 2,13 yang artinya responden yang memiliki beban tugas berat 2,1 kali lebih berisiko terkena stres daripada memiliki beban tugas ringan.

Menurut Desmita adanya berbagai tuntutan sekolah yang timbul dari *task demand* (tuntutan tugas), ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa, seperti *classwork* dan *homework*, tuntutan kurikulum, menghadapi ujian/ulangan. (Desmita, 2014).

Sejalan dengan penelitian oleh Dian mengenai faktor penyebab stres akademik pada siswa menunjukkan dari hasil skor item, terdapat 1 item yang masuk dalam kategori tinggi dengan presentase 76% yaitu dari faktor pelajaran

lebih padat. Stres akademik bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan serta kecemasan dalam manajemen beban tugas yang banyak. Termasuk stresor akademik adalah faktor lingkungan, termasuk jarak lokasi, kondisi kelas, fasilitas dan metode guru mengajar dalam kurikulum yang diaplikasikan (Desmita, 2014).

Hasil wawancara juga dikatakan remaja merasa dengan kurikulum terbaru yaitu menggunakan kurikulum 2013, beban tugas yang diberikan lebih banyak dan sulit untuk dipahami, sehingga menimbulkan sakit kepala dan waktu untuk bermain pun berkurang. Sakit kepala yang dialami oleh siswa bisa sebagai pemicu gejala stres.

Menurut Marpaung (2013) untuk dapat memaksimalkan prestasi belajar diperlukan waktu istirahat yang cukup. Ketika siswa tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, siswa akan menjadi mudah lelah yang berdampak pada penurunan prestasi akademik dan mulai bosan dalam belajar yang berakibat stres akademik.

#### 9. Keadaan kelas

Pada variabel keadaan kelas diketahui bahwa responden yang merasa keadaan kelas tidak nyaman dan nyaman hampir sama, dimana responden yang merasa keadaan kelas tidak nyaman sedikit lebih tinggi (50,8%). Analisis hubungan antara keadaan kelas dengan stres menunjukkan bahwa proporsi responden yang stres pada keadaan kelas tidak nyaman (90,6%) lebih tinggi daripada keadaan kelas nyaman (82,9%). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai  $p >$

0,05 ( $p = 0,075$ ) yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara keadaan kelas dengan stres.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian monica tentang *Study Of Adolescent Stres In Relation To Grade, Gender And Perceived School And Home Environment* yaitu Ada hubungan positif yang signifikan antara Stres Remaja dan Lingkungan sekolah. Stres di sekolah menurut Desmita adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.

Menurut Desmita adanya berbagai tuntutan sekolah yang timbul dari *physical demands* (tuntutan fisik) yaitu keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran kebersihan dan kesehatan serta keamanan sekolah (Desmita, 2014).

Stres yang dialami oleh remaja di sekolah bisa terjadi dari faktor- faktor yang lain, seperti aspek lain yang mempengaruhi stres remaja, yaitu tuntutan peran, tuntutan interpersonal dan tuntutan tugas atau beban tugas yang didapat dari sekolah.

#### **6.4 Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan *Luhur Bundo Kanduang* terhadap Perhatian Orang Tua**

Kurangnya perhatian orang tua salah satunya disebabkan oleh orang tua yang sibuk dengan pekerjaan, sehingga perhatian dan dukungan orang tua tidak didapatkan anak. Sebagian orang tua beranggapan anak yang sudah remaja bisa mandiri tanpa perlu bantuan orang tua. Padahal perhatian orang tua merupakan

kebutuhan dasar seorang remaja dalam kehidupan. Kartini Kartono (1992) menjelaskan bahwa perhatian dan bimbingan orangtua di rumah akan mempengaruhi kesiapan mental anak untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dari luar ataupun dalam, perhatian orang tua sangat diperlukan sebagai penguatan dalam proses pembelajaran.

Perhatian orang tua dapat menekan munculnya suatu *stressor*, perhatian orang tua yang baik sangat dibutuhkan untuk mengatasi stres yang dialami remaja. Keluarga dapat berperan sebagai pemberi dukungan sosial yang membantu individu ketika suatu masalah muncul (Videbeck, 2008). Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu yang lebih optimis dan lebih mampu beradaptasi terhadap stress (Mazbow, 2009). Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga bisa berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan alat dan dukungan informatif (Adicondro & Purnamasari, 2011).

Mengasuh dan mengawasi tumbuh kembang anak adalah tugas dari kedua orang tua. Baik Ibu maupun Ayah memiliki tugas yang sama dalam hal ini. Namun secara umum, Ibu sebagai pihak yang mengandung, melahirkan, dan menyusui akan lebih memiliki ikatan emosional dengan buah hatinya. Model ERA's menunjukkan gaya pengasuhan ibu yang baik berdasarkan Nilai *Bundo Kandung* yang dapat membantu meringankan stres anak.

Seorang ibu harus bisa menjadi *limpapeh rumah nan gadang* yaitu sebagai istri dicintai suami dan sebagai ibu dapat membina dan menjaga anak-anaknya. Dalam membina anak-anaknya ibu harus bijak dan pandai dalam memberikan

pengajaran dan nasehat-nasehat yang akan dibawa sampai tuanya. Seorang ibu harus mampu menjadi tauladan baik bagi anak ataupun bagi kaumnya sesuai nilai bundo kanduang berikut:

*Buliah ditiru di tauladani  
Ka suri tauladan kain  
Ka cupak tauladan batuang  
Maleleh buliah dipalik  
Manitiak buliah ditampung  
Satitiak bulih di lawuikkan  
Sakapa dapek di gunungkan  
Iyo dek urang dalam nagari*

Dengan demikian *Bundo Kanduang* sebagai ibu sewajarnya menjaga sikap dan perilaku sesuai norma adat dan agama yang menjadi landasan hidup orang Minang, karena keturunan mencerminkan sikap orang terdahulunya, seperti ungkapan *karuah ayia di ulu, sampai kamuaro karuah juo, kalau kuriak induaknya rintiak tibo dianakanyo* (kalau keruh air dihulu, sampai ke muara keruh juga, kalau belang induknya, paling tidak bintik-bintik anaknya) (Ibrahim, 2009). Sikap inilah yang dimaksud *bundo kanduang limpapeh rumah nan gadang*, tempat meniru, meneladan, tempat bertanya dan tempat belajar baik anak cucu maupun kaum dan masyarakat banyak.

