

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka Penelitian**

##### **1. Tingkat stress**

###### **a. Pengertian**

Stres adalah reaksi atau respon psikologis yang dirasakan manusia ketika dihadapkan pada hal-hal yang telah melampaui batas dan dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia pasti mempunyai pengalaman terhadap masalah dan berakibat stres. Stres sangat normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras untuk menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon dalam menyelesaikan sesuatu permasalahan (Mahmud & Uyun, 2016).

Stres tidak bisa dilepaskan dari kehidupan. Stres tidak muncul tanpa adanya faktor yang mempengaruhi. Stres disebabkan oleh faktor dari dalam dan dari luar diri. Faktor dari dalam misalnya kondisi fisik, motivasi dan tipe kepribadian. Faktor luar berasal dari permasalahan keluarga, masalah keuangan (Atziza, 2015).

Dalam hidup sehari-hari stres dapat ditemui dalam berbagai bentuk. Stres yang akut dapat menimbulkan berbagai ketidak-nyamanan. Keadaan seperti ini akan bertahan tergantung lamanya stres itu berada pada diri individu. Kemudian bila stres itu ada untuk waktu yang cukup lama maka muncul keadaan kelelahan dan adanya stres yang akan menyebabkan penyakit, seperti penyakit fisik serta kejiwaan (Musradinur, 2016).

Teori-teori stres terus berkembang seiring berjalannya waktu tetapi secara umum teori stres digolongkan dengan tiga pendekatan. Tiga pendekatan dalam teori stres seperti: (1) stres model stimulus, (2) stres model *respons* dan (3) stres model transaksional (Bartlett, 1998; Lyon, 2012).

#### (1) Stress model stimulus

Stres model stimulus merupakan model stres yang menjelaskan penyebab individu mengalami stres dimana pada model stimulus ini situasi lingkungan yang dirasakan begitu menekan dan individu tersebut hanya menerima secara langsung rangsangan stres tanpa adanya proses penilaian pada penyebab permasalahannya.

Penyebab dari stres dapat berperan sangat penting untuk menentukan seberapa banyak rasa stres yang akan mungkin diterima oleh individu. Oleh karena itu, jika stres yang di akibatkan dari lingkungan tersebut terjadi secara terus menerus maka dapat menjadi penyebab dan penentu timbulnya masalah kesehatan (Dillard, 2019).

### (2) Stres Model *Respons*

Stres yang kedua adalah stres model respon dimana stres merupakan respon atau respon dari individu terhadap sumber stres. Respon tubuh terhadap *stressor* digunakan sebagai variabel atau hasil dependen. Akibat yang ditimbulkan antara lain mengalami perubahan kondisi mental, emosional dan psikologis, misalnya ketika seseorang menghadapi situasi yang mengejutkan maka tubuh secara langsung akan merespon adanya ancaman. Ancaman adalah sumber stres dan respon tubuh terhadap ancaman ini adalah respon stres (Tonhajzerova & Mestanik, 2017).

### (3) Stres Model Transaksional

Model stres transaksi menitik beratkan pada respon emosional dan proses kognitif berdasarkan interaksi antara manusia dengan

lingkungan, dengan kata lain model stres ini sangat menekankan pada peran penilaian individu terhadap stresor, dan penilaian tersebut akan menentukan respon individu tersebut. Interaksi antara manusia dan lingkungan disebut dengan hubungan transaksi (Dillard, 2019).

b. Tingkat dan Bentuk Stres

Stres sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Tidak ada manusia yang tidak pernah merasakan stres dalam kehidupannya. Stres pada manusia sangatlah wajar selama tidak berkepanjangan. Berdasarkan pada gejalanya, stres dibagi menjadi tiga yaitu: stres ringan, sedang, dan berat.

