

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Hurlock (1997) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa perpindahan atau peralihan , yaitu pada kondisi ini remaja beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis (Jannah, 2016). Masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan kanak-kanak menuju dewasa awal yang ditandai akan adanya perubahan secara biologis dan psikologis. Dalam hal ini remaja terjadi perubahan secara biologis meliputi perubahan fisik dan berkembangnya seks primer dan sekunder. Sedangkan pada perubahan psikologis meliputi adanya perubahan dalam hal emosi yang berubah dan merasa lebih sensitive (Hidayati & Farid, 2016).

Remaja adalah seseorang yang baru menginjakkan dan mengenal mana yang baik dan buruk, mengenal lawan jenis dan memahami tugas dan peranan dalam lingkungan sosial (Jannah, 2016)

Berdasarkan uraian yang diatas, dapat dijabarkan bahwa masa remaja merupakan masa tansisi dimana remaja mengalami perubahan secara fisik dan mental sehingga dapat merubah kondisi emosionalnya.

2. Fase Remaja

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menkes Nomor 25 tahun 2014 menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dengan usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa remaja berada pada rentang usia 10-24 tahun dengan status yang belum menikah (Diananda, 2018).

Dalam penjelasan (Diananda, 2018) menyebutkan beberapa fase remaja yang dijelaskan sebagai berikut :

a. Pra Remaja (11/12 tahun hingga 14 tahun)

Fase ini merupakan fase remaja yang sangat pendek. Pada fase ini remaja akan sangat tertutup dengan orang tua dan orang lain disekitar. Adanya perubahan-perubahan bentuk tubuh termasuk perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan kondisi psikologis remaja.

b. Remaja Awal (13/14 tahun hingga 17 tahun)

Fase ini merupakan fase dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Pada fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil. Pemikiran remaja semakin logis, dan semakin banyak waktu untuk membicarakan keinginan dengan orang tua.

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

Pada fase ini remaja ingin menonjolkan diri, mereka ingin menjadi pusat perhatian. Sudah memiliki cita-cita yang jelas, lebih bersemangat,

dan sudah mulai menetapkan identitas diri dan tidak bergantung pada kondisi emosional.

Berdasarkan penjelasan diatas fase fase remaja dibagi menjadi tiga yaitu fase pra remaja, remaja wal, dan remaja lanjut

3. Karakteristik Masa Remaja

Penelitian (Jannah, 2016) menjelaskan bahwa Masa remaja merupakan masa yang berperan penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakan dari masa masa pertumbuhan yang lain. Salah satunya diungkapkan seorang ahli Hurlock (1997) bahwa karakteristik remaja yaitu:

a. Masa Remaja Merupakan masa Peralihan

Masa remaja awal tidak terlepas dari kondisi peralihan. Kondisi ini bukan berarti remaja berubah dari kondisi sebelumnya, namun masa peralihan ini merupakan suatu kondisi yang terjadi dimana satu tahap perkembangan yang menuju ke tahap perkembangan berikutnya. Osterieth (dalam Hurlock (1997):207) menjelaskan bahwa kondisi psikologis remaja berasal dari masa kanak-kanak dan karakteristik khas remaja sudah terlihat dari masa akhir kanak-kanak. Perubahan yang terjadi dalam masa remaja awal mengakibatkan perilaku individu berubah, masa ini remaja akan merasakan keraguan akan peran yang dilakukan. Dalam keadaan seperti ini akan menyebabkan remaja dapat mencoba hal baru dalam kehidupan seperti gaya kehidupan, pola perilaku, dan keinginan serta sifat yang diinginkan bagi dirinya sendiri.

b. Masa Remaja Merupakan Masa Perubahan

Perubahan dalam sikap dan perilaku yang terjadi dalam keadaan yang sama dengan perubahan fisik pada remaja awal. Perubahan perilaku berbanding sama dengan perubahan fisik. Disebutkan ada empat perubahan yang terjadi, yakni:

1) Perubahan tingkat emosi

Perubahan emosi sejajar dengan adanya perubahan fisik dan psikologi yang terjadi pada remaja. Beberapa kondisi perubahan fisik yang signifikan menjadikan remaja mengalami stres dan menyebabkan kondisi psikologis terguncang. Hal ini menjadikan remaja lebih rentan mengalami perubahan emosi.

