

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi remaja

Sarwono (2011) menjelaskan pembagian remaja menurut tahapannya, yaitu : remaja awal (*early adolescence*) yang ditandai dengan pengembangan pikiran-fikiran baru, ketertarikan dengan lawan jenis dan sikap yang erotis, remaja madya (*middle adolescence*) dengan kecenderungan sangat membutuhkan kawan-kawan dengan disertai adanya sikap mencintai diri sendiri dan sifat-sifat yang sama dengan temannya, dan remaja akhir (*late adolescence*) adalah masa menuju periode dewasa.

Masa remaja biasanya dimulai pada saat anak-anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat mencapai usia matang. Masa remaja terbagi menjadi dua bagian, yaitu remaja awal pada usia kira-kira 13 tahun sampai usia 16-17 tahun, dan akhir masa remaja pada usia 16 atau 17 tahun sampai usia 18 tahun (Jahja, 2011).

b. Perubahan pada remaja

Jahja (2011) mengemukakan remaja merupakan masa perubahan yang dibutuhkan beberapa penyesuaian. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa tersebut adalah :

- 1) Peningkatan emosional yang memberikan tanda bahwa individu berada pada kondisi yang baru dan akibat dari perubahan fisik dan hormon yang ada pada masa remaja. Remaja akan mengalami banyak tekanan dan tuntutan seperti bersikap dewasa, bertanggung jawab dan lebih mandiri. Sifat emosional yang dimiliki remaja sangat dipengaruhi oleh model perilaku yang dia dapatkan disekitarnya terutama dari orangtua dan dititik beratkan pada peran ayah yang dinilai dapat mempengaruhi remaja. Pola perilaku yang diperoleh merupakan hasil pembelajaran dari memperhatikan perilaku orang lain sehingga remaja dapat berperilaku sensitif, mengatasi permasalahan dirinya, dan menahan diri dari tindakan yang negatif (Jahja, 2011; Dewi & Kristiana, 2017).
- 2) Perubahan fisik serta kematangan dalam seksual kadang membuat mereka merasa tidak percaya diri. Remaja membutuhkan kesiapan mental yang baik saat menghadapi perubahan fisik yang dialami. Kesiapan yang dibutuhkan para remaja pada masa ini adalah pemahaman, penghayatan dan

kesediaan yang menjadi bagian dari pengalaman hidup (Hidayat & Palila, 2018).

- 3) Perubahan yang mengarahkan pada hal-hal lebih penting dan memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Hubungan yang dimiliki tidak lagi hanya kepada yang berjenis kelamin sama, tetapi hubungan dengan lawan jenis dan pada orang-orang dewasa (Jahja, 2011).
- 4) Kebanyakan para remaja meragukan kemampuannya dan menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka tetap memikirkan tanggung jawab yang mereka miliki (Jahja, 2011). Kebebasan yang diinginkan oleh para remaja menciptakan ketegangan pada orang tua sehingga tidak jarang akan menimbulkan hubungan yang semakin panas antara keduanya. Beberapa remaja bahkan akan memilih tinggal jauh dari orang tua sebagai jalan agar mendapatkan kebebasan (Mukhlis, Yulianti & Sakinah, 2013).

c. Karakteristik remaja

Yusuf (2011) mengemukakan terdapat beberapa karakteristik pada remaja dengan perkembangan yang mereka alami, karakteristik tersebut adalah :

- 1) Perkembangan fisik. Perkembangan fisik yang dialami remaja adalah dengan memiliki proporsional tubuh yang besar terutama

terlihat jelas pada bagian tangan, kaki dan hidung. Perkembangan fisik pada remaja ini ditandai dengan adanya ciri seks primer dan sekunder. Remaja pria memiliki ciri seks primer berupa pertumbuhan testis yang semakin lama akan mencapai kematangan sehingga remaja pria akan mengalami mimpi basah. Ciri seks sekunder yang dialami oleh remaja pria berupa tumbuhnya rambut di kemaluan dan ketiak, terdapat perubahan suara, pertumbuhan kumis dan jakun. Pada remaja wanita ciri seks primer yang dialaminya adalah dengan tumbuhnya rahim, vagina dan ovarium sehingga remaja wanita pada masa ini sudah mengalami menstruasi dan dapat hamil. Ciri seks sekunder pada wanita diantaranya dengan tumbuhnya rambut di kemaluan dan ketiak, buah dada yang semakin membesar, dan penambahan massa otot di pinggul (Yusuf, 2010).

- 2) Perkembangan kognitif atau intelektual. Pada masa remaja *lobus frontal* yang berfungsi untuk intelektual sedang berkembang secara pesat sehingga remaja mampu membedakan antara hal yang konkrit dan abstrak, menguji hipotesis, mulai memikirkan masa depan, mampu mengintropeksi diri dan memiliki pemikiran yang sangat luas (Yusuf, 2010). Tahap perkembangan kognitif oleh Piaget (dalam Suparno, 2001) di kelompokkan menjadi empat tahap, yaitu : tahap sensorimotor yang ditandai dengan pemikiran anak sesuai dengan inderawi, tahap praoperasi

yang mulai digunakan khususnya dalam penggunaan bahasa, tahap operasi konkret yang ditandai dengan penggunaan aturan yang logis dan jelas, dan tahap terakhir adalah tahap operasi formal yang dicirikan dengan pemikiran yang abstrak, deduktif, induktif, serta hipotesis. Tahap-tahap perkembangan kognitif akan berjalan secara berurutan dan berkesinambungan dari satu tahap ke tahap yang lainnya.