Sebagai *limpapeh rumah nan gadang* seorang ibu harus memiliki sifat "*Nan tau jo rumah sarato tanggo*". Tahu dengan rumah serta tangga berarti tahu dengan apa yang terbangun dalam keluarga. Seorang ibu yang selalu mendidik anak-anaknya secara baik dan harus menjadikan rumah tangga dan keluarganya sebagai suatu lembaga pendidikan pertama.

Sebagai madrasah pertama, dalam memperhatikan anak haruslah menggunakan tutur bahasa yang baik. Bahasa yang digunakan untuk berbicara

dengan anak haruslah menggunakan *kato manurun* yaitu bahasa yang halus tetapi mempunyai berbagai penekanan. Orang tua harus paham mengenai *sumbang kato* dalam memperhatikan anak, agar orang tua tidak menggunakan bahasa atau kata-kata yang tidak pantas.

Orang tua dapat menyampaikan perkataan yang positif tanpa mengandung kata-kata negatif. Orang tua sebaiknya mulai membiasakan diri mengubah kalimat negatif tersebut menjadi kalimat positif seperti “mainnya disini saja ya, disana berbahaya, “nanti kalau main yang rukun ya sama temannya” dan kalimat positif lainnya. Kalimat negatif dikhawatirkan akan mempengaruhi anak menjadi anak yang peragu dan pencemas, apalagi dengan seringnya larangan yang diberikan oleh orang tua. Serta dengan penggunaan kalimat negatif akan mengurangi perhatian orang tua dari pandangan seorang anak.

Islam menetapkan kewajiban yang harus ditunaikan orang tua kepada anak-anaknya, salah satunya melakukan bimbingan kepada remaja dengan pembinaan nilai-nilai dan norma agama sesuai dengan nilai *bundo kanduang* “*Takuik kapado Allah, Manuruik parintah Rasul*”. Perlunya upaya orang tua dalam membimbing remaja dengan nilai-nilai agama. Orang tua memberikan pengertian tentang kehangatan keluarga, mengasihi dan dikasihi, mempedulikan dan dipedulikan, memberikan motivasi, saling menghargai, melaksanakan peran, fungsi dan tanggung jawab sebagai seorang muslim.

Selain orang tua, nilai luhur *bundo kanduang* juga bisa diterapkan oleh Tante, Nenek, Kakek atau Mamak di rumah. Sehingga bukan hanya orang tua yang wajib untuk membimbing anak, tetapi juga anggota keluarga lainnya.

Dengan demikian nilai luhur *Bundo Kandung* tetap taraplikasi dalam keluarga sehingga anak tumbuh menjadi remaja Minangkabau yang tidak mudah stres.

### **6.5 Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kandung* terhadap Kepribadian**

Kepribadian merupakan kecenderungan psikologis seseorang untuk melakukan tingkah laku sosial tertentu, baik berupa perasaan, berpikir, bersikap dan berkehendak maupun perbuatan. Kepribadian (*personality*) bukan sebagai bakat kodrati, melainkan terbentuk oleh proses sosialisasi.

Kepribadian orang minangkabau “*tahu kepada sumbang salah, takut kepada Allah dan Rasul, muluik manih baso katuju, pandai bagaua samo gadang, hormat pado ibu jo bapak, baitupun jo urang tuo*”. Agamais adalah ciri-ciri kepribadian orang minangkabau, jika remaja dekat dengan allah taat pada perintah agama maka remaja memiliki mental yang sehat sehingga tidak mudah stres.

Tidak ada dalam minangkabau kepribadian introvert, orang minang harus pandai dalam bergaul, baik dengan teman sebaya, orang tua dan yang lebih muda. Dalam bersikap dan bergaul orang minang harus pandai menempatkan *kato nan ampek* serta *sumbang 12*. Selain itu remaja minangkabau harus pandai beradaptasi dengan lingkungan bukan menutup diri dengan lingkungannya sesuai pepatah “*Tibo dikandang kambing mangembek, tibo dikandang kabau manguak, Dimano langik dijunjuang, disinan bumi dipijak, disitu rantiang di patah*”. Remaja yang pandai dalam pergaulan dan beradaptasi maka tidak akan mudah mengalami stres.

Pembentukan kepribadian juga tak lepas dari peran orang tua. *Bundo Kandung* dalam hal ini sangat menentukan corak dan warna generasi yang akan dilahirkan di dalam rumah tangga dan keluarga. Oleh sebab itu, seorang *Bundo*

*Kanduang* haruslah menjadi contoh tauladan dan memelihara sifat-sifat yang baik, antara lain jujur, cerdik, pandai berbicara, ramah tamah, sopan, santun, berbudi baik, dan malu. Remaja Minangkabau harus memiliki sifat, perilaku dan kepribadian yang didasarkan kepada aturan norma etika dan moral yang baik, sesuai dengan ajaran agama, maupun menurut aturan adat, serta mampu menjaga integritas dan kepribadiannya sebagai remaja Minangkabau. Pembentukan kepribadian remaja dalam ajaran *Bundo Kanduang* terdapat dalam petatah petitih adat salah satunya *sumbang duo baleh* dan *kato nan ampek*.

#### **6.6 Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* terhadap Beban Tugas**

Beban tugas menjadi faktor risiko munculnya stres. Stres bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan serta kecemasan dalam manajemen beban tugas yang banyak (Desmita, 2014).

Tuntutan orang tua mengenai pendidikan yang dianggap terlalu berat juga menjadi penyebab seorang remaja dibebani sebuah tanggung jawab berat yang terasa sulit sehingga akhirnya menyebabkan stres pada remaja. Orang tua yang baik tentu tidak akan menuntut anak dengan berbagai macam hal. Jika Ibu dapat menjadi *limpapeh rumah nan gadang* bagi anak, maka ibu akan membantu dan memotivasi anak mencapai cita-citanya bukan memberatkan anak dengan cita-cita Ibu untuk anaknya. Ibu harus bijak dan pandai dalam memberikan pengajaran dan nasehat-nasehat kepada anak jika anak stres karena tugas sekolah.

Seorang perempuan minangkabau haruslah cerdas bisa menjadi guru bagi anaknya karena ibu adalah madrasah pertama sehingga *bundo kanduang* harus mampu membantu dan membimbing anak mengerjakan tugasnya. Selain itu ibu yang baik juga akan menanamkan nilai agama kepada anak, dengan sholat anak akan lebih tenang untuk menghadapi tugas maupun ujian.

Lingkungan sekolah yang selalu dipenuhi dengan kompetisi antara siswa juga menjadi faktor stres pada remaja. Rajin merupakan sifat positif yang harus dimiliki remaja agar tidak mudah stres. Pada masyarakat minangkabau untuk mendapatkan apa yang dicita-citakan, terlebih dahulu harus menanamkan prinsip rajin di dalam diri. Etos kerja yang tinggi dalam berusaha akan menumbuhkan sikap yang baik pada setiap individu. Peribahasa berikut menggambarkan etos kerja dan keuletan orang Minangkabau dalam menjalani kehidupannya.

*hari sahari di parampek  
malam samalam di patigo*  
(DT-Hakimi 1978)

*Hari sahari diparampek* ‘satu hari dibagi empat’ maksudnya adalah memanfaatkan waktu yang tersedia dengan sebaik-baiknya, dengan cara menuntaskan semua pekerjaan sesuai dengan target waktu yang disediakan. Selanjutnya *malam samalam dipatigo* ‘satu malam dibagi tiga’ maksudnya adalah, malam tidak semata digunakan untuk waktu istirahat atau tidur saja, akan tetapi sebagian waktu di malam hari juga dapat dimanfaatkan untuk pekerjaan-pekerjaan yang bermanfaat. Peribahasa di atas menjelaskan bahwa dalam Budaya Minangkabau, penggunaan waktu sangat diperhatikan.

Teman sebaya juga dapat berperan dalam meringankan stres anak karena beban tugas. Seorang remaja harus bisa menerapkan nilai bundo kandung “*pandai bagua samo gadang*”. Maksudnya seorang remaja harus pandai dalam pertemanan sehingga mereka dapat mengerjakan tugas secara bersama.

### 6.7 Implementasi Model

Model Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur Bundo Kandung merupakan salah satu upaya untuk mengurangi stres pada remaja *stunting* dengan menghidupkan nilai-nilai bundo kandung di dalam diri remaja maupun keluarga. Nilai-nilai bundo kandung dihidupkan kembali dengan cara memberikan modul untuk remaja dan orang tua.

Melalui modul orang tua, Ibu dapat belajar menjadi seorang *Bundo Kandung* Minangkabau. Ibu belajar bagaimana kedudukan dan peran ibu sebagai *Limpapeh Rumah Nan Gadang*. Nilai bundo kandung apa yang harus ibu terapkan dalam memperhatikan anak juga terdapat di dalam modul orang tua. Harapannya dengan adanya modul orang tua ini Ibu mampu mengaplikasikan nilai bundo kandung dan dapat berperan sebagai *Limpapeh Rumah Nan Gadang* sehingga Ibu dapat memperhatikan anak dengan baik yang efeknya dapat menurunkan stres anak.

Melalui modul remaja, remaja *stunting* dapat belajar menjadi seorang yang memiliki karakter remaja Minangkabau. Karakter orang Minangkabau adalah rajin, mudah bergaul dan beradaptasi. Tidak ada istilah tugas yang menumpuk jika remaja bisa membagi waktu dengan baik dan tidak ada yang namanya kepribadian introvert bagi orang Minangkabau, karena orang minang harus pandai *bagua* atau menempatkan diri.

Model ERA's ini dapat memperbaiki kondisi mental remaja akhir yang memiliki *stunting* sehingga mereka tidak mudah untuk mengalami stres. Selain itu Model ini juga dapat digunakan pada remaja awal yang memiliki *stunting*, dengan adanya model ini dapat membantu mereka meningkatkan kesehatan mental yang tidak mudah stres sehingga mereka dapat tumbuh pesat (*growth spurt*) dengan penambahan tinggi 25-30 cm.

#### **6.7.1 Pemberian Modul ERA's Terhadap Pengetahuan Orang Tua**

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua setelah diberikan sosialisasi Modul ERA's. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,025$  maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi modul.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jumiyati yang berjudul Pengaruh Modul Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Kader Dalam Upaya Pemberian Asi Eksklusif (2014) menunjukkan penggunaan modul dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek kader dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Jumiyati kemungkinan berada di lokasi yang sama, yaitu tempat penelitian yang berada di tengah kota, walaupun dari segi pendidikan cukup tinggi dan pekerjaan orang tua yang banyak berada di luar rumah, sehingga pengetahuan tentang Modul ERA's masih berada di tingkatan tahu belum sampai memahami, karena informasi yang didupatkannya lebih banyak dari media massa yang bisa didapatkan ibu tidak lengkap.

Penelitian ini tidak sesuai dengan teori perilaku yang dikemukakan oleh Lawrence Green bahwa pengetahuan melatarbelakangi atau mempengaruhi

perilaku seseorang untuk berbuat adalah sebagai faktor predisposisi (*predisposing factor*). Menurut Notoatmodjo, pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain terpenting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan akan menimbulkan kesadaran dan akhirnya akan menyebabkan seseorang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Budiman dan Riyanto mengatakan, pengetahuan dapat diperoleh seseorang secara alami atau intervensi baik langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan memiliki tingkatan yang didapatkan dari suatu pembelajaran seperti, tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesa dan evaluasi (Notoatmodjo, 2012)

Peneliti berpendapat rendahnya pengetahuan orang tua karena kurangnya perhatian orang tua kepada anak yang didukung kurang mencari referensi untuk mendidik anak, sehingga diperlukan modul pengetahuan yang diberikan kepada orang tua, agar lebih memahami cara memperhatikan anak dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penting sekali orang tua mendapatkan pengetahuan tentang menjadi orang tua yang baik dan dibutuhkan pendidikan kesehatan yang didapatkan melalui Modul ERA's tersebut.

Beberapa poin ajaran *Bundo Kanduang* yang perlu dipahami oleh orang tua, yaitu *Limpapeh Rumah nan Gadang*. *Limpapeh* maksudnya *tonggak tuo* yang terletak di tengah-tengah rumah gadang. Kalau *tonggak tuo* itu kokoh, maka selamatlah rumah itu, tapi kalau goyah atau kurang kuat akan berakibat rumah itu roboh. Dalam artian lain, tiang kokoh dalam suatu rumah-tangga dan tiang nagari

yang menentukan buruk baiknya arah kehidupan suatu rumah tangga dan masyarakat. Selain itu, kaum ibu adalah pendidik utama dalam penghayatan budi luhur dalam setiap aspek kehidupan masyarakat. Apabila disimak secara lebih mendalam, *Bundo Kanduang* sebagai *limpapeh rumah nan gadang* merupakan seorang ibu yang selalu mendidik anak-anaknya secara baik dan harus menjadikan rumah tangga dan keluarganya sebagai suatu lembaga pendidikan pertama.