2) Perubahan bentuk tubuh, minat dan peran

Perubahan signifikan yang terjadi pada remaja salah satunya perubahan bentuk tubuh, minat dan peran. Dalam hal ini perubahan bentuk tubuh akan sangat terlihat yang menyebabkan masalah baru seperti payudara yang membesar mengakibatkan remaja lebih malu dan bingung dalam berpakaian. Masalah tersebut menjadikan remaja harus menjalankan peran untuk diri sendiri agar dapat menyelesaikan masalah tersebut.

3) Berubahnya pola minat dan perilaku

Masa kanak-kanak yang awalnya dianggap penting, pada masa ini menjadi hal yang sudah tidak penting seperti halnya masa kanak-kanak yang harus memiliki banyak teman, pada masa remaja awal

menjadikan mereka mengerti banyaknya teman sudah tidak menjadikan suatu prioritas.

4) Takut dalam tanggung jawab yang diberikan

Masa remaja awal menjadikan individu menginginkan kebebasan, namun pada masa ini remaja tetap masih takut untuk bertanggung jawab karena takut akan cara mengatasi tanggung jawab tersebut. Hal ini menjadikan remaja masih ragu dalam mengambil tanggung jawab yang akan diberikan.

5) Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan masalah

Masa remaja awal akan penuh dengan masalah yang terjadi. Hal ini terjadi dikarenakan pada saat masa kanak-kanak, masalah yang terjadi pada mereka lebih banyak diselesaikan oleh orang tua mereka. Namun, pada kondisi ini mereka merasa mandiri sehingga pada masa ini mereka menolak bantuan orang tua dan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Hal tersebut akan menjadikan masalah yang lebih besar ketika remaja tidak dapat menyelesaikan dan memiliki jalan keluar yang baik. Mereka justru akan terjebak pada permasalahan baru dan lebih besar.

6) Masa remaja menimbulkan banyak ketakutan

Anggapan bahwa pada masa remaja merupakan suatu kondisi yang tidak rapih, tidak mudah dipercayai, dan cenderung berperilaku kasar dan merusak. Hal ini yang menjadikan remaja takut untuk bertanggung jawab, dikarenakan anggapan masyarakat yang tidak

percaya kepada dirinya membuat remaja semakin takut jika tidak dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dengan baik.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja pada masa ini menjadi tidak realistis, karena remaja akan melihat diri sendiri dan orang lain sesuai dengan keinginannya. Mereka beranggapan bahwa apapun yang diinginkannya akan terwujud. Semakin tinggi keinginan maka semakin tinggi emosional yang dihadapi. Pada saat orang lain di sekitar tidak mendukung keinginannya, maka semakin meningkat emosi remaja. Dengan proses pertumbuhan umur dan sikap yang dewasa, akan membuat remaja berfikir secara realistis.

b. Masa Remaja Sebagai ambang Masa Dewasa

Remaja berfikir bahwa setelah ini mereka memasuki fase masa dewasa. Pada masa ini remaja akan memusatkan diri pada perilaku seperti orang dewasa. Pada masa ini menjadikan remaja menginginkan pola perilaku seperti usia dewasa pada umumnya seperti meroko, minum alkohol, konsumsi narkoba, dan melakukan seks bebas. Remaja akan menganggap dirinya bahwa perilaku tersebut benar sesuai dengan citra orang dewasa.

c. Tugas perkembangan

Remaja merupakan fase yang penting dalam kehidupan manusia. Fase ini harus diarahkan dalam hal hal yang baik agar mencapai kehidupan dewasa yang sehat. Untuk mendapatkan kehidupan dewasa

yang sehat maka harus menjalankan tugas perkembangan dengan baik dan benar. Jika tugas perkembangan dilakukan dengan baik, maka akan membawa remaja dalam kebahagiaan dan kesuksesan. Sebaliknya jika tahap perkembangan tidak dijalankan dengan baik maka akan membawa kesusahan pada masa dewasa selanjutnya.