- 3) Perkembangan emosi. Masa remaja memiliki emosi yang berada pada puncak sehingga mereka akan cenderung bersifat sensitif. Kematangan dalam puncak emosi ini merupakan hal yang sulit bagi remaja. Proses perkembangan emosi pada remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungannya seperti keluarga, tetangga, dan teman sebaya (Yusuf, 2010). Penilaian pada emosi yang dimiliki remaja dinilai sangat penting untuk terciptanya keseimbangan emosi. Remaja yang tidak dapat mengatur dan mengetahui sumber emosinya dapat mengalami gangguan mental, sehingga remaja dianjurkan agar dapat mengatur emosi yang merupakan pusat korelasi perilaku yang akan dihasilkan (Yusuf & Kristiana, 2017).
- 4) Perkembangan sosial. Pada masa ini remaja mulai mampu memahami orang lain yang berada disekitarnya. Remaja akan cenderung mau berhubungan dengan teman yang sesuai dengan kepribadian dan perkembangan yang dia miliki. Remaja akan

memiliki tuntutan untuk senantiasa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dihadapi seperti lingkungan di keluarga, sekolah dan masyarakat (Yusuf, 2010). Perkembangan sosial yang dihadapi remaja sangat ditentukan oleh hubungannya dengan lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah dan komunitas. Gaya pengasuhan yang diberikan oleh orang tua kepada remaja juga merupakan bentuk dukungan dari terbentuknya perkembangan sosial pada remaja (Yulianti & Kristiana, 2017).

- 5) Perkembangan moral. Remaja akan mengalami tingkat moralitas yang sangat matang dimana mereka mengetahui tentang nilai-nilai keadilan, moral, kejujuran, kesopanan dan tanggung jawab. Keragaman tingkat moral yang dimiliki remaja sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan termasuk faktor yang sangat penting seperti lingkungan keluarga terutama orangtua (Yusuf, 2010). Perkembangan moral pada remaja dikendalikan oleh konsep moral yang terbentuk dari peraturan yang telah dibuat dan kebiasaan suatu budaya. Remaja akan bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkan oleh orang lain di kelompoknya dan memiliki kemampuan dalam mengenali konsep-konsep moralitas seperti kejujuran, hak milik, kehormatan, dan keadilan (Prasetya, Rahman & Adityawati, 2018).

- 6) Perkembangan kepribadian. Masa remaja merupakan waktu untuk menemukan jati diri bagi seorang individu yang dapat mencerminkan perkembangan nilai, sifat, kognitif, sosial, emosional, seksual dan fisik. Identitas yang dimiliki oleh remaja akan menggambarkan citra diri dalam pengorganisasian dorongan, kemampuan dan keyakinan yang dia miliki. Remaja yang gagal dalam menentukan pilihan akan mengalami kebingungan atau kebingungan dalam dirinya. Remaja akhir, mereka sudah faham dan mampu mengarahkan dirinya untuk memelihara bahkan mengembangkan identitas diri yang mereka miliki. Perkembangan kepribadian remaja diharapkan telah mencapai pada kemandirian sikap, mampu mengatur ekonomi dan mengatur diri sendiri (Yusuf, 2010; Kartika, 2017).
- 7) Perkembangan kesadaran beragama. Kemampuan intelektual yang dimiliki oleh remaja mampu membuat remaja memiliki keyakinan beragama sehingga remaja sudah mulai berpartisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan. Perkembangan keagamaan pada remaja dapat diukur dengan pemahaman mereka tentang agama, keyakinan terhadap agama sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan, keyakinan setiap perbuatan yang dilakukan atas pengawasan Tuhan, meyakini adanya kehidupan akhirat, meyakini bahwa Tuhan bersifat pengampun dan penyayang, melaksanakan perintah atau kewajiban dalam

agama, mempelajari kitab suci, berdoa atau memohon kepada Tuhan, menghormati orang lain terutama orangtua, dan hidup dengan penuh kesyukuran dan sabar (Yusuf, 2010). Kesadaran beragama meliputi kebutuhan untuk merasa dicintai dan mencintai Tuhan sehingga terciptanya perasaan tenang, sabar, dan tabah. Seseorang yang memiliki kesadaran beragama akan memiliki rasa syukur kepada Allah atas kenikmatan yang diberikan tanpa batas, ketaqwaan, perasaan sosial yang tinggi, dan kesehatan jiwa dan raga (Wahid, 2017).

d. Aspek perkembangan remaja

Fase perkembangan remaja ini diawali dengan matangnya organ reproduksi, ketertarikan terhadap lawan jenis, kesadaran akan jati diri, dan pencapaian perkembangan ego dan super egonya (Yusuf, 2010). Tugas perkembangan menurut Erikson (1993) pada tahap remaja adalah *Identity and Role Confusion*. Pada tahap ini remaja akan berusaha mencari tahu siapa dirinya sehingga dia akan mengetahui peran yang harus dia lakukan. Identitas yang baik dan rasa percaya diri akan dimiliki oleh remaja apabila mereka mendapatkan bimbingan dan dukungan dari orang tua selama menjalani tugas perkembangan ini. Soetjiningsih (2010) mengemukakan bahwa remaja dihadapkan dengan dua tugas utama perkembangan yaitu :

- 1) Kebebasan atau kemandirian. Kebebasan atau kemandirian pada remaja merupakan suatu kemampuan dalam mengatur dan membuat keputusan oleh dirinya sendiri. Ikatan remaja dengan orang tua pada masa ini akan semakin longgar dan pada umumnya mereka akan menarik diri dari orang tua, menghindari aktifitas bersama orang tua dan tidak mau mendengarkan nasihat atau kritik dari orang tua yang tidak jarang dapat menimbulkan konflik diantara mereka.
- 2) Pembentukan identitas diri. Pembentukan identitas diri merupakan tugas yang cukup sulit karena melibatkan beberapa aspek perkembangan baik mental, emosional dan sosialnya. Pada proses ini remaja akan mengkoordinir dan mengintegrasikan perilaku yang pada akhirnya dapat memberikan arah tujuan dan arti dari kehidupannya. Remaja yang telah menyelesaikan krisis identitas diri dengan baik akan mencapai *sense of identity* dan mengetahui peran, siapa dirinya, keyakinan dan ideologi yang dia gunakan. Sebaliknya, remaja yang tidak menemukan identitas dirinya cenderung akan berfikir lebih baik menjadi apa saja dibandingkan dengan tidak memiliki identitas diri dan peran, keadaan ini dikenal dengan istilah *sense of role confusion or identity diffusion*. Dalam proses perkembangan identitas seseorang dapat dihadapkan dengan situasi kehilangan arah,

pemilihan komitmen tanpa mengeksplorasi diri, keadaan dalam penemuan identitas, dan komitmen setelah ekplorasi.

