

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Peneliti

1. Definisi Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang mengganggu seseorang atau individu baik secara mental dan fisik hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan seseorang. stress ini dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, maupun pekerjaan meskipun stres ini dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stres yang berlebihan justru melemahkan individu stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut juga sebagai stres akademik (Salam et al., 2015).

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres yaitu faktor internal maupun eksternal. Dari faktor internal terdiri dari beberapa faktor yaitu keadaan fisik, konflik, emosional, dan perilaku. Adapun faktor dari eksternal yaitu lingkungan pekerjaan, lingkungan fisik, lingkungan keluarga, masalah ekonomi, dan masalah hukum (Ambarwati et al., 2017).

Menurut (Dika Christyanti, 2010), Gejala yang muncul dalam keadaan stres ini yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala *intelektual* dan gejala *interpersonal*.

- a. Gejala fisik diantaranya sebagai berikut insomnia, mudah lelah, diare, ketegangan otot leher dan bahu.
- b. Gejala emosional seperti gelisah, mudah marah dan merasa harga dirinya menurun.
- c. Gejala *intelektual* dimana seseorang dapat terganggu seperti susah untuk berkonsentrasi terhadap sesuatu dan sulit atau lambat mengambil keputusan.
- d. Gejala *interpersonal* ini sering muncul dan dapat berupa kehilangan kepercayaan mudah untuk menyalahkan keadaan dan tidak peduli terhadap orang lain.

Menurut (Atziza, 2015), dari bentuk stres dibagi menjadi 2 yaitu *distres* dan *eustres*.

- a. *Distres* adalah bentuk stres yang negatif yang dapat mengganggu, merusak dan merugikan seseorang keadaan seperti ini dapat muncul apabila seseorang tidak mampu mengatasi keadaan emosionalnya. Ciri-ciri seseorang yang mengalami *distres* ini adalah seseorang mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi pada apapun, sulit dalam mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak bersemangat dan cepat merasakan kebingungan.

- b. *Eustres* merupakan bentuk dari stres yang sifatnya positif dimana keadaan stres yang menimpa seseorang dapat dikelola dengan baik dan justru memberikan manfaat untuk seseorang dan semangat yang positif dalam menghadapi suatu kejadian atau mencapai sesuatu.

Adapun tingkat stres dibagi menjadi tiga yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Puspitaningsih, 2015).

- a. Stres ringan adalah suatu tingkatan dalam stres yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan dalam stres ringan ini dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih waspada dan mencegah dalam berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Dalam stres ini tidak mencakup aspek fisiologis seseorang pada respon ini perilaku dapat semangat dalam bekerja secara berlebihan mudah merasakan lelah dan tidak bisa santai. Stres ringan ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika seseorang dihadapi terus menerus.
- c. Tingkat stres sedang seseorang lebih memfokuskan dalam hal penting saat ini dan menyampingkan yang lain sehingga mempersulit persepsinya. Respon *fisiologis* dari tingkat stres dapat terganggunya pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar yang tidak teratur, ketegangan otot gangguan pola tidur yang baik, dan mulai terjadi gangguan pada siklus pola menstruasi. Respon perilaku ini tanggap terhadap situasi

ketidakmapuan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dan daya konsentrasi serta daya ingat mulai menurun.

- d. Tingkat stres berat ini seseorang cenderung memutuskan perhatian pada hal-hal lain dalam perilaku ini ditunjukkan untuk mengurangi stres tingkat stres ini juga mempengaruhi aspek pada fisiologis yang didapat seperti, gangguan pada sistem pencernaan yang berat, debaran jantung yang semakin keras, terjadinya sesak nafas dan sekujur tubuh merasakan gemetar. Dalam psikologis ini dapat terjadinya kekelahan fisik yang terasa semakin mendalam, timbul perasaan takut, kecemasan yang berlebihan dan mudah merasakan panik dan bingung.

2. *Psychological well being*

Menurut *World Health Organization (WHO)* *psychological well being* merupakan sebuah appraisal subyektif dengan fungsi seseorang individual dalam realisasi diri. *Psychological well being* atau disebut juga kesejahteraan psikologis adalah salah satu bagian dari area psikologis positif yang umumnya yang disebut *subjective well being* dan yang mana merupakan suatu ukuran berfungsi secara positif dalam tingkat individu (Keyes, 2013).

Konsep *psychological well being* atau disebut juga dengan kesejahteraan psikologis yang ada 6 dimensi antara lain sebagai berikut teori yang dikembangkan oleh (Ryff, 1989), dalam penelitian (Dyla et al., 2020) yaitu :

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)

kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya dan seseorang yang menilai positif dirinya sendiri merupakan individu yang memahami dan menerima berbagai aspek dirinya termasuk dalam kualitas baik maupun buruk. Dimensi ini adalah ciri utama kesehatan mental. Penerimaan dirinya dengan baik dan kemampuan menerima dirinya apa adanya dan kemungkinan seseorang untuk bersikap positif terhadap dirinya sendiri.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Dimensi ini yang dimaksud dengan hubungan positif dengan orang lain ini adalah hubungan positif dengan orang lain yang berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan antar pribadi yang hangat dan saling mempercayai. Kemampuan yang baik dalam dimensi ini juga mempunyai manfaat yang sangat baik dan pengaruh positif bagi kondisi kejiwaan seseorang.

3. Otonomi (*autonomy*)

Dimensi otonomi ini merupakan kemampuan menentukan nasibnya sendiri (*Self-determination*), mandiri dan mengatur dalam hal perilakunya sendiri mampu mengambil keputusan, tanpa adanya campur tangan oleh orang lain. Dimensi otonomi ini adalah individu yang senantiasa mempercayai kemampuan dalam dirinya untuk menghadapi lingkungan termasuk bila adanya situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya, dan memiliki keterampilan yang baik dalam mengambil keputusan dalam suatu permasalahan.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Dalam dimensi penguasaan lingkungan yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur lingkungannya dan memanfaatkan kesempatan yang berada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Penguasa lingkungan merupakan kemampuan seseorang dalam memilih dan mengubah lingkungan sesuai dengan kebutuhannya. Seseorang dengan *pschological well being* yang baik memiliki kemampuan dalam memilik dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya.

5. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Dimensi tujuan hidup ini yaitu kesadaran akan tujuan dan makna dalam hidup serta arah dan tujuan dalam hidup seseorang. Memegang keyakinan bahwa seseorang mampu dalam mencapai tujuan dan arah hidupnya merasakan arti didalam hidup maupun menjalaninnya. Dimensi ini merupakan keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan dalam tujuan dan makna didalam hidupnya yang bisa membuat seseorang lebih menghargai dirinya sendiri

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Dimensi pertumbuhan pribadi ini merupakan kemampuan diri dalam mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu secara efektif, terbuka terhadap pengalaman baru, dan dapat merasakan penigkatan yang terjadi pada diri dan tingkah laku setiap waktu serta dapat menajdikan pribadi yang lebih efektif, dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Individu ini menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantu untuk mengembangkan diri, dan maupun belajar dari kesalahannya dan melakukan perbaikan yang baik terhadap dirinya.

3. Remaja

Menurut (Diananda, 2019), Remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak yang menuju dewasa pada masa yang pertumbuhan dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental. Dapat di kelompokkan remaja berbagai tahapan sebagai berikut :

a. Pra Remaja

Pra remaja mempunyai masa yang sangat pendek kurang lebih hanya satu tahun untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun – 13 atau 14 tahun. Di fase ini merupakan fase negatif dikarenakan terlihat tingkah laku yang cenderung negatif, dan perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormon yang dapat menyebabkan perubahan dalam suasana hati yang tidak terduga.

b. Remaja Awal

Dalam fase remaja awal ini ada perubahan-perubahan yang terjadi sangat cepat. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat dalam usia remaja awal ini dan ia mencari identitas diri karena masa ini, pola hubungan sosial mulai berubah dan pemikiran semakin logis.

c. Remaja Lanjut

Remaja lanjut ini dari 17-20 atau 21 tahun, fase ini dirinya ingin menjadi pusat perhatian dan ingin menonjolkan dirinya dengan caranya, mempunyai cita-cita yang tinggi, mampu bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Adapun perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja lanjut yang begitu cepat contohnya perubahan pada karakteristik seksual bagi perempuan seperti pembesaran buah dada perkembangan pada laki-laki seperti tumbuhnya kumis, jenggot dan perubahan suara yang dalam.

4. Batasan Usia Remaja

Dalam (Kemenkes RI, 2017) batasan usia remaja yaitu :

1. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja yaitu penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun.
2. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja yaitu penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.
3. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

5. Corona Virus Disease (Covid-19)

a. Definisi Corona virus dieses (COVID-19)

Corona Virus Dieses (COVID-19) atau dikenal dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2)* adalah virus baru yang mengganggu sistem pernafasan orang yang terkonfirmasi covid-19. *Corona Virus Dieses* ini menyerang manusia ke manusia lainnya gejala pada virus ini berupa infeksi yang serupa dengan penyakit SARS dan MERS hanya saja *Corona Virus Dieses (COVID-19)*, ini lebih cepat dalam perkembangannya (Wahidah et al., 2020).

Pada Desember 2019, kasus *pneumonia* pertama kali dilaporkan berada di Wuhan, Provinsi Hubei. Penularan ini masih belum diketahui pasti akan tetapi kasus pertama kali dikaitkan dengan pasar ikan yang berada di Wuhan. 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020 sejak kasus meningkat pesat dan ditandai dengan dilaporkannya sebanyak 44 kasus yang terkonfirmasi *Corona Virus Dieses (COVID-19)* hingga pada tanggal 29 Maret 2020 terdapat 634.835 kasus dan 33.106 terdapat jumlah kematian di seluruh dunia (Susilo et al., 2020).

B. Gejala Corona Virus Dienes (COVID-19)

Infeksi covid-19 terdapat gejalanya yaitu dapat menimbulkan gejala ringan, gejala sedang atau pun gejala berat. Gejala utama yang muncul yaitu demam yang suhunya $>38^{\circ}\text{C}$, batuk dan kesulitan untuk bernafas. Gejala utama pada penyakit covid-19 ini yaitu muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorokan, sakit kepala dan nyeri pada otot. Masa inkubasi 14 hari sebelum timbul gejala (Yuliana, 2020). Gejala klinis yang terjadi pada *Corona Virus Dienes* (COVID-19) paling sering terjadi pada penderita penyakit COVID-19 yaitu demam (98%), kelelahan (44%), dan batuk (76%) (Fitriani, 2020).

C. Penularan Corona Virus Dienes (COVID-19)

Penularan *Corona Virus Dienes* (COVID-19) ini merupakan Zoonosis Sehingga kemungkinan virus berasal dari hewan dan dapat ditularkan ke manusia. Setelah itu perkembangan menunjukkan penularan antara manusia ke manusia lainnya. Yaitu melalui droplet dan kontak langsung dengan virus yang dikeluarkan melalui droplet. Kasus ini dikatakan penularan terjadi pada saat kasus indeks belum mengalami gejala (*asimtomatik* atau masih dalam masa inkubasi). Penularan terjadi pada umumnya melalui droplet dan kontak langsung dengan virus kemudian virus tersebut masuk ke dalam mukosa yang terbuka, kemungkinan penularan di masa inkubasi menyebabkan masa kontak pasien ke orang sekitar lebih lama sehingga dapat risiko tertular lebih cepat (Diah Handayani, 2020).

D. Pencegahan Corona Virus Dienes (COVID-19)

Tindakan dalam pencegahan yang paling efektif yaitu dengan cara menjaga kebersihan melakukan cuci tangan pakai sabun ketika hendak berpergian atau jika tangan terlihat kotor dan menggunakan *hand sanitaizer* jika tangan terlihat kotor. Menghindari menyentuh mata, tangan dan mulut ketika sedang berada diluar rumah, terapkan etika bersin dan batuk dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau bisa memakai tisu lalu buanglah tisu ke tempat sampah. Pakailah masker ketika hendak keluar rumah, menjaga jarak minimal 1 meter dari orang yang mengalami gejala gangguan pernafasan dan selalu mematuhi protokol kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Islam mengenal stres sebagai dari bentuk cobaan yang diberikan Allah untuk menguatkan iman hamba-Nya. Agama islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati. Agama islam mengajarkan beberapa strategi untuk megelola stres yaitu niat yang ikhlas, sabar dan shalat, rasa yang selalu bersyukur dan berserah diri hanya kepada Allah, dan dzikir.

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَهُنُوا أَنْتُمْ وَلَا تَهْنُوا إِنْ كُنْتُمْ إِلَّا عُلُوفَ مُؤْمِنِينَ .

*Wa laa tahinuu wa laa tahzanuu wa antumul a'launa ing kuntum
mu`miniin*

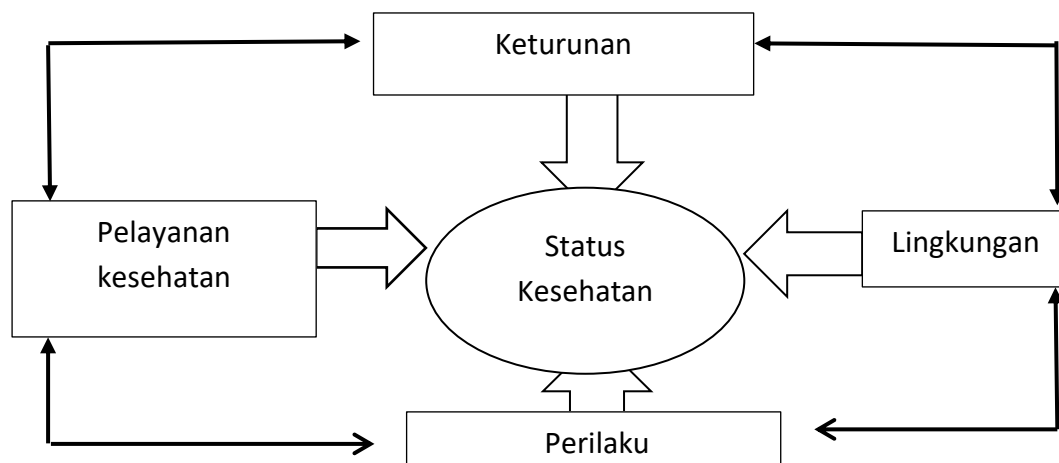
Artinya dari firman Allah, QS. Ali 'Imran Ayat 139 menyebutkan : “ Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”

Pada ayat ini Allah memberikan motivasi agar kesedihan akibat kegagalan dalam perang Uhud tidak berkepanjangan. Dalam isi kandungan surah Al Imran ayat 139 :” orang yang beriman kepada Allah adalah orang yang paling tinggi derajatnya disisi Allah, perintah agar kita tidak merasa takut dan lemah ketika berperangan menghadapi orang kafir, kita dianjurkan agar tidak selalu merasa bersedih hati apabila dalam peperangan ada yang gugur.”

Penafsiran Ayat ini menghendaki agar kaum muslimin jangan suka bersifat lemah dan bersedih hati, karena meskipun mereka mengalami kekalahan dan penderitaan yang cukup pahit pada perang uhud, karena kalah atau menang dalam suatu peperangan adalah soal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah. Demikian itu hendaklah mejadikan pelajaran kaum muslimin dalam peperangan sebenarnya mempunyai mental yang sangat kuat dan semangat yang tinggi jika mereka benar-benar beriman.

C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori diciptakan oleh seorang ilmuan yang sudah baku dan diakui. Menurut H.L.Blum menjelaskan bahwa ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan yaitu faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan (Notoatmodjo, 2007).



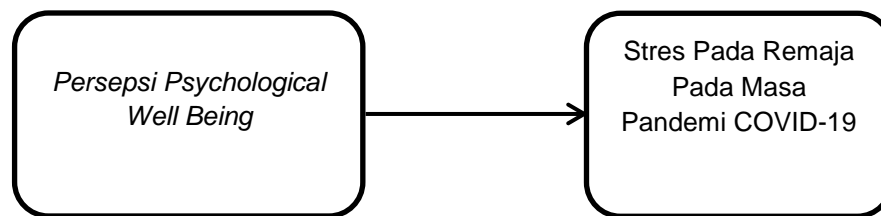
Gambar 2.1 Kerangka Teori Status Kesehatan Dari Hendrik L.Blum (1981)

Hendrik L Blum (1981) menjelaskan ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan yaitu faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan. Faktor lingkungan adalah yang paling besar dalam menentukan status kesehatan, faktor perilaku ini sangat mempengaruhi dalam hal pemahaman dan tingkat pengetahuan masyarakat dalam kesehatan, faktor pelayanan kesehatan merupakan sumber daya manusia yang kompeten dan siap siaga dalam hal pelayanan kesehatan ketersediaan tenaga kesehatan dan tempat pelayanan kesehatan yang memadai, faktor keturunan dari semua faktor akan saling berkaitan satu dengan yang lain bila keempat faktor tersebut

berjalan bersama-sama dengan kondisi yang baik maka akan tercapainya status kesehatan yang optimal (Notoatmodjo, 2007).

D. Kerangka Konsep Penelitian

Dalam *psychological well being* ini diharapkan dapat mengurangi tingkat stres yang berlebihan oleh remaja selama adanya pandemi COVID-19.



Gambar 2.2 kerangka konsep penelitian