Sebagaimana dijabarkan oleh Havighurst dalam Gunarsa (2018) tahap perkembangan remaja dijelaskan sebagai berikut (Putro, 2017) :

- 1) Menerima adanya perubahan fisik yang terjadi dan harus melakukan peran sesuai dengan jenisnya dan merasakan kepuasan terhadap dirinya sendiri.
- 2) Menjalankan peran sosial dengan teman sebaya dan harus menjalankan sesuai dengan jenis kelamin masing masing.
- 3) Terbebas dari ketergantungan orang lain seperti orang tua dan orang yang lebih dewasa
- 4) Mengembangkan pemikiran tentang konsep kehidupan masyarakat
- 5) Harus mencari jaminan untuk masa depan agar dapat membantu menopang kehidupan ekonomi
- 6) Menyiapkan diri untuk menghadapi dunia pekerjaan dimasa depan
- 7) Mempersiapkan diri dari tanggungjawab yang diberikan sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat
- 8) Mempersiapkan diri untuk membangun rumah tangga

- 9) Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersiap baik dari orang sekitar.

B. Covid-19

1. Pengertian Covid-19

Covid-19 berawal dari virus yang dinamakan Corona Virus. Virus ini menginfeksi pada sistem pernafasan dengan gejala yang dirasakan dari infeksi pernafasan ringan hingga sedang. Namun pada beberapa kasus Covid-19 didapati infeksi pernafasan berat yang meliputi Pneumonia, Middle-East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Virus ini diperkirakan dibawa oleh kelelawar dan hewan ekstrem lainnya yang umunya dikonsumsi oleh manusia sehingga menyebabkan penularan. Beberapa jenis hewan yang dapat menginfeksi hingga menyebabkan radang paru bagi manusia (Karyono et al., 2020). Pada penelitian (Felicia, 2020) dijelaskan bahwa Kasus covid-19 pada anak pertama kali ditemukan di Shenzhen pada bulan Januari 2020. Ikatan Dokter Indonesia (IDI) menjelaskan bahwa kasus anak terinfeksi hingga 18 Mei 2020 terdapat 584 anak yang positif Covid-19. Sejumlah 3.324 berstatus PDP, 129 berstatus PDP meninggal dunia dan 14 anak meninggal akibat covid-19.

2. Penyebab Covid-19

Chan, et al (2013) menjelaskan bahwa penyebab Covid-19 atau biasa disebut dengan virus corona merupakan virus RNA Positif dengan bentuk menyerupai mahkota. Nama corona didapatkan dari Bahasa latin coronam

yang merupakan bentuk mahkota. Virus ini berasal dari family Orthocorona Virinae dari keluarga Coronaviridae yang digolongkan dalam empat gen Cov yaitu:

- a. Alpha Coronavirus
- b. Beta Coronavirus
- c. Delta Coronavirus
- d. Gamma Coronavirus

Kemudian genus betaCov membelah menjadi 5 garis keturunan. Kelelawar dan tikus menunjukkan bahwa karakter genomic adalah sumber gen alphaCoVs dan betaCoVs. Dan pada spesies burung adalah sumber gen deltaCoVs dan gammaCoVs (Rosyanti & Hadi, 2020).

3. Tanda Gejala Covid-19 pada Anak

Virus corona memiliki gejala awal seperti influenza. Namun pada beberapa kondisi virus ini dapat berkembang lebih cepat jika pasien sebelumnya memiliki riwayat masalah kesehatan sebelumnya. (Felicia, 2020) menjabarkan manifestasi klinis Covid-19 pada anak dibagi menjadi gejala ringan dan berat. Gejala ringan virus corona yaitu :

1. Batuk
2. Demam masih belum terjadi
3. Mengalami kesulitan bernafas ringan
4. Merasa tidak enak badan
5. Dapat sembuh dengan waktu 1-2 minggu

6. Sebagian kecil berlanjut menjadi infeksi saluran nafas bagian bawah

Pada gejala berat kasus infeksi virus Corona meliputi:

1. Kesulitan bernafas berat
2. Demam tinggi
3. Batuk kering
4. Nyeri dada
5. Adanya infeksi pneumonia
6. Nyeri perut
7. Mengalami penurunan nafsu makan
8. Mual muntah
9. Permasalahan sistem pencernaan.

4. Klasifikasi klinis Covid-19 pada Anak

Klasifikasi klinis Covid-19 pada anak dibagi menjadi 5 yaitu, infeksi asimtomatik, kasus ringan, kasus sedang, kasus berat, kasus kritis yang dijelaskan sebagai berikut (Felicia, 2020) :

a. Infeksi Asimptomatik

Pada kasus infeksi asimptomatik ini anak yang terbukti positif Covid pada pemeriksaan Real-Time Reverse Transcription-PCR (RT-PCR) SARS CoV-2 tanpa adanya diikuti tanda gejala lain ataupun pada pemeriksaan rongga toraks yang abnormal.

b. Kasus Ringan

Pada kasus ringan sudah ditemukan adanya Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) dengan disertai adanya demam, batuk kering, nyeri tenggorokan, lelah letih, sakit kepala namun belum ditemukan adanya pemeriksaan torak yang abnormal atau adanya sepsis.

c. Kasus Sedang

Pada kasus sedang yang menyerang pada anak sudah dapat ditemui adanya Pneumonia ringan. Anak akan mengalami demam atau tanpa demam, batuk, dan ditemukan gambaran pneumonia pada hasil pemeriksaan rongga toraks, namun hasilnya belum memenuhi kriteria Pneumonia berat.

d. Kasus Berat

Pada kasus ini sudah ditemukan adanya pneumonia berat dan disertai dengan adanya percepatan pernafasan pada anak usia kurang dari 1 tahun dengan pernafasan lebih dari 70 kali/menit, usia lebih dari 1 tahun dengan pernafasan lebih 50 kali/menit. Perhitungan ini bukan saat anak mengalami demam ataupun menangis. Saturasi oksigen menurun dibawah 92%, anak mengalami nafas cuping hidung, kebiruan pada tubuh, dan henti nafas secara intermiten.

e. Kasus Kritis

Pada kasus kritis anak sudah mengalami semua gejala diatas dan sudah membutuhkan perawatan intensif. Pada kasus ini sering terjadi gagal nafas yang membutuhkan ventilasi mekanik untuk membantu pernafasan, adanya syok, dan disertai dengan gagal kerjanya organ organ tubuh yang lain

5. Tatalaksana Covid-19 pada anak

Tatalaksana perawatan pada pasien Covid-19 khususnya anak yang dijelaskan pada penelitian (Felicia, 2020) akan diberikan beberapa jenis terapi yang akan dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1. Tatalaksana Covid-19 pada anak

Jenis Terapi	Tatalaksana
Tatalaksana Umum	• Istirahat secara total dan menghindari aktivitas yang dapat membahayakan kesehatan • Lakukan pemeriksaan laboratorium dan radiologi jika diperlukan. • Terapi suportif Auspan nutrisi dan cairan yang cukup, tetap mengontrol tanda vital dan saturasi oksigen, menjaga jalan nafas agar tetap baik, berikan bantuan oksigen jika diperlukan.
Terapi Simptomatik	• Antipiretik Berikan parasetamol 10-15 mg/KgBB/dosis per oral setiap 4-6 jam bila diperlukan dan terjadi demam, dapat juga diberikan ibuprofen 5-10 mg/KgBB/dosis per oral. • Berikan obat golongan penenang atau sedative jika terjadi kejang.

Terapi Antiviral	• Interferon Berikan nebulasi interferon yang dilakukan selama 2 kali sehari selama 5 hingga 7 hari. • Oseltamivir Diberikan jika terjadi infeksi simulas oleh dua virus dengan influenza virus. • Lopinavir/ Ritonavir jika tersedia.
Terapi Antibiotik	Pemberian jenis segala antibiotic untuk terapi yang diberikan pada anak tidak dianjurkan. Pemilihan jenis antibiotic seperti ampicilin, gentamisin intravena, Ceftriaxon intravena. Hindari pemberian antibiotic yang irasional, seperti penggunaan kombinasi antibiotic spectrum luas.
Terapi Obat Lain	Obat lain yang digunakan adalah Glukokortikoid. Obat ini dapat digunakan dalam jangka waktu pendek dan dosis yang direkomendasikan adalah methylprednisolon maksimal 1-2 mg/kgBB/hari dengan jangka waktu 3 hingga 5 hari.

6. Pencegahan penularan Covid-19

Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa pencegahan penularan infeksi virus corona dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan efektif. Seperti yang dijelaskan pada penelitian (Karyono et al., 2020) pencegahan penularan dapat dilakukan dengan cara :

1. Sosial Distancing atau Physical Distancing

Cara ini dilakukan untuk mencegah penularan virus corona dan mencegah penderita yang beresiko menularkan virus melakukan kontak dengan orang lain. Sosial Distancing / Physical Distancing meliputi:

- a. Cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik dapat membunuh virus, kuman dan bakteri. Pada kondisi tidak ada air dan sabun dapat mencuci tangan menggunakan hand sanitizer dengan kandungan alcohol minimal 60%

- b. Dilarang menyentuh tempat umum

Jika sedang berada di luar rumah dianjurkan tetap menjaga kebersihan dan tidak menyentuh apapun yang berada di tempat umum. Jika diperlukan tetap selalu menggunakan hand sanitizer untuk membersihkan tangan.