2. Stres

a. Definisi stres

Mubarak, Indrawati, dan Susanto (2015) mengemukakan bahwa stres merupakan keadaan tidak seimbang diri individu yang membutuhkan penyesuaian dan dianggap menyebabkan perubahan positif dan negatif yang dapat menimbulkan stres. Jenis stres dibagi menjadi dua yaitu stres yang dapat menyebabkan perasaan menjadi baik (*eustress*) dan stres yang dapat menyebabkan perasaan menjadi buruk (*distress*).

Stres adalah kondisi yang menyebabkan seseorang memiliki pandangan yang sempit, bimbang untuk menentukan sesuatu, dan perilaku yang impulsif. Kondisi ini perlu segera ditangani karena menyebabkan tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berakibat pada seluruh bagian tubuh dan dapat mempengaruhi kehidupan seseorang (Supriadi, Virgona & Rahman, 2016).

b. Tingkat stres

Menurut Potter dan Perry (2009) tingkat stres dapat dibagi menurut respon penyakit yang ditimbulkan yaitu :

- 1) Stres tingkat ringan. Stres pada tingkat ini terjadi dalam hitungan menit atau jam saja yang biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali situasi pada tingkat stres ini dialami secara terus menerus. Stres tingkat ringan akan dialami oleh semua orang di setiap harinya seperti stres yang diakibatkan oleh antrian, kemacetan, dikritik, dan lain-lain (Potter & Perry, 2009). Tingkat stres yang ringan bahkan dianggap dapat memberikan manfaat karena dapat menyebabkan seseorang menjadi tekun dalam bekerja, melakukan tugas dengan baik, memicu seseorang untuk berfikir, dan berusaha lebih dalam menghadapi permasalahan hidup. Seseorang yang mengalami stres tingkat sedang akan memiliki ciri-ciri semangat yang tinggi, penglihatan tajam, energi meningkat, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan yang baik (Putra & Susilawati, 2018).
- 2) Stres tingkat sedang. Stres pada tingkat ini terjadi selama beberapa jam sampai beberapa hari yang dapat menyebabkan kekambuhan penyakit yang dimiliki individu. Seseorang yang memiliki penyakit jantung koroner apabila dihadapkan dengan stres tingkat sedang dapat menjadi pemicu seseorang tersebut mengalami serangan jantung. Stres tingkat sedang dapat diakibatkan oleh perginya seseorang yang dekat, harapan yang belum tercapai, akibat beban kerja, dan lain-lain. Seseorang yang mengalami stres tingkat sedang akan bersikap mudah

marah karena hal yang sepele, sulit bersantai, mudah kesal, sulit beristirahat, mudah tersinggung, dan gelisah (Potter & Perry, 2009).

- 3) Stres tingkat berat. Stres pada tingkat ini biasa disebut dengan stres kronis akibat durasi yang dialami selama beberapa minggu sampai beberapa tahun. Stres pada tingkat ini biasanya disebabkan oleh hubungan kekerabatan yang kurang harmonis, kesulitan dalam finansial, adanya penyakit kronis dan lain-lain (Potter & Perry, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Karepowan, Wowor dan Katuuk (2018) menjelaskan bahwa rata-rata stres berat diakibatkan oleh kurangnya mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitar dan karena adanya perasaan tidak berharga.

c. Penyebab stres

Stressor diartikan sebagai stimulus penyebab stres yang dapat bersumber dari dalam diri individu dan dari luar diri individu. Sumber stres yang bersifat negatif dan positif tetap dapat menyebabkan stres yang akan meningkatkan kewaspadaan pada stressor yang dipersepsikan sebagai sebuah ancaman dalam kehidupan (Rasmun, 2009).

Nasir dan Muhith (2011) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres yang biasa disebut faktor presipitasi. Faktor presipitasi terdiri dari faktor biologis dan fisik, faktor psikologis dan faktor lingkungan.

Faktor biologis dan fisik yang dapat menyebabkan stres diantaranya sebagai berikut :

- 1) Genetika, yang disebabkan oleh riwayat ibu hamil dengan konsumsi obat-obatan yang dapat menyebabkan kerentanan anak mengalami stres setelah dilahirkan. Stres yang diakibatkan oleh genetika juga dapat diakibatkan oleh penyakit yang diturunkan dari orangtua melalui kelainan satu atau lebih gen yang dapat menyebabkan sebuah kondisi ketidaknormalan kromosom (Maharani, Noviekayati & Meiyuntariningsih, 2017).
- 2) *Case history*, yaitu riwayat penyakit yang menyebabkan masalah psikologis seperti cacat fisik akibat kecelakaan yang dapat menyebabkan seseorang stres dimasa yang mendatang (Nasir & Muhith, 2011).
- 3) Pengalaman hidup, yang dialami oleh remaja akibat pertumbuhan yang dianggap terlambat dibandingkan dengan teman-temannya sehingga dapat menyebabkan remaja mengalami stres. Pengalaman hidup yang terjadi pada seseorang juga mampu menjadikan seseorang tersebut mampu menilai

stimulus yang dapat menyebabkan stres dan berpengaruh pada cara seseorang menghadapi masalahnya (Musradinur, 2016).

