

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Remaja**

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

Fase remaja merupakan perkembangan individu yang diawali dengan kematangan fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi dan dapat didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Istilah ini menunjukkan perkembangan remaja yang telah pubertas sampai tercapainya kematangan (Ph et al., 2016).

Secara biologis remaja ditandai dengan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan yang berubah-ubah, keinginan atau keingintahuan dan emosi yang labil tidak menentu (Khoirul Bariyyah Hidayati, 2016).

Teori tahapan perkembangan individu menurut Erickson, rentang masa remaja ada 3 tahapan yaitu usia remaja awal, pertengahan dan akhir yang dibagi menjadi perempuan dan laki-laki. Rentang usia remaja awal pada perempuan (13-15 tahun) pada laki-laki yaitu (15-17 tahun). Rentang usia remaja pertengahan pada perempuan (15-18 tahun) dan pada laki-laki (17-

19 tahun). Sedangkan rentang usia remaja akhir pada perempuan (18-21 tahun) pada laki-laki (19-21 tahun) (Astuti & Suwanto, 2017).

Menurut *WHO*, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, namun menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, dan rentang usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) adalah 10-24 tahun (Kemenkes RI, 2017).

## **2. Stres**

### **a.) Definisi**

Menurut Asmadi (dalam Demolingo, 2018) mengungkapkan stres diartikan oleh beberapa ahli sebagai suatu respon individu, berupa respon fisik maupun psikis terhadap ancaman yang dihadapi dan dapat menyebabkan perubahan pada fisik, psikologis, maupun spiritual. Jain, (2017) mengatakan stres adalah faktor yang bekerja secara internal atau eksternal membuat sulit beradaptasi dengan lingkungan dan menyebabkan tingginya stres pada individu untuk mempertahankan keadaan keseimbangan.

Stres adalah apabila ada perubahan dari lingkungan yang reaksi seseorang menyesuaikan diri secara fisik dan emosional. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Stres juga membuat sesuatu hal positif yang dapat membantu untuk lebih waspada ketika dibutuhkan namun dapat juga sesuatu

hal negatif yang dapat menyebabkan gangguan emosional dan gangguan fisik (Kemenkes, 2018).

Menurut Yusuf ( dalam Muammar et al., 2015) stres sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres tidak bisa dihindari dan dapat dirasakan oleh siapa saja termasuk bayi hingga lansia.

### **b.) Jenis-Jenis Stresor**

Beberapa jenis-jenis stresor yang dirangkum yaitu (Musradinur, 2016) :

#### 1.) Tekanan (*Pressures*)

Tekanan karena adanya tuntutan atau mendorong individual untuk mencapai sasaran dan tujuan. Tekanan bisa dijumpai dalam sehari-hari sehingga dapat menghabiskan sumber-sumber daya yang dimiliki untuk proses pencapaian. Tekanan bisa berasal dari sumber internal seperti sistem nilai, komitmen personal, konsep diri sedangkan sumber eksternal seperti tekanan waktu dan kompetisi dalam kehidupan sehari-hari (pekerjaan, sekolah dan mendapatkan pasangan hidup).

#### 2.) Frustrasi

Kekecewaan dalam diri individu yang disebabkan oleh tidak tercapainya keinginan dan tujuan yang dikehendaki tidak terlaksana.

### 3.) Konflik

Ketika individu berada dalam tekanan antara dua orang atau lebih yang kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai saling berbenturan.

### 4.) Krisis

Situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan.

Stresor adalah faktor penyebab stres yang dapat bersifat fisiologik seperti perubahan pada fisik, psikologis seperti perubahan emosional (mudah menangis, marah dan tersinggung) dan stresor sosial budaya seperti menganggur, perceraian dan perselisihan). Stresor dapat mengakibatkan perubahan bersifat positif (eustres) apabila kondisi dan situasi dapat memotivasi dan tidak mengancam kesehatan serta dapat juga bersifat negatif (distres) mengacu pada gangguan fisik atau mental yang dapat membuat menjadi mudah emosional (Jannah, 2021).

### **c.) Faktor-Faktor Stres**

Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut stresor, begitu pula dengan stres, seseorang bisa terkena stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Stres dapat dipengaruhi oleh stresor yang berasal dari berbagai sumber, yaitu :

## 1.) Lingkungan

a. Lingkungan, memiliki perilaku masing-masing dengan pemahaman lingkungan masyarakat yang bersifat negatif dan positif. Tuntutan inilah yang membuat individu harus selalu berfikir positif sesuai dengan pandangan kelompok masyarakat di lingkungan tersebut.

b. Tuntutan dan sikap keluarga, seperti tuntutan yang tidak sesuai dengan keinginan individu berdasarkan tuntutan orangtua sesuai dengan keinginan orang tua yang bertolak belakang dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.

c. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu *update* terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba tentang hal-hal yang baru dan terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek.