- c. Menghindari adanya kerumunan

Selalu menjaga jarak minimal 2 meter dengan orang lain karena virus ini dapat menginfeksi pada saat keadaan ramai. Apabila kondisi mengharuskan untuk berada pada keramaian, diusahakan untuk menjaga jarak dan tidak menyentuh area wajah.

- d. Selalu melakukan penyemprotan desinfektan

Upaya lain yang dapat digunakan untuk mencegah penularan infeksi adalah dengan cara penyemprotan cairan desinfektan di lingkungan sekitar rumah dan tempat umum lainnya.

- e. Selalu menggunakan masker

Aktivitas yang mengharuskan untuk berada di luar rumah, diwajibkan untuk selalu menggunakan masker. Hal ini dapat

menjadi upaya pencegahan pada saat aktivitas diluar rumah dan bertemu dengan orang lain.

- f. Melakukan anjuran pemerintah melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)

Peraturan ini ditetapkan oleh presiden untuk membatasi pergerakan masuk keluarnya barang dan orang ke daerah daerah di Indonesia untuk menghentikan penyebaran virus corona.

C. Pandemi

1. Pengertian Pandemi

Pandemi adalah suatu kondisi penyebaran penyakit dengan jumlah yang besar dan serentak. Proses penularan menyebar secara keseluruhan di penjuru dunia. WHO menjelaskan pandemi merupakan status kegawat daruratan dunia yang mengharuskan seluruh dunia meningkatkan kewaspadaan dalam mencegah penularan virus atau wabah yang terjadi (Pradipta, 2020).

Handayani (2020) menjelaskan bahwa pandemi saat ini sudah menyebar di beberapa negara bahkan benua yang mengakibatkan keresahan masyarakat dunia. Istilah pandemi diartikan sebagai suatu penyakit yang dapat menyebar dan menular secara cepat dan meluas. WHO (2020) menjelaskan bahwa pandemi merupakan suatu kondisi yang terjadi dimana virus atau penyakit baru menyerang ke seluruh penjuru dunia (Handayani et al., 2020).

2. Faktor Penyebab Pandemi

(Handayani et al., 2020)menjabarkan faktor penyebab pandemi sebagai berikut :

- a. Meningkatnya jumlah orang yang terinfeksi virus
- b. Virus pertama kali ditemukan dan diketahui
- c. Penularan virus yang mudah dan berjalan dengan cepat dalam jumlah yang besar
- d. Seseorang yang terinfeksi lebih beresiko menyebarkan penularan

3. Dampak Pandemi

(Rosyanti & Hadi, 2020) menjelaskan bahwa dampak pandemi menyebabkan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Waktu tidur terganggu disebabkan karena cemas yang menjadikan insomnia
- b. Sukar untuk berkonsentrasi dan fokus
- c. Respon stimulus terganggu
- d. Rasa khawatir yang berlebihan
- e. Daya produksi menurun
- f. Konflik dalam diri

D. Stres

1. Pengertian Stres

Istilah stres dapat diartikan dari istilah latin *stringere* yang memiliki arti tekanan dan ketegangan. Stres merupakan suatu stimulus yang dapat menimbulkan distress yang dapat menciptakan tuntutan pada psikis dan

fisik individu (Lestari, 2015). Stres merupakan suatu kondisi yang terjadi pada individu yang tidak menyenangkan yang dapat menjadikan adanya tekanan fisik dan psikologis pada seseorang individu (Manurung, 2016).

Robert S. Fieldman menjelaskan bahwa stres merupakan sebuah perjalanan yang menilai adanya bahaya, ancaman, atau tantangan terhadap individu yang dapat menghasilkan respon dalam tingkat kognitif, fisiologis, emosional, dan tingkah laku (Indriana et al., 2010).