- 4) Tidur atau istirahat yang cukup dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mengurangi resiko stres. Penelitian yang dilakukan oleh Saifudin (2012) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki pola tidur yang terpenuhi maka tingkat stres yang dialami seseorang tersebut akan berada pada tingkat sedang bahkan pada tingkat yang lebih baik dibanding sebelumnya.
- 5) Postur tubuh, remaja yang mengalami postur tubuh yang tidak ideal, kelainan, cacat bawaan dan pengguna steroid dapat meningkatkan resiko stres (Nasir, & Muhith, 2011).
- 6) Penyakit, beberapa penyakit bisa menjadi sumber stres terutama penyakit pada seseorang yang dapat menularkan ke orang lain dan penyakit kronis yang diderita oleh seseorang (Prasetyorini & Prawesti, 2012).

Nasir dan Muhith (2011) menjelaskan selain faktor fisik dan biologis, terdapat juga faktor psikologis yang dapat menjadi pemicu stres bagi individu, diantaranya :

- 1) Persepsi, tingkat stres seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana persepsi seseorang terhadap stres tersebut, hal ini sangat mempengaruhi stressor yang muncul. Kadar stres seseorang sangat dipengaruhi oleh kemampuan kontrol seseorang terhadap stres, stres yang dapat diprediksi, dan

kemampuan seseorang dalam menanggapi stressor yang muncul (Nasir & Muhith, 2011).

- 2) Emosi dan stres yang dimiliki oleh seseorang sangat saling mempengaruhi, seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka akan mengalami stres dalam tingkat yang rendah (Kartika & Ruhaena, 2015).
- 3) Situasi psikologis, hal-hal yang mempengaruhi konsep kognitif dan penilaian terhadap suatu ancaman (Nasir & Muhith, 2011).
- 4) Pengalaman hidup, keseluruhan kejadian yang pernah terjadi dan memberikan pengaruh psikologis seperti : perubahan hidup yang mendadak ataupun tidak, masa transisi, dan krisis dalam kehidupan (Nasir & Muhith, 2011).

Faktor terakhir yang dapat menjadi faktor presipitasi timbulnya stres adalah faktor lingkungan yang terdiri dari lingkungan fisik atau lingkungan yang berada disekitar individu, lingkungan biotik yang berhubungan dengan virus atau bakteri, dan yang terakhir lingkungan sosial yang terjadi akibat tidak baiknya hubungan dengan oranglain (Nasir & Muhith, 2011). Stres yang ditimbulkan oleh lingkungan diakibatkan oleh kondisi yang tidak dapat dihindari antara lingkungan dan manusia yang sejatinya saling mempengaruhi dan dipengaruhi. Seseorang yang mampu memahami situasi dan menyesuaikan diri dinilai dapat menghindari

terjadinya stres yang diakibatkan oleh lingkungan (Handono & Bashori, 2013).

Faktor lain yang dapat menyebabkan stres selain dari faktor presipitasi yaitu faktor predisposisi yang merupakan faktor resiko yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menangani stres. Faktor-faktor yang dapat menangani stres tersebut adalah faktor biologis (genetik, status gizi, dan kesehatan), psikologis (kecerdasan, kepribadian, moral, pengalaman, dan konsep diri), dan sosiokultural (umur, jenis kelamin, pendidikan, kebudayaan, agama), dan politik (Stuart, 2013).

d. Mekanisme stres

Stres merupakan respon tubuh yang distimulus oleh sistem saraf otonom sebagai respon terhadap stressor yang akan berpengaruh pada organ-organ internal, kecepatan detak jantung, pernafasan, pembuluh darah, dan anggota tubuh lainnya. Sistem saraf otonom terdiri dari sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik. Tingkat stres yang meningkat akan menyebabkan kerja sistem saraf simpatik meningkat juga dengan cara mengeluarkan hormon adrenalin dan hormon kortisol. Hormon tersebut akan memberikan respon berupa *fight or flight*. *Fight* merupakan respon positif karena memerintahkan tubuh untuk melawan stressor yang muncul, sedangkan *Flight* merupakan respon

yang memerintahkan tubuh untuk lari menghindari dari stressor sehingga disebut respon negatif. Kerja sistem saraf parasimpatik berbeda terbalik dengan kinerja sistem saraf simpatik karena saraf parasimpatik akan meningkatkan keadaan istirahat atau rileks pada tubuh (Selye, 1965 dalam Fathin & Firmawati, 2018).

Potter dan Perry (2009) menjelaskan stres menyebabkan umpan balik negatif pada sistem neurofisiologis yang menghasilkan perilaku abnormal pada penderitanya. Bagian otak yang bertugas untuk mengontrol respon dari stressor adalah :

- 1) *Medula oblongata* adalah bagian otak yang mengatur kerja dari pernafasan, tekanan darah dan denyut nadi. Medula oblongata bekerja sesuai implus saraf yang diterima, apabila medula oblongata menerima impuls dari sistem saraf simpatis maka fungsi vital tersebut akan meningkat dan apabila medula oblongata mendapatkan impuls dari sistem saraf parasimpatis maka pernafasan, tekanan darah, dan denyut nadi tersebut akan menurun (Potter & Perry, 2009).
- 2) Formasi *retikularis* adalah sekelompok neuron yang berfungsi untuk memonitor status fisiologis tubuh melalui hubungan traktur motorik dan sensorik. Fungsi retikularis contohnya ketika kebutuhan tubuh meningkat maka otak dapat meningkatkan tingkat kesadaran (Potter & Perry, 2009).

3) Kelenjar *pituitari* adalah kelenjar yang terletak menempel pada hipotalamus. Fungsi dari kelenjar ini adalah untuk menghasilkan hormon-hormon yang dapat beradaptasi dengan stres seperti *Adrenokortikotropik* (ACTH), hormon tiroid, gonad, dan paratiroid. Kelenjar pituitari bekerja secara umpan balik dengan hormon yang dikeluarkan yaitu ketika kadar hormon naik maka kelenjar pituitari akan menurunkan produksi hormonnya dan jika kadar hormon sedang turun maka kelenjar pituitari akan bekerja untuk meningkatkan produksi hormon (Potter & Perry, 2009).

e. Respon fisiologis terhadap stres

Respon fisiologis terhadap sumber stres atau stressor merupakan mekanisme pertahanan dan adaptif yang bertujuan untuk memelihara keseimbangan homeostatis tubuh. Respon adaptif terdiri dari *Local Adaptation Syndrome* (LAS) dan *General Adaptation Syndrome* (GAS) (Purwati, 2012) .