### 6.7.2 Pemberian Modul ERA's Terhadap Stres Remaja

Setelah diberikan Modul ERA's pada remaja terjadi penurunan rata-rata stres dari 18,32 menjadi 15,3. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya bahwa secara statistik terdapat perbedaan rata-rata skor stres sebelum dan sesudah sosialisasi modul. Penelitian ini didukung oleh penelitian rahmatika (2017) ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* (manajemen stres) signifikan dalam menurunkan stres ( $U=0,000$ ;  $P<0,001$ ).

Psikologi klinis memiliki banyak jenis intervensi yang dapat dilakukan untuk mengelola stres. Beberapa di antaranya adalah pelatihan relaksasi, *cognitive behavioral stress management* dan lain sebagainya. Berkaitan dengan penanganan stres yang disertai dengan gejala somatis, sebuah penelitian menemukan bahwa relaksasi imajeri dan relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres psikologis dan menurunkan gejala tukak lambung (Subekti & Utami, 2011). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa intervensi relaksasi mampu menurunkan tingkat stres pada dosen dan staf universitas akibat dari beban kerja yang diterimanya (Kaspereen, 2012).

Penelitian lain yang juga selaras dengan penelitian ini, yaitu adanya pendekatan CBM dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa baru.

Pemberian sosialisasi dan Modul ERA's sangat membantu dalam penurunan stres remaja. Modul ERA's dikemas dalam bentuk pemberian pemahaman remaja bahwa ajaran *Bundo Kanduang* dapat mendidik dan membantu mengatasi stres remaja. Remaja diajak untuk memahami *Bundo Kanduang* bahwa perhatian orang tua dengan menerapkan ajaran *Bundo Kanduang* akan memberikan dukungan kepada remaja terhadap masalah yang terjadi.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mutiara dengan judul Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search And Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang mengatakan bahwa pelatihan manajemen stres efektif menurunkan stres kerja pada anggota BASARNAS Kota Padang yang dibuktikan dengan hasil indeks signifikan sebesar 0,000 ( $<0,050$ ).

Penelitian ini juga selaras dengan penelitian oleh Ferawati dengan pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro dengan hasil ( $p= 0,000$ ).

Kartini Kartono (1992) menjelaskan bahwa perhatian dan bimbingan orangtua di rumah akan mempengaruhi kesiapan mental anak untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dari luar ataupun dalam, perhatian orang tua sangat

diperlukan sebagai penguatan dalam proses pembelajaran. Keluarga dapat berperan sebagai pemberi dukungan sosial yang membantu individu ketika suatu masalah muncul (Videbeck, 2008). Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu yang lebih optimis dan lebih mampu beradaptasi terhadap stress (Mazbow, 2009). Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga bisa berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan alat dan dukungan informatif (Adicondro & Purnamasari, 2011).

Mirza, (2013), melakukan penelitian tentang “Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak Korban Konflik Aceh”. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi subjek penelitian.



## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 KESIMPULAN

1. Remaja *stunting* lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan remaja normal
2. Perhatian orang tua merupakan *variabel confounding* hubungan *stunting* dan stres. Perhatian orang tua memiliki nilai risiko paling tinggi menyebabkan stres pada remaja *stunting*.
3. Peran *Bundo Kanduang* yang mulai hilang dihidupkan kembali untuk membantu remaja dalam menurunkan tingkat stres. Dibuat modul untuk orang tua dan remaja yang berfungsi sebagai *tools* atau alat untuk menurunkan stres pada remaja yang berisi tentang *Bundo Kanduang*.
4. Hasil evaluasi diketahui bahwa setelah workshop pemberian materi modul Edukasi Ringankan Stres Akibat *Stunting* Melalui Pendekatan Luhur *Bundo Kanduang* terdapat peningkatan pengetahuan orang tua dan terdapat penurunan tingkat stres pada remaja.

## 7.2 SARAN

### 1. Orang Tua

Anak sangat membutuhkan perhatian orang tua dalam meringankan stres, oleh karena itu orang tua diharapkan sering bertanya mengenai hal-hal yang terjadi pada anak, mengarahkan jika anak salah, menguatkan dan mendukung anak dalam mengambil keputusan.

### 2. Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan peran guru sebagai orang tua di sekolah.

### 3. Komunitas Perempuan

Komunitas perempuan seperti kelompok pengajian, kelompok arisan ataupun kelompok PKK agar dapat mengaplikasikan sosok *bundo kanduang* untuk ikut mengasuh dan mendidik remaja di lingkungannya.

### 4. Pemerintah Provinsi

Pemerintah provinsi diharapkan memasukkan budaya minangkabau dalam mata pelajaran wajib bagi sekolah, dimulai dari TK, SD, SMP, SMA bahkan Perguruan Tinggi agar budaya minangkabau seperti *Bundo Kanduang* tetap lestari di Sumatera Barat, sehingga orang Minang tetap berbudaya Minang dan tidak mudah terpengaruh budaya asing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abeway, S., B. Gebremichael., R. Murugan., M. Assefa., Y. M Adinew. 2018. *Stunting and Its Determinants among Children Aged 6–59 Months in Northern Ethiopia: A Cross-Sectional Study*. *Journal of Nutrition and Metabolism*: 1-8
- Adicondro, N. & Purnamasari.A. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning pada Siswa Kelas VII. *Jurnal Humanitas*.
- Agoes Soegianto. 2012. “Ilmu Lingkungan, Sarana Menuju Masyarakat Berkelanjutan”, Airlangga University Press, Surabaya.
- Al Jannah, Putri Raudha And Rahmat, Ibrahim.2017. Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Di Madrasah ‘Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. *Thesis, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*.
- Akbar MA, Gani HA, Istiaji E. 2015. Dukungan Tokoh Masyarakat dalam Keberlangsungan Desa Siaga di Desa Kenongo Kecamatan Gucialit Kabupaten Lumajang. In: Jamber U, editor. Jamber.
- Alfaro-Lefevre, R. 2017. *Critical Thinking, Clinical Reasoning, And Clinical Judgment (Vol. 6th)*. Philadelphia: Elsevier.
- Amaliatulwalidaun. 2016. *Dinamika Representasi Peran Politik Bundo Kandung dalam Sistem Pemerintahan Nagari*.
- Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia
- Amirudin. 2017. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kejadian Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2015*. Universitas Hasanuddin
- Adriani, M & Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Adrian Priyatna. 2010. *Let's End Bullying : Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Afandi, N. A. 2004. *Coping Behavior Al-Ghazali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII UIN Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- Aldwin, C.M. & Revenson, T.A. 1987. Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Healty. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53, No. 2, 337-348.
- Almatsier S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia
- Alwisol, A. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

- Anindita, P. 2012. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zinc dengan *Stunting* (Pendek) Pada Balita Usia 6-35 Bulan di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2
- Assefa, H., Belachew, T., & Negash, L. 2013. Socioeconomic factors associated with underweight and *stunting* among adolescents of Jimma Zone, south west Ethiopia: a cross-sectional study. *ISRN Public Health*, 2013.
- Azwar A. *Pengantar Administrasi Kesehatan*. Tangerang: Binarupa Aksara; 2010
- Badham, J., & Sweet, L. 2010. *Stunting*: an overview. *Sight and Life Magazine*, (3/2010), 40-47.
- Bakara DM, Dahrizal, Rialike Burhan. 2014. Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan Dan Depresi Orang Tua Anak Retardasi Mental. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 9.
- Baktiyar K, Hasanah U, Nursetiawati S. 2016. Perbedaan Manajemen Stres Pada Remaja Dengan Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Di Sman 68 Jakarta. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan [JKKP]* Vol.03 No.01
- Bardacke, N. 2012. *Mindful birthing: Training the mind, body and heart for childbirth and beyond*. New York: Harper Collins.
- Bhattacharyya, H., & Barua, A. 2013. Nutritional status and factors affecting nutrition among adolescent girls in urban slums of Dibrugarh, Assam. *Natl JCommunity Med*, 4(1), 35-9.
- Bordbar, Mohammad. Faridhosseini, Farhad. 2010. Psychoeducation for Bipolar Mood Disorder. *Jurnal: Clinical, Research, Treatment Approaches to Affective Disorders*.
- Brown, Nina W. 2011. *Psychoeducational Groups 3<sup>rd</sup> Edition: Process and Practice*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Bundo Kandung. 2015. *Himpunan Ketetapan Musyawarah Besar ke VIII Bundo Kandung*. Padang: *Bundo Kandung Sumatera Barat*.
- Butcher J. N. 2005. *A Beginner's Guide to the LMMPI-2, 2nd ed*. Washington D. C: American Psychological Association
- Campbell, Don. 2001. "Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, dan Menyehatkan Tubuh". Penerjemah T. Hermaya, Cetakan I Januari, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Chairunnisa, A. 2016. Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di SMAN1 Teras Boyolali. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Charles, W., dan Schmidt. 2014. Beyond Malnutrition, The Role of Sanitation in Stunted Growth. *Environmental Health Perpevtives*, 122(11): 298-303.

- Cho, B.J. 2015. The Impact Of Bond Measurement Of Self Control On Deviance Among Korean Juneviles : Testing Hirschi's Redefinition Of Self Control. *International Journal OfCriminology And Sociological Theory*, Vol. 8, No. 1, 1-10
- Chrousos GP, Gold PW. 1992. The concepts of stres and stres system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis. *J Am Med Assoc*; 267:1244-52.
- 2011. The Measurement Of Reliability, Valiidity, Items Analysis and Normative Data Of Depression Anxiety Stres Scale (DASS). Universitas Indonesia.
- Danish, Rizwan Qaiser, Ahmad Usman Shahid, Nauman Aslam, & Ameer Ali. 2015. The Impact of Pay Satisfaction and Job Stres on Job Satisfaction in Pakistani Firms of Gujranwala District. *American Journal of Economics, Finance and Management*, 1 (3), h. 207-210.
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo
- Datta AK, Saha A, Bhattacharya A, Mandal A, Paul R, Sengupta S. 2012. Black cumin (*Nigella sativa* L) - a review. *J Plant Develop Sci*; 4(1): 1-5,18.
- Davidson, G.C. Neale, J.M. dan Kring, A.M. 2006. *Psikologi Abnormal. Edisi ke - 9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Debar. 2006. A health plan-based lifestyle intervention increases bone mineral density in adolescent girls. *Youth-Arch Pediatr Adolesc Med*, 160
- De, D., Chatterjee, K., & Jana, K. 2011. Prevalence of *stunting* and thinness among early adolescent school girls of Paschim Medinipur district, West Bengal. *Int J Biol Med Res*, 2(3), 781-783.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- . 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Cetakan ke-5*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Devi, Ernatip Silvia. 2014. *Kedudukan dan peranan Bundo Kanduang*. Padang: CV. Talao Sumber Rezeki.
- Diradjo, Ibrahim Dt. Sanggoeno. 2012. *Tambo Alam Minangkabau: Tatanan Adat Warisan Nenek Moyang Orang Minang*. Bukittinggi: Kristal Multimedia.
- Dixit, S., Agarwal, G. G., Singh, J. V., Kant, S., & Singh, N. 2011. A study on consciousness of adolescent girls about their body image. *Indian journal ofcommunity medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 36(3), 197

- Dorland, W.A.N. 2006. *Kamus Kedokteran Dorland* terj. Hartanto, dkk. Jakarta: EGC.
- Ducharne JR, Forerst MG. 1993. Normal pubertal development. Dalam: Bertrand J, Rappaport R, Sizonenko PC, penyunting. *Pediatric Endocrinology*. Edisi ke 2. Baltimore: William; h. 372-86.
- Edward, D. C. 2006. *Ketika Anak Sulit Diatur: Panduan Orang Tua Mengubah Masalah Perilaku Anak*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Enggasari A. Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa berkepribadian introvert dan ekstrovert dalam pengerjaan skripsi. Perpustakaan Universitas Negeri Malang. 2008
- Erfanti, D. O., Setiabudi, D., & Rusmil, K. 2016. The Relationship of Psychosocial Dysfunction and *Stunting* of Adolescents in Suburban, Indonesia. *Open Journal of Medical Psychology*, 5(04), 57.
- Ernatip, Silvia Devi. 2014. *Kedudukan dan Peran Bundo Kanduang dalam Sistem Kekerabatan Matrilineal di Minangkabau*. BNPB Padang
- Ernawati F, Muljati S, S MD, Safitri A. 2014. Hubungan Panjang Badan Lahir Terhadap Perkembangan Anak Usia 12 Bulan. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal Nutrition and Food Research)*;37:109– 18.
- Fatmah, 2010., Pengalaman Negara Lain dalam Perbaikan Gizi Remaja Sekolah Menengah. Jakarta: Departemen Gizi Kesmas Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. *Majalah Kedokt Indon*, Volum: 60, Nomor: 2
- Fertman, C. I. and D. D. Allenswort. 2010. *Health Promotion Programs from Theory to Practice*. Jossey –Bass. San Francisco.
- Feskanich D. 2014. Milk consumption during teenage years and risk of hip fractures in older adults. *JAMA Pediatr*, 168 (1).
- Fernald, LC & Sally M. Grantham-McGregor. 2002. Growth Retardation Is Associated with Changes in the Stres Response System and Behavior in School-Aged Jamaican Children. *American Society for Nutritional Sciences*.4674-3679
- 1998. Stres response in school-age children who have been growth retarded since early childhood. *Am J Clin Nutr* ;68:691–8
- Gayatri, Satya. 2001. *Perempuan Dalam Falsafah adat Minangkabau*. Padang: Laporan Penelitian Universitas Andalas.
- Ginting H, Naring G, van der Veld WM, Srisayekti W, Becker ES. 2013. Validating the beck depression inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.

- Goldenberg, I & Goldengerg, H. 2004. *Family Theraphy an overview*. United states: Thomson
- Gross, J.J & Thompson, R.A. 2007. Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation, Edited by James J. Gross. New York: Guilfords Publication.
- Guadix, Gini. 2016. Individual and Class Justification Of Cyberbullying and Cyberbullying Perpetration: A Longitudinal Analysis Among Adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*. Vol 44 (81-89)
- Hakimy, Idrus. 1994. *Rangkaian Mustika Adat Basandi Syara' di Minangkabau*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Habeeb, K.A. 2010. Prevalence of Stresors among Female Medical Students in Thaibah University, Thaibah University of Medical Science. 5(2) : 110-119.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2004. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Haryati Omi, Nurdiana. 2018. Pengaruh Psikoedukasi terhadap Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Pasien dengan hipertensi. *JKEP*. Vol. 3: 119-130
- Hasibuan H. Malayu S.P, 2010. *Organisasi dan Motivasi*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Herry M. 2015. Pahami Remaja Generasi Z
- Herwina M. 2006. Sumber Stres, Strategi Koping dan Tingkat Stres Pada Remaja Awal dan Madya. Thesis. *Reporsitory University of Indonesia*.
- Himes, J. H., & Dietz, W. H. 1994. Guidelines for overweight in adolescent preventive services: recommendations from an expert committee. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 59(2)
- Houle, J., Chagnon, F., Lafortune, D., Labelle, R., & Paquette, K. B. 2013. Corelation of help-seeking behavior in adolescents experiencing a recent negative life event. *Canadian Journal of Family and Youth*, 5(1)
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.
- Idris N. 2007. Perempuan Minangkabau dalam Politik: Suatu kajian mengenai hambatan dan usaha untuk mendapatkan kedudukan kepemimpinan politik. Disertasi Program Doktor Program Studi Ilmu Sosial Universitas Airlangga Surabaya, Surabaya: Airlangga Press.
- Jendrius, 2000, "Jaringan Sosial Antar Kerabat Perempuan dalam Masyarakat Marilineal Minangkabau Perkotaan, Tesis Koleksi Perpustakaan Universitas Indonesia.

- Jerry, Gytha Larasati. 2014. Kenakalan Remaja Akibat Kelompok Pertemanan Siswa. Skripsi Sarjana pada FPIPS UPI. Bandung
- Kalkwarf H, J. 2003. Milk intake during childhood and adolescence, adult bone density, and osteoporotic fractures in US women. *Am J Clin Nutr*, 77.
- Karlberg, J, F. Jalil, B. Lam, L Low and C. Y. Yeung. 1994. Linear Growth Retardation in relation to three phases of growth. *Eur J Lin. Nutr*: 48 S25-S44
- Kanmani, K. 2013. Relationship between Stres and Parenting Style of Higher Secondary Student. *International Journal of Humanities and Applied Sciences (IJHAS)*, 2:5, 145-149.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang: Binarupa Aksara
- Kartini, K. 1992. Peran Keluarga Memandu Anak. Jakarta: Rajawali Press. Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. 2018. Buku Saku Desa dalam Penanganan *Stunting*
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS 2013. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- . 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS 2018. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. 2011. *Effects of mindfulness on psychological health: A review of emoirical studies*. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Khairani, S., Umari, T., Rosmawati. 2017. Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Tingkat Stres Siswa. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau* •1-10.
- Khusumawati, Zuni Eka. 2014. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal*. Surabaya: Unesa
- King, L. 2010. *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kring, A.M., Johnson, S.L., Davison, G.C., & Neale, J.M. 2010. *Abnormal Psychology*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc. (Eleventh Edition)
- Kruger, H. S., Pretorius, R., & Schutte, A. E. 2010. *Stunting*, adiposity, and low-gradeinflammation in African adolescents from a township high school. *Nutrition*, 26(1), 90-99.
- Kushendrawati, Selu Margaretha. 2006. Masyarakat Konsumen sebagai Ciptaan Kapitalisme Global: Fenomena Budaya dalam Realitas Sosial. *Jurnal Makara Sosial Humaniora*, 10(2).

- Kwok, et. all. 2019. The Relationship Between Parent-Child Triangulation and Early Adolescent Depression In Hong Kong: The Mediating Roles Of Self-Acceptance, Positive Relations And Personal Growth. *Journal Pre-proofs*
- Lazarus & Folkman. 2012. Stres and conitive aprasial. theory of cognitive aprasial.
- Lickona, Thomas. 2013. *Pendidikan Karakter: Panduan lengkap Mendidik Siswa Menjadi Pintar Dan Lebih Baik*. Bandung: NusaMedia
- Lopes, T.S., Sichieri, R., Salles-Costa, R., Veiga, G.V., & Pereira, R.A. 2013. Family food insecurity and nutritional risk in adolescents from a lowincome area of Rio de Janeiro, Brazil. *Journal of biosocial science*, 45(5), 661-674.
- Lubis, NL. 2009. *Depresi : tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 1-36.
- Lukens, Ellen P. McFarlane, William R. 2004. Journal Brief Treatment and Crisis Intervention Volume 4. *Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Consideration for Practice, Research, and Policy*. Oxford University Press.
- Mabella. 2010. *Pendidikan Gizi Dalam Kedokteran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Margiati Lullus. 1999. Stres kerja: Latar Belakang Penyebab Dan Alternatif Pemecahannya. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 3:71-80. Surabaya: Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga.
- M. Amin Syukur. 2012. *Sufi Healing*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Marpaung, P. Panangian. 2013. Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. 1(1): 543-549.
- Marques, A.H., Bjørke-Monsen, A.L., Teixeira, A.L., & Silverman, M. N. 2015. Maternal stres, nutrition and physical activity: Impact on immune function, CNS development and psychopathology. *Brain Research*, 1617, 28-46.
- Meiyuntariningsih T, Prita Yulia Maharani 2016. Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan Tentang Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Desa Nglumbang, Kediri
- Mikolajczyk, R.T., Ansari, W.E., and Maxwell A.E. 2009. Food consumption frequency and perceived stres and depressive symptoms among students in three European countris. *Nutrition Journal* 8.31.
- Moch. Sohib. 2010. *Pola Asuh Orang Tua*, Jakarta: Reneka Cipta.
- Mondal, N., & Sen, J. 2010. Prevalence of *stunting* and thinness among rural adolescents of Darjeeling district, West Bengal, India. *Italian journal of public health*, 7(1).

- Mukhlis, Herry. 2015. Pahami Remaja Generasi-Z. AF Magazine, Education and Lifestyle, November 2015, hlm. 4.
- Mungmachon, Mmiss Roikhwanput. 2012. "Knowledge and Local Wisdom: Community Treasure". International Journal of Humanities and Social Science, 2 (13), 174—181.
- Nora A.c dan Widuri E.L.2011. Komunikasi Ibu Dan Anak Dengan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*.Vol VIII No 1
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Erlangga: Jakarta.
- Ni Ketut Sutiari D ayu RW. 2011. Hubungan Status Gizi Waktu Lahir dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Pra sekolah di Desa Peguyangan, Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi*. Vol. 2:109–17.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nuallaong, W. 2011. Correlation between stresors and academic performance in second year medical students. *J Med Assoc Thai*, 7(5). Nurhaidah & Musa M. Insyah, 2015. Dampak Pengaruh Globalisasi bagi Kehidupan Bangsa Indonesia. *Jurnal Pesona Dasar* Vol 3(2). 2337-9227
- Nurillah A, Kencana S, Indri Yunita S. 2016. Panjang Badan Lahir Pendek sebagai Salah Satu Faktor Determinan Keterlambatan Tumbuh Kembang Anak Umur 6-23 Bulan di Kelurahan Jaticempaka, Kecamatan Pondok Gede, Kota Bekasi. *Jurnal Ekologi Kesehatan*; 15:3–9.
- Nurmaliyah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, (Online), Vol. 2, No.3 hal 273-282
- Nursyahrurahmah. 2017. Hubungan Kepribadian Introvert Dan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Kesepian Pada Remaja. *Journal E-Coupsy*.
- Oktaviana M, Wimbari S. 2014. Validasi Klinik Strenghts and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tingkah Laku.;41(1):101–14.
- Palupi, NS. 2007. Pengaruh Pengolahan Terhadap Nilai Gizi Pangan. Modul eLearning ENBP. Departemen Ilmu & Teknologi Pangan-Fateta-Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Patton, G. C., Olsson, C. A., Skirbekk, V., Saffery, R., Wlodek, M. E., Azzopardi, P. S., & Bhutta, Z. A. 2018. Adolescence and the next generation *Nature*, 554(7693), 458.
- Pramitha. 2015. Hubungan Kejadian *Stunting* Dengan Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah. Poltekkes kemenkes Yogyakarta.

- Pratami, Putri. 2017. *Hubungan Peran Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Tumbuh Kembang Pada Remaja Di Mts Negeri 1 Bantul*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Prawirohamidjojo, S & Pohan, M. 1991. *Hukum Orang dan Keluarga (PersonenenFamilie-Recht)*. Surabaya: Airlangga University Press
- Puspitawati, H., Herawati, T., Hastuti, D., Sunarti, T., & Sarma, M. (2015). Pengembangan model operasional pendataan ketahanan keluarga untuk kegiatan pembangunan di tingkat kabupaten. Laporan penelitian, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak-RI dengan Pusat Kajian Gender dan Anak-IPB.
- Purnawati, S. 2012. Ergonomics-Job Stres Intervension (Ergo-JSI) reduces stres of employees at National Bank in Denpasar. *IJBS*, 6(2), 59-65
- Soetjiningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Rahmadi FA, Hardaningsih G, Pratiwi R. 2015. Prevalensi dan Jenis Masalah Emosional dan Prilaku Pada Anak Usia 9-11 Tahun Dengan Perawakan Pendek di Kabupaten Brebes. *Jurnal Gizi Indonesia*.;3(2):116-9
- Rahmatika Kurnia Romadhani & M. Noor Rochman Hadjam. 2017. *Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua*. Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 3, No. 1: 23-37.
- Rahmayani, RD., Liza, RG., Syah, NA. 2019. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(1): 103-111
- Rahmawati, A'immatul Fauziah, Ikeu Tanziha, Hardinsyah, Dodik Briawan. 2018. Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian *Stunting* Remaja Akhir. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*; 1(2) 90-96
- Richard, S., Black, R.E., Gilman, R.H., Kang, G., Lanata, C.F., Melbak, K., Rasmussen, Z.A., Sack, R.B., Branth, P.V., Checkley, W. 2012. Wasting is Associated with *Stunting* in Early Childhood. *J. Nutr*; 142(7) 1291-129
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. 2012. Help-seeking Measures in Mental Health: a Rapid Review
- Roba, K., Abdo, M., & Wakayo, T. 2016. Nutritional status and its associated factors among school adolescent girls in Adama City, Central Ethiopia. *J NutriFood Sci*, 6(493),2.
- Rosanty, R. 2014. Pengaruh musik mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3 (2), 71-78.

- Rubio, S., Díaz, E., Martín, J., & Puente, J. M. 2004. Evaluation of Subjective Mental Workload: A Comparison of SWAT, NASA-TLX, and Workload Profile Methods. *Applied Psychology*, 53(1), 61–86.
- Rukmana, A & Asep, S. 2006. *Pengelolaan kelas*. Bandung. UPIPRESS.
- Sagala, Syaiful. 2009. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. cet ke-7. Bandung: Alfabeta
- Santoso, B., Sulistiowati, E., Fajarwati, T. & Pambudi, J., 2014. Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Provinsi Jawa Tengah 2014. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Santrock, J.W. 2007. *Remaja jilid dua edisi kesebelas*. (Terj. Benedictine W). Jakarta: Erlangga.
- , 2017. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sapty Rahayu, F. 2012. Cyber Bullying sebagai Dampak Negatif Pengguna Tteknologi Informasi. *Journal of Information System* 8 (1).
- Sarafino. E. P. 1998. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Willey and sons.
- Schafer W. 2000. *Stres management for wellness. Fourth edition*. Wadsworth: Belmont California
- Sekarningrum, PA et. all. Korelasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar Bagian Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar
- Senbanjo, I.O., Oshikoya, K.A., Odusanya, O.O., and Njokanma, O.F. 2011. Prevalence of and Risk Factors for *Stunting* among School Children and Adolescents in Abeokuta, Southwest Nigeria. *J Health Popul Nutr* 29 (4): 364-370.
- Sholikhah, Al Mar'atus and Hariyana, Bambang & Hardian. 2018. Hubungan *Stunting* Terhadap Masalah Mental Dan Emosional Pada Remaja. Undergraduate thesis, Faculty of Medicine.
- Sismarni. 2011. Perubahan Peranan *Bundo Kanduang* Dalam Kehidupan Masyarakat Minangkabau Modern. *Jurnal Ilmiah Kajian Gender*: 95-100
- Skuse D, Albanese A, Stanhope R, Gilmour J, Voss L. 1996. A new stres-related syndrome of growth failure and hyperphagia in children, associated with reversibility of growth-hormone insufficiency. *Lancet* 348 (9024), 353-8
- Snell, Richard S. 2006. *Anatomi Klinik untuk Mahasiswa Kedokteran Edisi Ke-6*. EGC: Jakarta.
- Sri Rumini & Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak & Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Steinberg, L., Vandell, D., & Bornstein, M. 2011. *Development*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Syafnir. 2006. *Sirih Pinang Adat Minangkabau*, Padang: Sentra Budaya.
- Syahabuddin. 2010. Hubungan antar Cintadan Stres dengan Memaafkan pada Suami dan Istri. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Syamsul Bachri Thalib. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana
- Subagiyo, dkk. 2003. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sudarsono. 1997. *Kamus Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suharmini, T. 2005. *Penanganan anak hiperaktif*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sukmawati, Noni. 2006. "Ratapan Perempuan Minangkabau dalam Pertunjukan Bagurau; Gambaran Perubahan Sosial Minangkabau". Laporan Penelitian. Padang: Universitas Andalas
- Stuart, G., and Laraia, M. 2005 *The principle and practise of psychiatric nursing*. Elsevier Mosby: St Louis Missouri.
- Sunarti, E, dkk. 2005. Ketahanan Keluarga, Manajemen Stres, Serta Pemenuhan Fungsi Ekonomi, dan Fungsi Sosialisasi Keluarga Korban Kerusakan Aceh. Vol 29. No. 1. Hal. 4449.
- Suny & Wing-Kin-Lee. 2007. Psychoeducational programme in Hong Kong for people with Schizofrenia. *Occup. Ther. Int.* 14 (2): 86 –98
- Suryabrata, S. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suryani S, Efri W, Taty H, Aat S. 2016. Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres dan Kecemasan pada Pasien Tuberkulosis Paru. *Jurnal Ners* Vol. 11 No. 1 April 2016: 128-133
- Tarmidzi DS. Hubungan antara tipe kepribadian: introvert dan ekstrovert dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia program S1 reguler. FIK Universitas Indonesia. 2012
- Taylor, S.E. 2003. *Health Psychology. Fifth Edition*. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.
- Tienne. 2013. Hubungan status stres psikologi dan asupan makan dengan status gizi. Medan: FKM USU
- Tobroni. 2012. *Relasi Kemanusiaan dalam Keagamaan Mengembangkan Etika Sosial melalui Pendidikan*. Bandung: CV. Karya Putra Darwati.

- Triyanto. 2017. "Art Education Based on Local Wisdom". Proceeding of 2nd International Conference of Arts Language And Culture. Universitas Sebelas Maret, 33—39.
- Tujuwale et. all. 2016. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa Kelas X. *E-Journal Keperawatan*. Vol. 4
- UNICEF. 2013. Improving child nutrition, the achievable imperative for global progress. New York: United Nations Children's Fund
- VandenBos, Gary, R. 2007. APA Dictionary of psychology. Washington DC: American Psychological Association.
- Varcarolis & Elizabet. 2006. Foundations of psychiatric mental health nursing a clinical approach. Edisi 5. Saunders Elsevier: St Louis Missouri
- Vartanian LR. et. all. 2007. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Am J Public Health*, 97.
- Walker, S. P., Chang, S. M., Powell, C. A., Simonoff, E., & Grantham-McGregor, S. M. 2007. Early childhood *stunting* is associated with poor psychological functioning in late adolescence and effects are reduced by psychosocial stimulation. *The Journal of nutrition*, 137(11), 2464-2469.
- Walsh, Joseph. 2010. *Psycheducation In Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.
- Waryono. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Winne, P. H. 2017. Theorizing and researching levels of processing in self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*. 1-12.
- World Health Organization. 2006. child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. Department Nutrition for Health and Development.
- 2014. Global nutrition targets 2025: *Stunting* policy brief (No. WHO/NMH/NHD/14.3). World Health Organization.
- Yusuf, S. 2004. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zakiyah Daradjat. 1998. *Kesehatan Psikologi Islam*. Jakarta: Hajimas Agung
- Zaviera, F. 2016. *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Yogyakarta: Pismashopie.
- Zidny Istiqomah. 2005. Rehabilitasi Jiwa Bagi Pasien Pecandu Narkoba. Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang
- Zuhairini, dkk., Metodik Khusus Pendidikan Agama (Surabaya: Usaha Nasional, 1981), 38.