## 2.) Diri sendiri, terdiri dari :

a. Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai oleh individu.

b. Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus mengikuti sesuatu yang di inginkan sesuai dengan perkembangan.

### 3.) Pikiran

- a. Berkaitan dengan pengaruhnya pada individu dan persepsinya terhadap lingkungan.
- b. Berkaitan dengan cara penilaian diri yang biasa dilakukan oleh individu.

Stresor dapat menjadi penyebab dan mempengaruhi stres yang secara tidak langsung pada setiap individu dikarenakan berbeda dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapi (Musradinur, 2016).

#### **d.) Aspek-Aspek Stres**

Mahasiswa yang mengalami stres dapat dipengaruhi dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (dalam Saputri, 2019) yaitu :

##### 1.) Aspek biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik antara lain sakit kepala, perubahan berat badan, gangguan pencernaan, kurang nafsu makan, penyakit kulit, dan. Gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

##### 2.) Aspek psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis antara lain:

a) Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mempengaruhi proses pikir individu yang cenderung mengalami gangguan kurangnya daya ingat dan konsentrasi. Gejala ini ditandai dengan kurangnya percaya diri, takut, cemas, gelisah, dan emosi labil.

b) Gejala emosi, kondisi stres dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan menunjukkan gejala mudah marah, ketakutan yang berlebihan, sedih, dan frustrasi hingga depresi.

c) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang bersifat negatif. Gejala tingkah laku yang muncul adalah kesulitan dalam bekerja sama, kehilangan minat dalam melakukan sesuatu, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan meningkat dalam mengkonsumsi rokok.

#### **e.) Tingkat Stres**

Menurut Priyoto (dalam Widayati et al., 2019) Tingkat stres yang dialami seseorang dapat dibagi 3 tingkatan yaitu :

##### **1.) Stres Ringan**

Stres ringan sebesar (29%) stres ringan stresor yang dihadapi dapat berlangsung beberapa menit atau jam, stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari individu. Stres ini tidak memberikan aspek fisiologis, namun memberikan

repon pada aspek psikologi. Seseorang masih mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, tapi secara tidak disadari telah menguras energi, stres ringan ini berada pada stres tahapan I dan II (dalam Rohaedi, 2017).

## 2.) Stres Sedang

Menurut *Psychology Foundation of Australia* stres sedang sebesar (15,3%), stres sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Stres ini cepat lelah, mudah marah, susah tidur, gelisah dan cemas. Stres sedang ini berada pada stres tahapan III (dalam Feby Ramandini, 2018).

## 3.) Stres Berat

Stres berat sebesar (8,6%), stres berat dapat terjadi dalam beberapa minggu, kemampuan sangat menurun dan lebih membutuhkan banyak bimbingan dan arahan seperti memberikan motivasi (dalam Rohaedi, 2017). Stres berat ini berada pada stres tahapan IV.

## **f.) Cara Mengatasi Stres**

Untuk mengurangi stres yang muncul adalah mengetahui penyebab timbulnya stres untuk mempermudah dalam cara mengurangi stres yang muncul. Beberapa cara untuk mengurangi stres antara lain melalui (Sukadiyanto, 2010) :



1.) Pola makan yang sehat dan bergizi, umumnya minimal makan 3 kali dalam sehari dengan menu 4 sehat 5 sempurna. Dan yang perlu diperhatikan adalah komposisi dalam makanan harus seimbang antara protein, karbohidrat, dan lemak. Asupan makanan yang masuk dapat menyebabkan faktor timbulnya stres pada individu, yaitu jenis makanan yang banyak mengandung lemak. Contohnya pada kaum wanita yang banyak mengonsumsi lemak akan mengalami perubahan berat badan atau kegemukan sehingga dapat memicu stres.

2.) Memelihara kebugaran jasmani dapat terhindar dari stres karena memiliki kemampuan psikologis yang tinggi terhadap stres. Kondisi yang kuat adalah faktor dari asupan makanan, istirahat yang cukup, dan aktivitas kebugaran yang dilakukan secara teratur yang dapat mengurangi terjadinya serangan stres. Dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik, seperti jogging, jalan santai, berenang, bersepeda, dalam durasi waktu yang sudah ditentukan minimal 20 menit 3x seminggu untuk membantu memelihara kebugaran jasmani.

3.) Latihan pernapasan, pernapasan yang baik adalah menarik napas secara perlahan dan sesaat ditahan di perut, selanjutnya dikeluarkan secara perlahan pula. Cara bernapas seperti ini sangat membantu mereduksi stres. Sebagai contoh, jika individu mengalami seperti jantung berdebar kencang, maka lakukan

dengan bernapas pelan-pelan agar denyut jantung menjadi lebih lambat.

4.) Melakukan aktivitas yang membuat menyenangkan, akan membantu terhindar dari stres. Karena melalui aktivitas yang menyenangkan, yang awalnya individu memiliki masalah, seketika masalah akan terlupakan. Oleh karena itu, akhir-akhir ini muncul terapi melalui tertawa yang sampai terbahak-bahak dan bahkan sampai menangis, yang tujuannya untuk mendorong munculnya hormon dari dalam diri individu itu sendiri.

5.) Menjalin hubungan yang harmonis terutama pada keluarga, akan membantu mengurangi terjadi individu terserang stres. Contoh individu tidak diterima dengan baik dalam lingkungan keluarga akan menyebabkan stres yang mengakibatkan individu tidak nyaman tinggal satu rumah, dan berdampak *broken home*. Oleh karena itu, dalam keluarga harus bisa menciptakan suasana dan komunikasi yang harmonis.

6.) Meluangkan waktu untuk diri sendiri dan keluarga agar individu terhindar dari stres. Selain itu, melakukan berbagai kegiatan seperti liburan bersama keluarga dapat sebagai cara mengurangi ketegangan dan kejenuhan pada individu yang sedang mengalami stres.

7.) Menghindari diri dalam kesendirian, sebaiknya harus banyak bergaul dengan sosial agar terhindar dari stres. Karena jika individu

dalam kesendirian akan banyak waktu untuk memikirkan hal yang membuat terjadinya stres.

### **3. Corono Virus Disease (Covid-19)**

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

Wabah penyakit coronavirus covid-19, pertama kali muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok, penyebaran sangat cepat ke seluruh Tiongkok dan negara lain. Wabah ini telah diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) sebagai pandemi global (Hou et al., 2020).

Dalam beberapa bulan terakhir, setelah wabah infeksi virus corona baru (Covid-19) pada 31 Desember 2019 di Wuhan (China), semakin banyak informasi dan kecemasan masyarakat yang berdampak pada kesehatan mental global . Sejak Desember 2019 Kota Wuhan di China menjadi sorotan karena meluasnya sindrom pernafasan serta demam akibat pneumonia yang disebabkan oleh virus corona baru yang tidak diketahui (Li et al., 2020). Kemungkinan terkait dengan pasar grosir makanan laut (Chen et al., 2020).

#### **b.) Gejala Covid-19**

Rata-rata masa inkubasi adalah 4 hari dengan rentang waktu 2 sampai 7 hari tergantung pada usia dan status imunitas pasien.

Rata-rata usia pasien 47 tahun dengan rentang usia 35-58 tahun serta persentase 0,9% adalah pasien dibawah usia 15 tahun. Gejala umum di awal biasanya timbul demam, kelelahan, batuk kering, sesak napas, sakit tenggorokan, batuk darah, nyeri dada, gastrointestinal (diare,mual,muntah), neurologis (kebingungan dan sakit kepala). Gejala yang paling sering ditemui adalah demam dengan persentase (83-98%), batuk (76-82%), dan sesak napas (31-55%). Waktu sembuh pasien untuk gejala ringan kurang lebih 1 minggu sedangkan dengan gejala parah akan mengalami gagal napas yang disebabkan oleh masuknya virus dan merusak alveolar yang akan beresiko pada kematian. Pasien covid-19 usia lanjut adalah pasien dengan kasus kematian terbanyak karena disebabkan dengan penyakit bawaan seperti hipertensi, diabetes dan jantung (Levani et al., 2021).

### **c.) Penularan Covid-19**

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Huang C, Wang Y,Li X menjelaskan penularan virus ini dapat terjadi dari manusia ke manusia, dan diperkirakan penyebaran virus dari batuk atau bersin (Huang et al., 2020). Penyebaran sulit dikendalikan karena kemampuan virus covid-19 yang membuat penyebaran antar manusia. Penyebaran virus terjadi karena manusia berkontak langsung dengan terkena dari batuk, bersin, tetesan pernafasan

atau aerosol manusia yang sudah terkonfirmasi covid-19. Aerosol juga dapat menembus tubuh manusia ke (paru-paru) melalui inhalan lewat hidung dan mulut (Hastuti et al., 2020). Maka, ada beberapa cara untuk mencegah jarak antar manusia seperti *social distancing*, *lockdown* antar wilayah, *rapid diagnostic testing*, dan lain-lain (Theopilus et al., 2020).

#### **d.) Dampak Covid-19**

Covid-19 yang menyebabkan sebagai pandemi mengharuskan masyarakat tetap dirumah dan sangat berpengaruh kepada sektor pendidikan, ekonomi, kesehatan dan lainnya. Pendidikan tetap terus berlangsung melalui sistem daring dirumah yang membutuhkan HP, laptop, pulsa, internet serta harus mengerti teknologi. Sementara itu jika ekonomi terganggu keluarga tidak mampu memenuhi kebutuhan pendidikan anak. Kesehatan juga mulai terganggu karena keluarga harus berfikir keras untuk mencukupi kebutuhan keluarga sehari-hari, pendidikan anak dan lainnya. Pembelajaran secara daring memiliki sesuatu yang mudah dibandingkan dengan pembelajaran langsung. Mahasiswa memiliki keleluasaan waktu untuk belajar, kapanpun dan dimanapun (Sadikin & Hamidah, 2020). Pembelajaran daring juga dapat membuat munculnya kemandirian belajar & motivasi mahasiswa untuk lebih aktif dan kreatif dalam belajar (Fitriyani et al., 2020).

Namun tidak ada jaminan bahwa mahasiswa fokus bersungguh-sungguh dalam materi pembelajaran di karenakan dosen tidak dapat secara langsung dalam mengawasi selama proses pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020). Dosen tidak mampu memberikan pembelajaran keterampilan dan mengajar sesuai dengan minat dan kemampuan mahasiswa, sedangkan mahasiswa lebih sering menghayal dan sulit untuk mempertahankan konsentrasi ketika perkuliahan daring dilaksanakan lebih dari 1 jam (Korkmaz & Toraman, 2020). Disamping itu, sinyal internet yang kurang memadai di daerah pelosok dan besarnya biaya yang dibutuhkan untuk memperoleh kuota internet juga menjadi tantangan dalam menerapkan pembelajaran secara daring (Suni Astini, 2020). Dampak ini membuat seluruh masyarakat stres dalam menghadapi masa pandemi Covid-19 (Faridah, 2020)

#### **e.) Faktor Resiko Covid-19**

Faktor resiko lebih besar terinfeksi covid-19 adalah pasien lanjut usia yang mempunyai penyakit bawaan seperti (perokok aktif, diabetes, jantung, serta hipertensi). Pasien riwayat kanker juga lebih rentan terinfeksi karena keadaan immunosupresif sistemik mereka disebabkan kemoterapi dan pembedahan serta prognosisnya buruk. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, faktor resiko paling tinggi tertular adalah terkena

cairan kontak langsung dengan penderita terkonfirmasi positif covid-19. (Levani et al., 2021). Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia lainnya melalui percikan (*droplet*) (Refialdinata, 2020).

#### **f.) Pencegahan Covid-19**

Meningkatkan daya tahan tubuh meningkatkan daya tahan tubuh memberi gambaran mengenai upaya yang dilakukan oleh partisipan agar tubuh mereka memiliki kemampuan untuk melawan virus corona, sehingga tidak mengalami sakit. Upaya yang dilakukan partisipan yaitu: mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup dan rutin melakukan kegiatan olahraga serta mematuhi himbauan pemerintah menjelaskan mengenai persepsi partisipan akan pentingnya mengikuti anjuran pemerintah dengan menerapkan protokol kesehatan agar terhindar dari penularan covid-19. Anjuran yang dimaksud yaitu senantiasa memakai masker wajah ketika berada diluar rumah, sering mencuci tangan, memakai *handsanitizer* dan menjaga jarak serta menghindari kerumunan atau keramaian (*physical distancing*). Pemakaian masker wajah dan mencuci tangan secara teratur dan benar belum cukup menghentikan penularan virus corona. Upaya penting lainnya ialah menerapkan *physical distancing* atau dikenal juga dengan *social distancing*. *Social distancing* tidak hanya menjaga

jarak kontak langsung dengan orang lain, namun juga dapat membatasi resiko infeksi di dalam ruangan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi penularan infeksi virus corona di dalam ruangan yaitu tersedia ventilasi dengan penyaringan partikel dan desinfeksi udara, menghindari resirkulasi udara dan menghindari kepadatan berlebih (Refialdinata, 2020). Hal ini diperlukan karena risiko tinggi penularan virus antara satu orang dengan lainnya adalah pada jarak yang berdekatan, adanya kontak langsung, dan saat berada pada tempat yang ramai & padat. Ketika mempertimbangkan transmisi *droplet* ketika berbicara, maka sebaiknya menjaga jarak 1-3 meter untuk mencegah penularan covid-19. Jarak fisik <1 meter dilaporkan menghasilkan risiko penularan 12,8%, sedangkan pada jarak >1 meter risiko penularan covid-19 menjadi 2,6 % (Jones et al., 2020).

## B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Surat Al Hujurat ayat 12 adalah salah satu ayat tentang prasangka baik dan etika persaudaraan. Berikut ini arti, tafsir dan kandungan Al Hujurat 12.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ



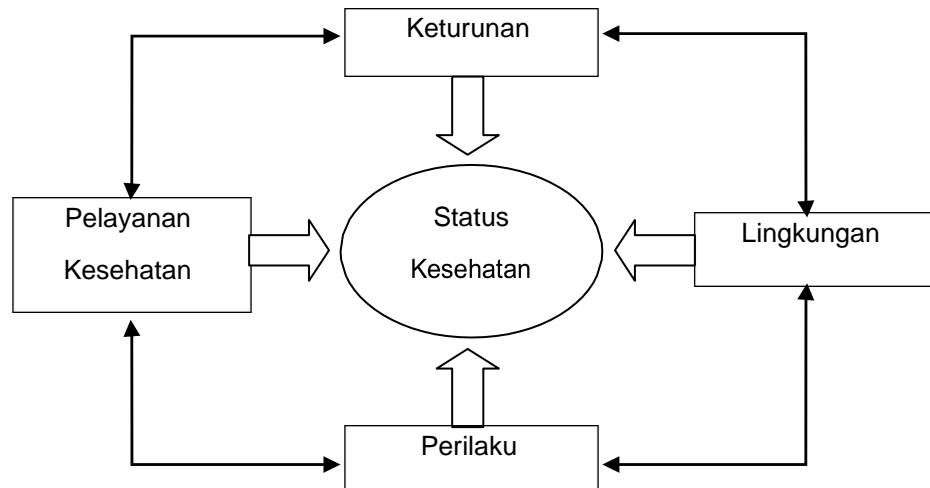
Artinya:

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah melarang hamba-hambaNya yang beriman dari banyak berprasangka buruk. Yakni mencurigai orang lain dengan tuduhan buruk yang tidak berdasar. Karena sebagian dugaan itu adalah murni dosa, maka ia harus di jauhi sebagai tindakan preventif.

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

Menurut H.L.Blum ada 4 faktor yang mempengaruhi kesehatan, yaitu faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Dalam penelitian ini adalah konsep status kesehatan dari H.L.Blum sebagai berikut :



**Gambar 2.1 Kerangka teori Hendrik L. Blum (1981)**

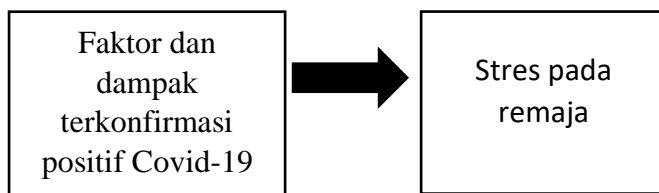
Sumber: Notoatmodjo, 2007

Menurut Hendrik L. Blum (1981) ada 4 faktor yang mempengaruhi status derajat kesehatan yaitu faktor lingkungan, perilaku masyarakat, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Faktor lingkungan adalah faktor yang dapat menentukan status kesehatan. Faktor kedua adalah perilaku dalam hal ini faktor yang paling berpengaruh adalah faktor pemahaman dan tingkat pengetahuan masyarakat terhadap kesehatan. Faktor ketiga adalah pelayanan kesehatan diantaranya adalah sumber daya manusia yang kompeten, siap siaga dalam melayani masyarakat, ketersediaan tenaga dan tempat pelayanan yang memadai. Faktor terakhir adalah keturunan. Semua faktor saling berkaitan satu sama lain, status kesehatan akan tercapai secara maksimal, bilamana keempat faktor tersebut secara

bersama- sama mempunyai kondisi yang optimal.

#### **D. Kerangka Konsep Penelitian**

Kerangka konsep merupakan perumusan dari kerangka teori atau teori-teori yang mendukung penelitian tersebut seperti :



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian**

Stres pada remaja adalah salah satu perilaku kesehatan yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Variabel yang akan diteliti yaitu faktor stresor dan dampak pada remaja yang terkonfirmasi positif covid-19 yang akan dihubungkan dengan remaja yang terpilih menjadi informan. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi akan berkembang secara luas sesuai dengan data informasi yang diberikan oleh informan pada saat *in-depth interview*.