Respon *Local Adaptation Syndrome* (LAS) merupakan respon yang terjadi hanya dibagian yang terkena stressor. LAS ini terbagi menjadi respon refleksi nyeri yang bertujuan untuk melindungi tubuh dari kerusakan dan respon inflamasi yang dirangsang oleh trauma dan infeksi (Ilmi, Dewi & Rasni, 2017; Purwati, 2012).

Respon *General Adaptation Syndrome* (GAS) atau disebut dengan Sindrom adaptasi umum adalah respon umum tubuh yang terjadi pada tubuh saat terkena stressor yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap peringatan (*alarm reaction*), tahap perlawanan (*resistance stage*), dan tahap kelelahan (*exhausted*) yang bekerja untuk melindungi seseorang agar dapat bertahan hidup (Nurchayani & Fauzan, 2016).

Respon pertama terhadap stres adalah tahap alarm yang akan mengaktifkan reaksi *flight-or-fight* karena adanya situasi yang berpotensi dapat mengancam kestabilan kondisi tubuh sehingga dapat menimbulkan reaksi seperti sakit di dada, kepala, jantung berdebar-debar, kesulitan menelan (*disfagia*), kram dan lain-lain.

Respon kedua terhadap stres adalah tahap perlawanan (*resistance stage*) yang terjadi akibat tidak berakhirnya perlawanan pada tahap alarm sehingga berdampak dikeluarkannya seluruh kekuatan fisik untuk melanjutkan kerusakan akibat rangsangan yang membahayakan sedang menyerang sehingga memungkinkan timbulnya penyakit seperti radang sendi, kanker dan hipertensi.

Ketika stres tidak dapat diatasi maka stres akan berada pada tahap akhir yaitu saat keadaan tubuh merasakan kelelahan (*exhaustion*) yang diakibatkan oleh tubuh sudah menyerah karena kehabisan kemampuan untuk menghadapi serangan yang mengancam sehingga dapat menyebabkan organ-organ tubuh

berhenti berfungsi atau mengakibatkan kematian pada seseorang (Gaol, 2016).

f. Manajemen stres

Hidayat (2006) mengemukakan manajemen stres adalah cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres dan mencegah keadaan stres menjadi lebih buruk. Manajemen stres yang dapat dilakukan adalah :

- 1) Mengonsumsi makanan yang bergizi dan bervariasi dengan jadwal dan porsi yang teratur.
- 2) Tidur dan istirahat yang cukup agar tubuh terasa segar.
- 3) Olah raga sederhana namun rutin untuk meningkatkan kekebalan tubuh.
- 4) Memperbaiki kesehatan dengan salah satunya berhenti mengonsumsi rokok.
- 5) Hindari minuman alkohol yang dapat menimbulkan stres.
- 6) Pertahankan keseimbangan berat badan, karena ketidakseimbangan tubuh dapat menjadi pencetus stres.
- 7) Atur waktu sebaik mungkin agar tubuh tidak mengalami kelelahan yang begitu berarti dengan cara memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien.
- 8) Konsumsi obat anticemas dan anti depresi jika stres disebabkan oleh kerusakan pada jaringan otak.

- 9) Terapi somatik yaitu terapi dengan cara mengobati akibat yang ditimbulkan oleh stres.
- 10) Psikoterapi dengan pemberian motivasi, pendidikan secara berulang dan memperbaiki fungsi kognitif.
- 11) Terapi psikoreligius dengan menggunakan pendekatan ajaran agama untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh individu.

Manajemen stres setiap orang akan berbeda karena adanya faktor dari lingkungan dan kondisi psikologis yang mempengaruhi kemampuan dalam mengelola dan mencegah terjadinya stres. Kemampuan seseorang dalam manajemen stres akan membuat orang tersebut semakin tahan menghadapi sumber stres dan tekanan yang dia hadapi (Ciptomulyono, Anshori & Fodyansa, 2017).

g. Pengukuran tingkat stres

Tingkat stres yang dialami seseorang dapat diukur dengan menggunakan beberapa alat ukur seperti :

- 1) *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) merupakan alat pengukuran stres yang digunakan untuk mengukur skala berat ringannya stres. Alat pengukuran ini terdiri dari 42 pertanyaan yang dapat mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stres yang dialami seseorang. Hasil pengukuran dari DASS digolongkan menjadi lima kelompok sesuai jumlah skor yang didapatkan dari seluruh pertanyaan yaitu normal (0-14), rendah (15-18), sedang

(19-25), parah (26-33) dan sangat parah (>34) (Mubarak, Indrawanti & Susanto, 2015).

- 2) *Hamilton Anxiety Rating scale* (HARS) merupakan alat yang dapat mengelompokkan kriteria tingkat stres sesuai dengan gejala yang dialami oleh seseorang. Indikasi penilaian didapatkan dari penjumlahan dari semua item yang dicapai (Lestari, 2015).
- 3) Skala *Holmes dan Rahe*, merupakan alat untuk mengukur jumlah stres yang dialami oleh seseorang dalam rentan waktu 12 tahun terakhir (Mubarak, Indrawanti & Susanto, 2015).
- 4) Skala *Miller dan Smith*, merupakan alat untuk mengukur kekebalan terhadap stres dengan menggunakan kuesioner terkait 20 aktivitas kehidupan sehari-hari dari seseorang (Mubarak, Indrawanti & Susanto, 2015).