- a. Stres Ringan merupakan suatu tingkatan stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi seperti ini dapat membantu individu untuk menjadi lebih waspada serta mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak mencakup aspek fisiologi seseorang. Pada respon perilaku didapatkan semangat kerja berlebihan, mudah lelah dan tidak bisa santai. Stres ringan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

- b. Stres Sedang dalam tingkat stres yang di rasakan oleh setiap individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain maka individu mempersempit persepsinya. Respon pada fisik di tingkat stres sedang ini adanya gangguan pada lambung dan usus yang akan mengakibatkan timbulnya suatu penyakit seperti maag, buang air besar yang tidak teratur, pola tidur yang tidak baik dan terjadi gangguan siklus dan pola menstruasi pada wanita.
- c. Stres Berat Pada tingkatan stres berat ini individu melakukan penurunan dalam persepsi individu cenderung memusatkan perhatian pada hal lain. Semua perilaku yang ditujukan untuk mengurangi rasa stres, dalam tingkatan stres ini juga sangat mempengaruhi aspek fisiologi yang dirasakan seperti, gangguan sistem pencernaan, debar jantung, sesak napas dan sekujur tubuh terasa gemetar. Pada respon psikologis didapatkan kelelahan fisik terasa semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik (Atziza, 2015).

### c. Jenis-Jenis Stres

Terdapat dua jenis stres, yaitu *Eustres* (baik) dan *Distress* (buruk). Stres telah melibatkan perubahan pada fisiologis yang kemungkinan dapat dialami sebagai perasaan yang baik ataupun perasaan yang buruk.

- a) *Distress* merupakan bentuk stres negatif yang mengganggu dan merusak serta merugikan. Keadaan ini muncul jika individu tidak mampu mengontrol keadaan emosinya. Individu yang mengalami stres negatif akan mengalami sangat mudah marah, cepat sangat tersinggung, sulit berkonsentrasi, susah mengambil keputusan, sangat pelupa, pemurung dan cepat bingung.
- b) *Eustres* adalah bentuk stres yang positif. Keadaan stres yang menimpa individu bisa dikelola dengan baik dan memberikan manfaat dan semangat positif dalam menghadapi suatu kejadian atau mencapai sesuatu (Atziza, 2015).

### d. Gejala Stres

Gejala stres secara umum terdapat 2 (dua) gejala:

- a. Gejala fisik akan menimbulkan gejala penyakit fisik yang sering muncul ketika mengalami stres adalah nyeri dada, diare beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung, kelelahan, sulit tidur,

asam lambung meningkat, dan penurunan daya tahan tubuh (Ekawarna, 2018).

b. Gejala psikis yang sering terjadi ketika mengalami stress adalah mudah tersinggung, daya ingat lemah, pengambilan keputusan yang sulit, kehilangan kepercayaan diri, kecemasan dan ketakutan yang tinggi (Ekawarna, 2018).

e. Dampak Stres

Dampak stres dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu: efek fisiologis, efek psikologis dan efek perilaku:

- 1) Dampak fisiologis Umumnya, orang yang mengalami stres akan menghadapi banyak masalah fisik, seperti: mudah masuk angin, mudah sakit kepala, kram otot, obesitas, penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi dan gangguan pada sistem reproduksi.
- 2) Dampak psikologis seperti mudah lelah, merasa bosan merupakan tanda pertama yang berperan sentral dalam terjadinya stres berat. Penurunan prestasi pribadi terkait menyebabkan penurunan kesadaran kemampuan dan rasa sukses.

3) Dampak Perilaku umumnya jika stres menjadi distress, prestasi belajar berkurang karena perilaku yang tidak dapat diterima di masyarakat, tingkat stres akan tinggi karena secara negatif mempengaruhi kemampuan dalam mengingat informasi, dan membuat keputusan untuk mengambil tindakan yang tepat. Tekanan yang berlebihan seringkali membuat orang tidak masuk sekolah atau tidak berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran (Feby Priscilla Sinaga, 2019).

f. Cara-cara mengatasi stres

Dalam menangani stress, terdapat beberapa langkah-langkah yang dapat diikuti dalam mengatasi stres dengan melakukan manajemen stres yang sedang dialami seperti :

- a. Bicarakan keluh kesah dengan seseorang yang dipercaya.
- b. Melakukan kegiatan yang sangat sesuai dengan minat dan kemampuan.
- c. Mengembangkan hobi yang bermanfaat
- d. Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan.
- e. Selalu berfikir positif.



- f. Menenangkan pikiran dengan relaksasi
- g. Menjaga kesehatan dengan olahraga dan aktivitas fisik dengan teratur, tidur dengan waktu yang cukup, makan dengan makanan yang bergizi dan berperilaku bersih dan sehat.
- h. Melakukan strategi *coping* stres agar bisa mengontrol bagaimana individu bereaksi terhadap stres yang dialami (kemenkes RI, 2018).

## **2. Strategi *Coping***

### a) Pengertian

*Coping stress strategies* adalah bentuk penerapan yang mengurangi stres dan meningkatkan keterampilan mengatasi stres melalui proses kognitif dan perilaku. Mengatasi stres adalah perilaku yang dapat ditanggung, dikendalikan dan dikurangi oleh individu dari dampak stres. Individu dapat menggabungkan strategi perilaku dan psikologis (Cummings & Kouros, 2008).

Sedangkan menurut Lazarus *coping* adalah strategi yang paling sederhana dan realistis untuk memecahkan masalah melalui manajemen perilaku. Hal ini sangat berguna untuk menyingkirkan berbagai masalah yang nyata dan tidak realistis (Hanifah, 2020).

Rudolf, Dening & Weiss (1995) dikutip oleh Philip L. Rice (1999) memperkenalkan komponen-komponen *coping* yang meliputi yaitu :

- a. *Coping Respons* ini adalah tindakan yang dipikirkan dengan matang baik secara fisik maupun mental, yang terjadi sebagai reaksi atau sumber stres dan bertujuan untuk mengubah peristiwa eksternal menjadi peristiwa internal.
- b. *Coping Goal* adalah sasaran yang ingin dicapai melalui tindakan respon.
- c. *Coping Outcome* merupakan konsekuensi langsung, tidak peduli seberapa bagus hasilnya (Ekawarna, 2018).

Berdasarkan definisi di atas maka yang dimaksud *Coping* adalah cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku.

#### b) Dinamika Proses *coping*

Dinamika proses *coping* dijelaskan oleh Taylor (1991) menjelaskan bahwa dinamika proses *coping*, yaitu proses *coping* dimulai ketika individu menghadapi peristiwa yang menimbulkan stres.

Individu melakukan penilaian awal (terutama penilaian subjektif) untuk menentukan makna permasalahan . Peristiwa ini bisa dianggap positif, netral atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap stresor, penilaian kedua (penilaian sekunder) adalah menilai kapasitas respons dan sumbernya untuk menentukan tindakan apa yang harus diambil.(Ekawarna, 2018).

c) Jenis-Jenis Strategi *Coping* Stres

Jenis coping stres yang dapat dilakukan, yaitu: *Problem focused coping* dan *Emotional focused coping*.

1. *Problem focused coping* adalah strategi koping yang digunakan untuk menghilangkan atau mengubah *stressor* itu sendiri, atau ketika individu menghilangkan stres atau mengurangi pengaruh rasa stres yang dialami melalui tindakan individu.Mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah adalah:

a. Konfrontasi adalah suatu usaha individu untuk situasi dengan secara aktif menyelesaikan masalah dengan menggambarkan tingkat kemarahan dan risikonya.

- b. Isolasi yaitu individu berusaha untuk keluar dari suatu permasalahan di lingkungannya dan sama sekali tidak ingin mengetahui masalah yang sedang dihadapi.
- c. Kompromi yaitu individu mengubah suatu keadaan secara hati-hati dan mencari bantuan kepada teman dekat ataupun keluarga dan bekerja sama untuk menyelesaikan permasalahan.

## 2. *Emotional focused coping*

*Emotional focused coping* adalah Strategi yang melibatkan perubahan suatu perasaan atau respons emosional seseorang terhadap penyebab stres. Strategi ini akan membuat mengurangi dampak rasa emosional dari stres dan individu bisa memecahkan masalah dengan lebih efektif. Mekanisme  *coping* yang berpusat pada emosi adalah sebagai berikut:

- a. *Denial* adalah penolakan yang dilakukan individu terhadap permasalahan yang di alami dengan mengatakan permasalahan tersebut tidak terjadi pada dirinya.

- b. *Rasionalisasi* yaitu individu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh orang lain secara rasional. Individu melakukannya melalui rasionalisasi, tidak hanya dapat membuktikan bahwa apa yang telah dilakukan adalah wajar, tetapi juga percaya bahwa individu melewati permasalahan harus melakukannya dengan adil.
- c. *Kompensasi* yaitu tingkah laku individu menutupi ketidak mampuan dengan memperlihatkan sifat yang baik, karena stres dalam suatu permasalahan individu mencari kesibukkan lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan tidak mampu melewati permasalahan.
- d. *Represi* yaitu dengan melupakan masa-masa yang kurang baik yang telah dialaminya dan hanya mengingat masa dan waktu yang menyenangkan.

- e. *Sublimasi* adalah cara individu dalam mengekspresikan suatu perasaan yang sedang dirasakan melalui bakat atau kemampuan dengan sikap yang positif.
- f. *Identifikasi* adalah meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
- g. *Regresi* ialah sikap seseorang yang kembali ke masa lalu dan bersikap seperti anak-anak.
- h. *Proyeksi* yaitu menyalahkan orang lain karena kesulitan yang dialami diri sendiri dan selalu melampiaskan kesalahannya kepada orang lain.
- i. *Konversi* yaitu mentransfer reaksi mental ke gejala fisik.
- j. *Displacement* yaitu ketika emosi dengan orang lain kemudian melampiaskan emosi yang ia miliki kepada orang lain. (Maryam, 2017).

Strategi *coping stress* ini dapat melibatkan strategi perilaku pribadi dan strategi psikologis. Oleh karena itu, strategi *coping* stres yang baik akan berdampak positif pada diri sendiri dan meminimalkan stres yang sedang dialami (Agustiningsih, 2019).

Jenis *coping* mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya akan bergantung pada jenis stres atau masalah. Dalam situasi ini perubahan konstruktif dapat terjadi (misalnya, menderita bencana kelaparan), strategi yang digunakan harus berpusat pada masalah. Dalam situasi sulit ini seperti kematian pasangan, strategi *koping* yang diadopsi berpusat pada emosi, karena orang mengharapkan orang untuk lebih banyak berdoa dan menunggu dengan sabar. Keberhasilan atau kegagalan respons akan menentukan apakah respons terhadap stres akan berkurang dan persyaratan yang diharapkan akan terpenuhi (Maryam, 2017).

#### d) Metode Coping

Ada dua metode coping yang digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu :

##### 1. Metode coping jangka panjang

Cara metode ini merupakan cara yang efektif serta realistis dalam menangani permasalahan psikologis dalam jangka panjang. Ada beberapa kegiatan yang dapat dilakukan yaitu dengan berbicara dan curhat dengan teman dekat, mencoba mencari solusi yang tentang masalah yang sedang dihadapi, melakukan latihan fisik untuk mengurangi masalah, membuat tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

##### 2. Metode coping jangka pendek

Cara ini digunakan sebagai cara mengurangi stres atau ketegangan dalam psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara. Kegiatan dalam metode ini individu melakukan seperti melamun dan mengkhayal, menghibur diri dari situasi yang tidak sangat menyenangkan, tidak ragu dan selalu



merasa yakin bahwa semua akan kembali dengan baik, aktifitas dihabiskan dengan banyak tidur, banyak merokok, menangis atau beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan permasalahan.

Kedua metode bisa menjadi pilihan bagi setiap individu untuk dalam mengatasi kesulitan dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dapat menimbulkan masalah, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari diri sendiri. Setiap orang mempunyai kemampuan untuk menjaga integritas baik fisik maupun psikologis (Andriyani, 2019).

e) Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping*.

Terdapat beberapa faktor dapat mempengaruhi keputusan dalam pemilihan strategi coping (Lazarus, Folkman & Pearlin dalam Francis, 2002), yaitu :

a. Jenis Kelamin

Pada penelitian Lazarus, Folkman & Pearlin dalam Francis (2002) mengatakan bahwa ada perbedaan dalam perilaku mengatasi stres antara laki-laki dan perempuan.

Perempuan sangat lebih cenderung pada perilaku coping yang fokusnya pada emosi. Sedangkan laki-laki sangat lebih cenderung pada perilaku yang berpusat pada suatu masalah.

b. Usia

Hasil dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Folkman & Lazarus dalam Francis (2002) terhadap subyek dengan rentang usia pertengahan (45-65 tahun) tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan di dalam perilaku penanganan stres. Tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pearlin dan Schooler dalam Francis (2002) terhadap subyek dengan rentang usia 18 sampai 65 tahun menunjukkan hasil yang berbeda antara golongan yang lebih muda dengan yang lebih tua.

c. Pendidikan

Individu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih baik, akan memilih pada perilaku coping yang berpusat pada suatu masalah. Sebaliknya individu yang

mempunyai tingkat pendidikan yang lebih rendah maka akan lebih memilih menggunakan perilaku coping yang berpusat pada rasa emosi.

d. Faktor Situasional

Merupakan faktor yang sedang terjadi pada saat itu. Lingkungan dan perasaan yang sedang dirasakan sangat mempengaruhi pengambilan strategi coping yang sangat berbeda.

e. Penilaian terhadap situasi yang ada

Individu akan menggunakan strategi coping *problem focused coping* jika individu melihat situasi yang bisa diubah dan bisa di atasi, sedangkan *strategi emotion focused coping* individu menilai bahwa masalah tersebut di luar kontrol dan bersifat alami dari sebuah proses permasalahan (Suprayogi, 2011).

Upaya yang dilakukan dalam strategi *coping* tergantung bagaimana individu menghadapi situasi permasalahan yang di hadapi,tujuan serta keyakinan individu akan mendapatkan hasil yang akan di rasakan. Oleh karena itu, coping bukanlah sekedar

strategi yang hanya siap dipakai, tetapi bagaimana menerapkan pola yang berubah-ubah serta bersifat responsif (Ekawarna, 2018).

### **3. Remaja**

Menurut WHO, usia remaja rentang dari usia 10-19 tahun, sedangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja ialah dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2019).

Masa remaja ini masa peralihan atau masa perubahan dari anak menuju dewasa. Masa ini begitu cepat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu dalam segi fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi menjadi beberapa tahapan, tahapan berikut ini:

#### **a. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)**

Pada masa pra remaja ini masa yang sangat pendek, masa ini kurang lebih hanya satu tahun. Dikatakan juga fase ini adalah remaja mengalami fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Pada periode ini sulit dalam hubungan berkomunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh pun terganggu karena mengalami perubahan termasuk dalam

perubahan hormon yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak biasa. Remaja menunjukkan peningkatan tentang diri mereka yang telah berubah serta bertepatan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka.

b. Remaja Awal (13 atau 14 tahun – 17 tahun)

Pada fase ini perubahan pun terjadi sangat cepat dan mencapai titik puncaknya. Munculnya ketidak seimbangan emosi dan ketidak stabilan banyak hal terdapat pada fase usia ini. Ia mencari identitas diri pada karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola hubungan antar sosial pun mulai berubah. Remaja pada fase ini sering merasa berhak membuat keputusan sendiri. Pada masa pertumbuhan ini, pencapaian kemandirian serta identitas sangat terlihat, pemikiran pun semakin logis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

c. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Pada fase ini remaja ingin menjadi pusat perhatian; remaja memperlihatkan dirinya, idealis, mempunyai cita-cita yang tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidak tergantungan emosional (Diananda, 2019)

Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi perkembangan emosi pada remaja adalah perubahan jasmani, perubahan pola hubungan antar anak dengan orang tua, perubahan pola hubungan dengan teman sebaya, serta adanya perubahan interaksi dengan sekolah. Kepribadian pada remaja sangat ditentukan oleh lingkungan tempat dia tinggal, apakah mendukung dia menjadi pribadi yang lebih baik atau bahkan sebaliknya (Sekar et al., 2020).

#### **4. Coronavirus Disease (Covid-19)**

##### **a. Definisi**

*Coronavirus* adalah sebuah virus RNA yang berukuran partikel 120-160 nm. Awal mula virus ini menginfeksi hewan, sebelum terjadinya wabah covid-19 virus ini menginfeksi hewan pada kelelawar dan unta. Sebelum adanya wabah covid-19 terdapat 6 jenis *coronavirus* yang dapat menginfeksi pada manusia, yaitu sebuah virus *alphacoronavirus* 229E, *alphacoronavirus* NL63, *betacoronavirus* Oc43, *betacoronavirus* HKU1, *Severe Acute Respiratory Illnes Coronavirus* (SARS-CoV) dan *Middle East Respiratory Syndrom Coronavirus* (*Mers-Cov*) (Susilo et al., 2020).

b. Gejala *Coronavirus Disease* (Covid-19)

Gejala klinis muncul pada 2 hari hingga 14 hari setelah terpapar, tanda gejala umum yang dirasakan pada tubuh berupa demam tinggi hingga 38°C, mengalami batuk kering serta sesak napas. Pada kasus yang berat akan mengakibatkan *pneumonia*, sindrom pada pernapasan akut, gagal ginjal hingga bisa menyebabkan kematian.

Tingkat keparahan dapat dipengaruhi dari daya tahan tubuh, usia serta penyakit bawaan seperti hipertensi, Diabetes, asma dll. Covid-19 dapat menular melalui percikan droplet saat bersin dan batuk (Levani et al., 2021).

c. Penularan *Coronavirus Disease* (Covid-19)

Penularan dapat menular antara manusia ke manusia melalui cairan yang keluar ketika sedang batuk dan bersin. Cairan yang telah terinfeksi virus dapat menempel pada permukaan barang. Saat manusia telah terkontaminasi cairan yang mengandung virus ini lalu menyentuh pada permukaan wajah, mulut, hidung dan mata maka orang tersebut akan sangat berpotensi sangat besar tertular covid-19 (Mona, 2020).

#### d. Pencegahan *Coronavirus Disease* (Covid-19)

Cara pencegahan dari penularan covid-19 dengan melakukan mencuci tangan secara rutin menggunakan sabun dan air mengalir atau dengan menggunakan cairan *handsanitizer*, selalu menjaga jarak, jangan menyentuh area mata, hidung dan mulut, saat mengalami batuk dan bersin harus menutup dengan menggunakan tisu dan lengan, hindari keluar rumah saat merasakan tidak enak badan, hindari kerumunan dan bertemu dengan orang banyak, saat berpergian menggunakan masker karena masker dapat membantu mencegah dari penyebaran virus saat bertemu banyak orang (WHO, 2021).

### B. Tinjauan Sudut Pandang Islam

الصَّابِرِينَ وَبَشِيرٍ وَالنَّمْرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنَ وَنَفْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِنْ شَيْءٍ وَلَنْبَلُونَكُمْ

Artinya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Pembahasan dalam surat Al Baqarah ayat 155 telah dijelaskan perihal sabar saat menghadapi cobaan dan masalah dari Allah. Allah akan menguji umatnya dengan aneka ragam cobaan. Seperti perasaan takut dan merasakan stress terhadap



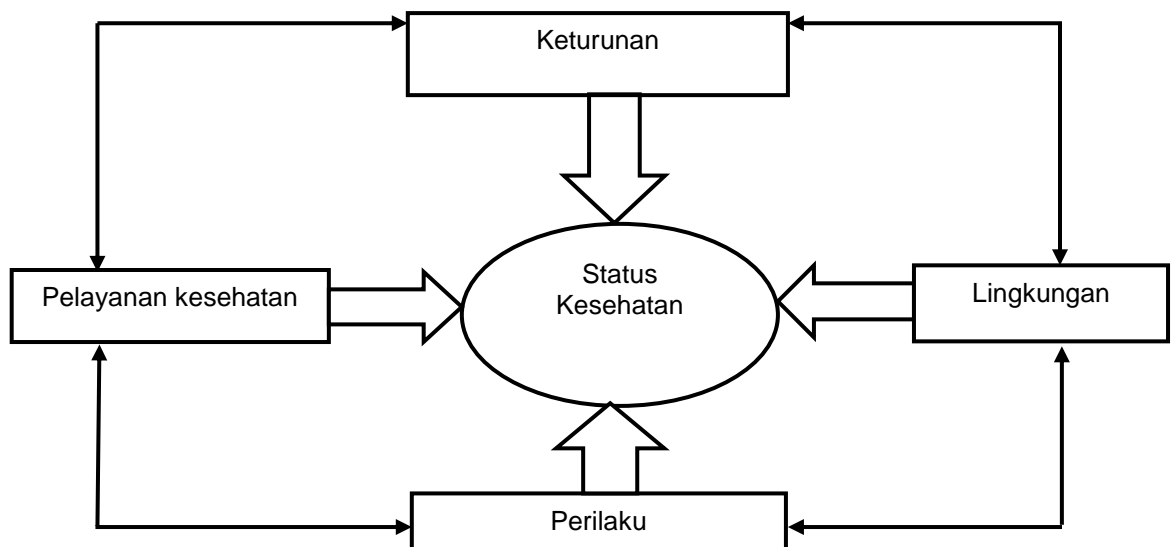
keadaan dan adanya musibah yang dialami, seperti kehilangan anggota keluarga, permasalahan dalam pekerjaan, permasalahan dalam bekeluarga hingga bencana alam.

Bagi orang yang senantiasa beriman kepada Allah, keadaan seperti ini akan dilalui dengan sabar, yang terpenting selalu mengingat Allah ketika sedang menghadapi segala keraguan dan kegoncangan. Jelas Allah akan menjamin, jika melewatinya dengan senantiasa sabar ketika menghadapi cobaan, ia akan mendapatkan kebahagiaan kelak. Orang yang dicoba senantiasa perlu menahan nafsu (marah). Karena jika tidak, ia akan melakukan perbuatan tercela (membalas dendam dan sebagainya).

### **C. Kerangka Teori Penelitian**

Menurut H.L.Blum bahwa ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan, yaitu faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan teori maka kerangka teori dalam penelitian ini merupakan konsep status kesehatan yaitu:

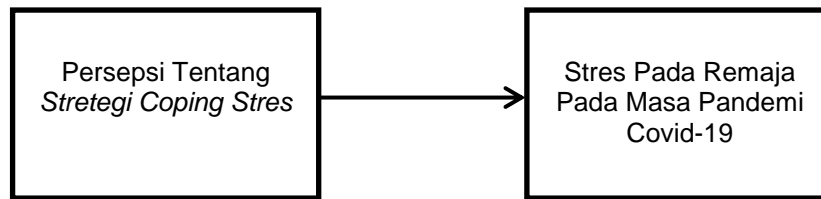


**Gambar 1. Kerangka Teori Status Kesehatan Hendrik L. Blum (1981)**

*Sumber Notoadmodjo, 2007*

Menurut Hendrik L Blum (1981) telah menjelaskan bahwa ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan yaitu adanya faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, serta faktor keturunan. Faktor lingkungan yang mempunyai peran sangat besar dalam status kesehatan, faktor perilaku mempunyai pengaruh dalam pemahaman serta tingkat pengetahuan masyarakat dalam kesehatan, faktor pelayanan kesehatan merupakan sumber daya manusia yang sangat kompeten dan harus selalu siap siaga dalam memberikan pelayanan kesehatan dengan tenaga kesehatan serta tempat pelayanan kesehatan yang memadai untuk melayani masyarakat, untuk faktor keturunan dari semua faktor akan saling berkaitan satu sama lain jika keempat faktor berjalan dengan baik agar tercapainya status kesehatan yang baik (Notoatmodjo, 2007).

#### D. Kerangka Konsep Penelitian



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian**

Berdasarkan kerangka konsep bahwa dalam penelitian ini akan dilakukan penelitian yaitu bagaimana persepsi Strategi *Coping* terhadap stres pada remaja yang terkonfirmasi positif covid19. Untuk strategi coping ini diharapkan dengan melakukan strategi coping maka dapat mengurangi stres yang berlebih oleh remaja selama adanya pandemi covid-19.