Menurut Priyoto (2017) menjelaskan Stres merupakan suatu pengalaman subjektif yang didasarkan pada kepercayaan individu seseorang pada keadaan yang sedang dihadapinya. Stres berhubungan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan yang di inginkan oleh individu. Pada kondisi ini yang menyebabkan individu merasa marah, sedih, gelisah dan frustrasi (Hastuti & Baiti, 2019). Menurut Santrock (2007) menjabarkan bahwa stres merupakan reaksi seseorang terhadap situasi yang dapat mendatangkan stresor dan dapat mengganggu kemampuan individu dalam menyelesaikan stresor tersebut (Barseli et al., 2017).

Berdasarkan kepada beberapa pernyataan dari beberapa ahli dan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang membuat seseorang merasa tertekan akan kondisi yang dialami yang mengakibatkan rasa sedih dan gelisah yang berkepanjangan.

2. Bentuk-bentuk Stres

Lazarus dalam (Christyanti, 2010) menjabarkan bahwa stres dibagi menjadi dua yaitu *distres* dan *eustres* yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Distres

Distres sering disebut dengan stres yang negatif dan bersifat mengganggu. *Distres* juga disebut sebagai stres yang merugikan. Individu yang sedang mengalami *distres* akan mengalami beberapa kondisi seperti mudah tersinggung, sukar berkonsentrasi, sulit menyelesaikan masalah, dan panic.

b. Eustres

Eustres adalah suatu stres yang positif dan berakibat tidak mengganggu individu yang sedang mengalami stres. *Eustres* justru membawa pengaruh positif yang dapat membantu penderita merasa lebih semangat.

Quinck dan Quick dalam (Sandra dan Ifdil, 2015) juga menjelaskan bahwa bentuk stres dibagi menjadi dua yaitu *distres* dan *eustres*. Seperti yang dijelaskan penelitian sebelumnya, *distres* merupakan hasil dari respon yang negatif, tidak baik untuk kesehatan, dan merusak. Sedangkan *eustres* merupakan suatu hasil respon dari tekanan yang bersifat positif dan membangun (Christyanti, 2010).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Stres

Stres merupakan sebuah kondisi yang dapat mempengaruhi perubahan keseimbangan dalam tubuh. Termasuk hormone dan kesehatan kondisi

psikologis. Faktor stres dapat diartikan sama dengan sumber-sumber stres yang dapat mengganggu keseimbangan dalam tubuh (Indriana et al., 2010). Menurut (Sarafino & Smith, 2014) sumber-sumber stres dibagi menjadi tiga yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Individu Diri Sendiri

Stres dapat diakibatkan oleh individu itu sendiri. Stres dari dalam individu juga dapat terjadi apabila persepsi individu pada kekuatan motivasional yang melawan ketikan individu sedang menghadapi konflik.

b. Keluarga

Faktor yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres adalah keluarga. Seperti halnya interaksi dengan keluarga, kehidupan keluarga yang tidak memperdulikan anggota keluarga, adanya perselisihan masalah ekonomi dan pendapat, hingga perbedaan tujuan dalam keluarga yang dapat mengakibatkan seseorang individu mengalami stres.

c. Komunitas dan Lingkungan

Faktor yang menyebabkan stres salah satunya adalah komunitas dan lingkungan. Beberapa contoh seperti lingkungan teman sebaya, teman sekolah, lingkungan pekerjaan yang dapat mengakibatkan stres.

Menurut Wade dan Travis (2007) menyebutkan beberapa sumber atau faktor yang dapat mengakibatkan stres sebagai berikut:

a. Masalah pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu sumber stres dalam kehidupan. Seperti contohnya jika seseorang sedang mengalami masalah pekerjaan dengan teman kerja atau kepala perusahaan hingga menyebabkan pengangguran, serta tekanan yang dapat menyebabkan tingkat stres meningkat.

b. Kebisingan

Seseorang yang bertempat tinggal atau melakukan aktivitas di tempat yang bising dan ramai akan lebih cenderung lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan seseorang yang beraktivitas di tempat yang lebih tenang.

c. Duka dan Kehilangan

Individu yang sedang mengalami kondisi kehilangan orang terdekat dan tersayang akan lebih cenderung mengalami stres lebih tinggi dibandingkan individu yang sedang tidak mengalami kehilangan.

d. Kemiskinan, ketidakberdayaan dan status ekonomi yang rendah

Masyarakat yang memiliki status ekonomi yang rendah seringkali merasakan stres yang lebih tinggi sehingga menyebabkan terjadinya tindakan kriminalitas yang tinggi, diskriminasi. Lingkungan yang kumuh juga dapat menyebabkan stresor meningkat (Sarafino & Smith, 2014).

4. Aspek-aspek Stres

(Palupi, 2010) menjabarkan bahwa gejala stres menurut Wikinson (2002) dapat muncul apabila :

a. Reaksi Emosi

Reaksi ini terjadi apabila seorang individu merasakan stres yang akan muncul dalam beberapa bentuk perasaan tertekan, cemas, gelisah, rasa ketakutan yang tinggi, frustrasi, sukar untuk focus, salah dalam mengambil keputusan, dan berkurangnya perasaan senang dan gembira.

b. Reaksi Fisik

Individu yang mengalami stres akan mengalami reaksi fisik meliputi adanya penegangan otot, jantung berdebar, sesak nafas, berkeringat, nafsu makan menurun, pusing, sakit kepala, nyeri pada bagian tubuh, lelah, lesu dan gelisah.

c. Reaksi Perilaku

Reaksi yang terjadi pada saat stres salah satunya stres perilaku. Gejala yang muncul adalah sedih yang berkepanjangan, menangis, lebih mudah menyerah, dan lebih ingin dimengerti oleh orang lain.

Menurut (Hardjana, 1994) mengenai gejala-gejala stres dapat digolongkan menjadi beberapa kelompok menjadi sebagai berikut:

a. Gejala fisik

Sering merasakan sakit kepala, pusing, pening, sulit untuk memulai tidur, waktu tidur yang tidak teratur, sakit pinggang, masalah

pencernaan, diare, radang usus, sembelit, gatal-gatal, ruam kulit, tekanan darah tinggi meningkat, serangan jantung, keringat yang berlebih, nafsu makan berubah, mudah lelah, kehilangan konsentrasi, banyak melakukan kesalahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

b. Gejala emosional

Individu akan mudah merasa gelisah, marah, cemas, sedih yang berlebih, depresi, mudah menangis, gugup, merasa tidak aman dan nyaman, merasa harga diri yang rendah, mudah tersinggung.

c. Gejala intelektual

Seseorang yang stres akan rentan mengalami kondisi susah berkonsentrasi, sulit dalam menentukan keputusan, mudah lupa, pikiran yang kacau, daya ingat yang menurun, tidak mudah fokus pada satu tujuan, prestasi menurun, banyak melakukan kesalahan.

d. Gejala interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain merupakan tanda gejala interpersonal pada individu yang sedang mengalami stres, mudah menyalahkan orang lain, tidak mau mengakui kesalahan, mudah untuk membatalkan janji, dan akan mendiamkan seseorang jika tidak suka.