3. Perilaku Spiritual

a. Definisi perilaku spiritual

Dwidiyanti (2008) mengemukakan spiritual berkaitan dengan konsep religi yang dalam prakteknya merupakan cara untuk mengekspresikan spiritual, konsep psikologi yang berhubungan antara manusia dan konsep kebudayaan yang dapat mempengaruhi spiritual. Spiritual merupakan keinginan atau perilaku seseorang untuk mencapai tujuan hidup, sehingga perilaku spiritual dijadikan landasan yang kokoh untuk menghadapi lingkungan yang dapat

mempengaruhi kehidupan spiritual seseorang (Alwi, 2014 dalam Astutik, Indriyani & Kholifah, 2017).

Perilaku menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai reaksi, respon atau tanggapan terhadap rangsangan yang ada pada lingkungan (Departemen Pendidikan Nasional, 2001). Perilaku spiritual adalah tindakan yang berdasarkan pada keyakinan dan hubungan yang sangat kuat dengan yang menciptakan dengan tujuan agar mendapatkan kehormatan yang tidak terbatas (Amir & Diyan, 2013).

b. Perilaku spiritual

Perilaku spiritual dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari contohnya keaktifan dalam kegiatan keagamaan, seperti pengajian, sholat berjamaah serta kebiasaan seseorang dalam membaca Al-Qur'an (Amir & Indriyani, 2013). Seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang tinggi akan senantiasa berperilaku sabar dan bertanggung jawab dibandingkan mengeluh dan marah-marah (Umamit & Mulyani, 2016).

Amir dan Lesmawati (2016) mengemukakan bahwa perilaku spiritual dapat ditandai dengan adanya perasaan dekat dengan tuhan, keterlibatan dalam kegiatan atau organisasi keagamaan, praktek spiritual menurut pemahaman kitab suci, berperilaku altruisme atau lebih memperhatikan kebutuhan orang lain

dibandingkan dengan kebutuhan pribadi, dan adanya perasaan dukungan serta keyakinan dekat dengan Tuhan. Berperilaku spiritual akan mengakibatkan seseorang mengalami ketenangan dalam beraktifitas, optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari, bersyukur pada semua yang terjadi dan peduli terhadap sesama sebagai bukti toleransi yang tinggi (Rohim, 2016).

c. Tingkatan spiritual

Setiap individu pasti memiliki tingkat spiritual yang berbeda sesuai dengan kebutuhan spiritual mereka masing-masing yang berhubungan dengan pengampunan, makna, tujuan, ikatan dan cinta. Tingkatan spiritual yang dimiliki seseorang diyakini menjadi sumber harapan, kekuatan, dan kebutuhan pada setiap orang. Penilaian terhadap tingkat spiritual dianggap penting karena dapat membuat seseorang lebih memahami nilai, makna dan tujuan setiap orang sehingga akan ada proses mempelajari dan memahami kesejahteraan hidup (Sari, Sudaryanto & Betty, 2015).

Tingkatan spiritual yang dialami remaja sangatlah penting karena dapat berpengaruh pada proses tahap perkembangannya, dimana salah satu tugas perkembangan adalah mencapai peran sosial agar dapat diterima di masyarakat. Peran sosial di masyarakat yang diakui di Indonesia sendiri sangat terikat dengan peran keagamaan yang menyebabkan kehidupan sosial dan keagamaan tidak bisa dipisahkan (Fikri, 2016). Hasan (2009 dalam Jumala, 2017)

mengemukakan bahwa terdapat tujuh tingkatan spiritual manusia, yaitu :

- 1) *Nafs Amarah (The Commanding Self)*, merupakan tingkatan terendah individu dan didominasi oleh ajakan untuk kejahatan sehingga seseorang pada tingkatan ini cenderung tidak bermoral, kejam dan tidak bisa mengontrol dirinya. Seseorang yang berada dalam tingkatan ini sulit untuk berubah menjadi lebih baik karena mereka cenderung tidak memiliki keinginan untuk berubah (Hasan, 2009 dalam Jumala, 2017).
- 2) *Nafs lawwamah (The regretful self)*, merupakan tingkatan individu yang dapat membedakan baik dan buruk, namun belum memiliki kemampuan untuk mengubah hidupnya. Seseorang yang berada pada tahap ini akan mengalami banyak godaan seperti kesombongan, kemunafikan, dan kemarahan (Hasan, 2009 dalam Jumala, 2017).
- 3) *Nafs mulhimma (The inspired self)*, seseorang yang berada dalam tahap ini mulai mengalami keikhlasan dalam beribadah namun belum terbebas dari ego dan keinginan untuk berbuat salah. Seseorang dengan *Nafs mulhimma* akan memiliki dorongan untuk memberikan kebaikan dan kasih sayang (Hasan, 2009 dalam Jumala, 2017).

- 4) *Nafs muthmainnah (The Contented Self)* adalah jiwa spiritual seseorang yang merasa sangat dekat dengan Tuhannya. Seseorang yang berada dalam tahap ini kata-kata yang diucapkannya bisa dibuktikan dengan perbuatannya dan berhubungan dengan peraturan agama yang berlaku (Hasan, 2009 dalam Jumala, 2017).
- 5) *Nafs radhiyah (The pleased self)*, merupakan tahapan seseorang yang berada dalam kesyukuran dan kebahagiaan meskipun mengalami kesulitan dan musibah. Seseorang yang berada dalam tahapan *Nafs radiyah* ini akan segera berdoa disaat waktu sempit karena beranggapan bahwa setiap cobaan berasal dari Allah Swt dan diserahkan kembali kepada Allah Swt (Hasan, 2009 dalam Jumala, 2017).
- 6) *Nafs mardhiah (The self Pleasing to God)*, merupakan tahapan seseorang yang melakukan segala sesuatu atas nama Allah Swt tanpa rasa takut dan mengharapkan manusia. Seseorang yang *Nafs mardhiah* akan merasa segala kekuatan hanya milik Allah, dan berikatan hanya kepada Khalik (Hasan, 2009 dalam Jumala, 2017).
- 7) *Nafs safiyah (The pure self)*, merupakan tahapan spiritual yang tertinggi dan telah meyakini bahwa “tidak ada Tuhan selain Allah”. Mereka sudah tidak memiliki nafsu untuk berbuat kejahatan dan merasa berkewajiban untuk

menyampaikan kebenaran dalam masalah keagamaan (Hasan, 2009 dalam Jumala, 2017).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Spiritual

Hidayat (2006) mengemukakan bahwa individu yang memiliki masalah spiritual ini adalah individu yang mengalami gangguan dengan kepercayaannya. Kebutuhan spiritual setiap individu dipengaruhi dari 5 faktor yaitu :

- 1) Perkembangan. Setiap usia perkembangan memiliki cara dan tugas dalam masalah kepercayaan. Usia dianggap memiliki keterkaitan yang erat dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan spiritual. Islam telah menjelaskan pula perkembangan manusia yang bertahap dimulai dari kondisi yang lemah atau bayi, menjadi kuat, dan kembali melemah yaitu lansia. Pertumbuhan fisik akan mengalami proses yang bertahap dan mencapai puncak kematangan sedangkan perkembangan psikologi belum mampu memberikan batas usia kematangan pada perkembangan spiritual (Jalaludin, 2015).
- 2) Keluarga. Keluarga memiliki peranan yang sangat kuat dengan kebutuhan spiritual karena adanya interaksi yang terus-menerus setiap hari dan ikatan emosional yang kuat. Peran orang tua dalam mencukupi spiritual remaja sangatlah

berbeda-beda setiap orangnya karena dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan dan pekerjaan setiap orangtua yang berbeda-beda. Peran orang tua yang dapat diberikan untuk kebutuhan spiritual remaja yaitu dengan cara memberikan pengarahan dan bimbingan, memberikan motivasi, memberikan teladan yang baik, memberikan pengawasan, dan yang terakhir dengan cara mencukupi fasilitas belajar remaja (Hidayat, 2006).

- 3) Ras atau suku. Ras atau suku ini mempengaruhi setiap keyakinan yang ada pada setiap individu yang dianut karena setiap ras atau suku memiliki penilaian yang berbeda (Hidayat, 2006).
- 4) Agama yang dianut. Keyakinan pada setiap agama akan mempengaruhi penilaian kebutuhan terkait spiritualnya. Agama bukan sekedar aktivitas ritual melainkan tentang seluruh tingkah laku manusia yang terbentuk dari kepercayaan atau keimanan kepada Allah (Firdausi, 2017).
- 5) Kegiatan keagamaan. Kegiatan yang berfungsi untuk meningkatkan kedekatan diri individu pada Penciptanya. Kegiatan keagamaan yang dimaksud adalah seperti shalat berjama'ah, yasinan, pengajian umum, kegiatan pengumpulan dan pembagian zakat, serta kegiatan peringatan hari besar islam (Hidayat, 2006).

Individu yang dianggap membutuhkan bantuan spiritual adalah mereka yang kesepian, ketakutan dan cemas, individu yang akan menghadapi prosedur pembedahan dan mereka yang harus mengubah gaya hidup. Spiritual dapat berfungsi untuk pertahanan kesehatan dan dukungan bagi seseorang yang merasa lemah (Hidayat, 2006).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khodijah (2018), menjelaskan bahwa faktor yang berpengaruh pada spiritual remaja adalah faktor pola asuh orang tua, dimana remaja yang mendapatkan pola asuh demokratis cenderung lebih memiliki tingkat spiritual yang tinggi dibandingkan dengan remaja yang mendapatkan pola asuh otoriter dari orang tuanya. Faktor pola asuh remaja ini merupakan faktor yang dianggap paling dominan mempengaruhi tingkat spiritual remaja karena keluarga dipandang sebagai dasar dalam pembentukan kepribadian remaja termasuk dalam perkembangan spiritualnya.

e. Pengukuran tingkat perilaku spiritual

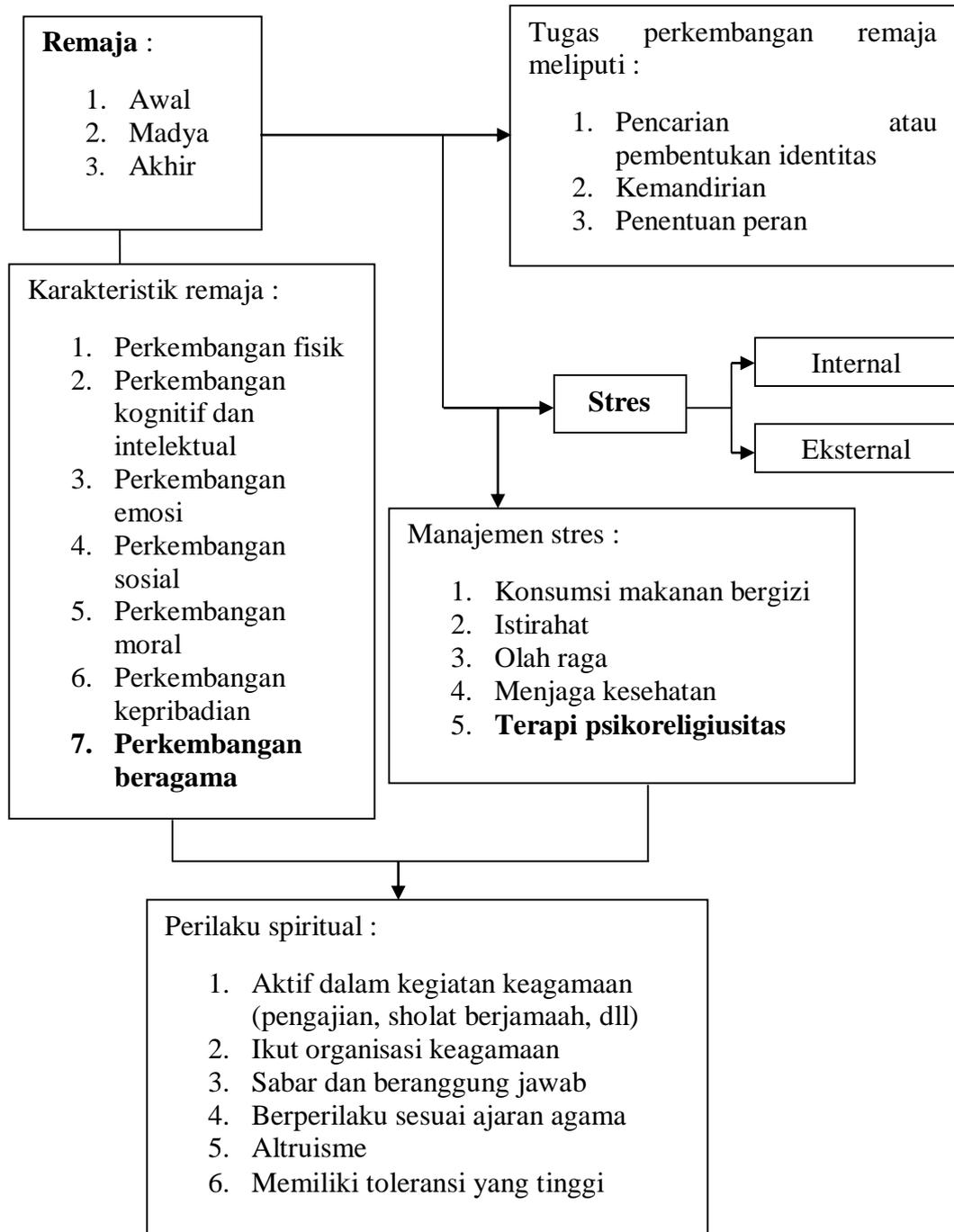
Tingkat perilaku yang ada pada setiap individu dapat diukur dengan alat ukur sebagai berikut :

- 1) *Spirituality Orientation Inventory* (SOI) adalah alat pengukuran spiritual yang dikhususkan untuk subjek yang beragama islam

untuk membedakan kelompok orang yang memiliki tingkat spiritual yang tinggi dan tingkat spiritual yang biasa (Wahyuningsih, 2009).

- 2) *Spiritual Will Being Scale* (SWBS) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan spiritual pada seseorang. SWBS memiliki total item pertanyaan sebanyak 20 item dimana semakin tinggi skor yang didapatkan maka mencerminkan semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan spiritual individu (A'la, Yosep & Agustina, 2017).
- 3) Skala dimensi spiritual merupakan instrumen pengukuran aktivitas atau perilaku spiritual yang terdiri dari pertanyaan tertutup sebanyak 14 item pertanyaan yang meliputi pertanyaan terkait kegiatan ibadah seperti membaca Al-Qur'an, puasa, sholat, doa, dizikir dan zakat. Hasil pengukuran dari instrumen ini digolongkan menjadi tiga kelompok sesuai jumlah skor yang didapatkan dari 14 item pertanyaan yaitu perilaku spiritual baik (43-56), perilaku spiritual cukup (34-42), dan perilaku spiritual kurang (<33). Jawaban setiap item pertanyaan akan dianalisa dengan pemberian skor 4 = selalu, 3 = sering, 2 = kadang-kadang, dan 1 = tidak pernah. (Purwaningrum & Widaryati, 2013).

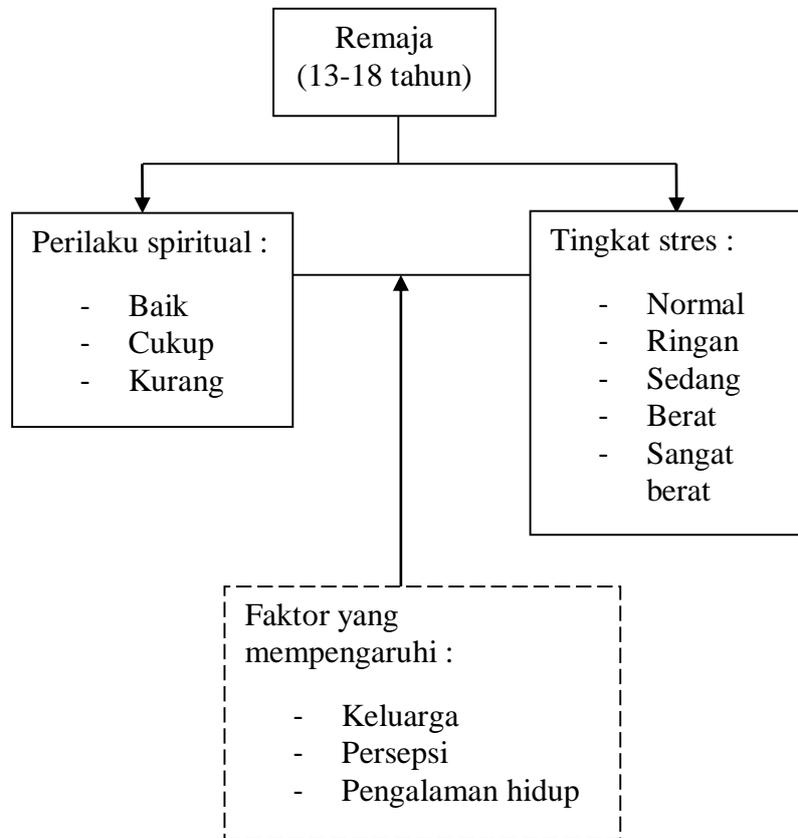
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

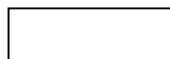
(Sumber : Amir & Indriyani, 2013; Erikson, 1993; Hidayat, 2006; Jahja, 2011; Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015; Nasir & Muhit, 2011; Rasmun, 2009; Rohim, 2016; Sarwono, 2011; Soetjiningsih, 2010; Umamit & Mulyani, 2016; Yusuf, 2010)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman.