

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Tekanan merujuk pada tekanan psikologis atau mental yang dirasakan seseorang dalam situasi yang memicu respons emosional. Ini bisa melibatkan berbagai macam perasaan seperti stres, kecemasan, marah, sedih, atau bahkan kegembiraan yang intens. Saat seseorang mengalami tekanan emosional, biasanya ada perubahan dalam tingkat hormon dan aktivitas saraf di otak. Perubahan ini dapat mempengaruhi fungsi fisik dan mental seseorang, termasuk detak jantung yang meningkat, pernapasan yang cepat, atau gangguan tidur. Pada tingkat yang ekstrem, tekanan emosional yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Stres adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020).

Tekanan secara emosional atau *emotional distress* merupakan salah satu bentuk stres yang terjadi pada seseorang, akan tetapi yang satu ini berpengaruh pada mood. *Emotional distress* yang dialami orang-orang tentunya memiliki penjelasan dan gejala yang berbeda satu sama lain ketika dijelaskan, akan tetapi tekanan emosional memiliki ciri umum, penyebab, dan cara mengatasi yang disarankan bagi penderitanya. Tekanan emosional bisa berasal dari berbagai sumber, seperti tekanan dari pekerjaan atau pendidikan, masalah hubungan, kegagalan, atau perubahan hidup yang signifikan. Anak-anak adalah istilah yang digunakan untuk merujuk kepada manusia yang berada dalam tahap perkembangan awal kehidupan manusia, biasanya dari kelahiran hingga remaja. Definisi anak-anak dapat bervariasi tergantung pada konteksnya, tetapi secara umum, anak-anak adalah individu yang belum mencapai usia dewasa secara hukum dan sosial. Di banyak negara, anak-anak dianggap sebagai individu yang