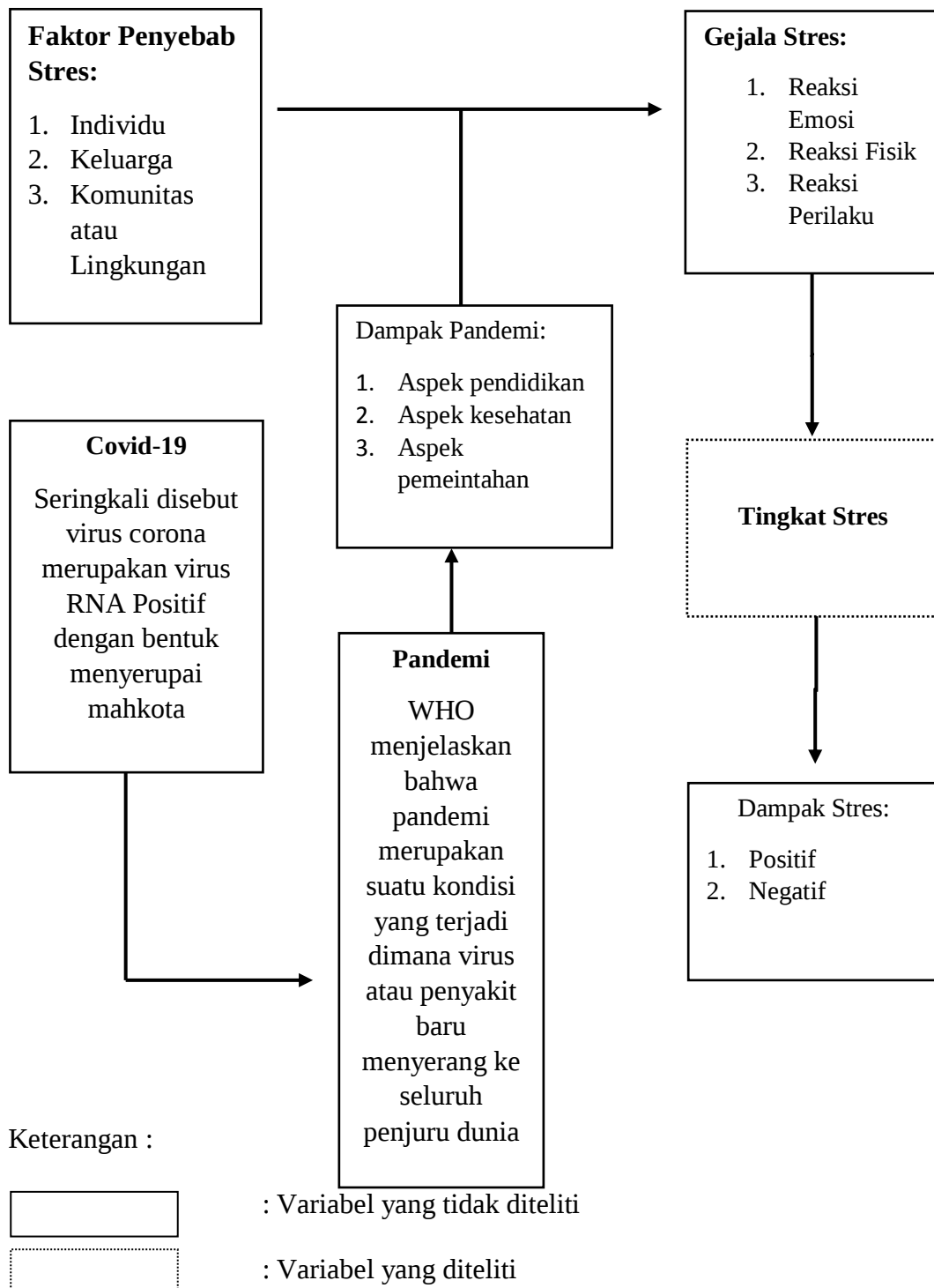
5. Dampak Stres

Stres yang terjadi dalam individu akan berbeda pada setiap individu. Banyak individu yang beranggapan bahwa stres akan berdampak negatif dalam diri individu. Seperti yang dijelaskan pada penelitian (Andria, 2008) dampak stres berakibat pada kondisi kesehatan seperti terjadinya

depresi, penambahan berat badan yang berlebih, demensia (daya ingat menurun), peningkatan resiko infeksi, terjadinya kanker payudara, insomnia (gangguan waktu tidur), peningkatan penyakit jantung, alergi, tingkat kesuburan menurun, tekanan darah naik dan stroke. Menurut Ariani (2000) dalam penelitian (Andria, 2008) menjelaskan bahwa stres berkaitan dengan perubahan fisiologik, kondisi psikologik, ataupun tekanan lingkungan.

Dibalik dampak negatif yang terjadi, stres juga memiliki dampak positif. Perbedaan karakteristik menjadikan sebuah perbedaan dampak stres yang akan dihadapi dalam diri individu. Perbedaan karakteristik akan menentukan respon individu dalam menentukan respon terhadap stresor, sehingga hal ini menyebabkan stimulus yang dikeluarkan untuk mengatasi stresor akan berbeda. Individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi akan berusaha mencari jalan keluar dalam menyelesaikan masalah dan berusaha untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif dan lebih merasa yakin dalam menyelesaikan permasalahannya. Berbeda dengan individu yang memiliki tingkat optimism yang rendah akan merasa kesulitan dalam menghadapi stresor dan masalah yang sedang terjadi, akibatnya individu akan berlarut-larut dalam masalah sehingga masalah tersebut tidak terselesaikan dengan baik (Ningrum, 2011)

E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Sarafino & Smith, 2014), (Chan et al., 2017), (Handayani et al., 2020), (Rosyanti & Hadi, 2020), (Palupi, 2010), (Ningrum, 2011), (Andria, 2008)

F. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep