

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

A.1 Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Manusia sebagai ciptaan Tuhan yang sempurna, dalam memahami alam sekitar terjadi proses yang bertingkat dari pengetahuan (sebagai hasil dari tahu manusia), ilmu dan filsafat. Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekadar menjawab pertanyaan “what”, misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2016). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2003), pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui atau kepandaian yang dimiliki seseorang melalui pendidikan atau pengalaman. Salam (2009), pengetahuan merupakan hasil proses dari usaha manusia untuk tahu. Drs. Sidi Gazalba, mengemukakan bahwa pengetahuan ialah apa yang diketahui atau hasil pekerjaan tahu (Bambang, 2015).

2. Jenis pengetahuan

Ada beberapa jenis pengetahuan pada manusia yaitu :

a. Pengetahuan biasa (*common sense*)

Pengetahuan biasa sering diartikan “*good sense*”, karena seseorang memiliki sesuatu dimana ia menerima secara baik. Semua orang menyebutnya sesuatu itu merah karena ia merah, benda itu panas karena dirasakan panas dan

sebagainya. Dengan *common sense*, semua orang sampai pada keyakinan secara umum tentang sesuatu, dimana mereka akan berpendapat sama semuanya. Pengetahuan biasa diperoleh dari pengalaman sehari-hari.

b. Pengetahuan Ilmu (*Science*)

Ilmu pengetahuan yang menunjukkan ilmu pengetahuan alam, yang sifatnya kuantitatif dan objektif.

c. Pengetahuan filsafat

Pengetahuan yang diperoleh dari pemikiran yang bersifat kontemplatif dan spekulatif. Pengetahuan filsafat lebih menekankan pada universalitas dan dalam kajian tentang sesuatu.

d. Pengetahuan agama (*religi*)

Pengetahuan diperoleh dari Tuhan lewat pengutusan-Nya. Pengetahuan agama bersifat mutlak, wajib diyakini para pemeluk agama (Bakhtiar, 2012 dalam Simanjuntak, 2013).

3. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang mencakup dalam dominan kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai kemampuan mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari, termasuk hal spesifik dari seluruh bahan atau rangsangan yang diterima.

b. Memahami (*comperehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara luas.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, yang masih saling terkait dan masih dalam suatu struktur organisasi tersebut.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis diartikan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian ke dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek (Mubarak, 2011 dalam Simanjuntak, 2013).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

a. Faktor Internal

Yang dimaksud faktor internal yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, pekerjaan, umur.

b. Faktor Eksternal

Yang dimaksud faktor eksternal yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah lingkungan dan budaya (Wawan dan Dewi, 2010)

5. Cara Mengukur Pengetahuan

Untuk mengetahui pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkat domain diatas. Menurut Arikunto (2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

- a. Baik : Hasil presentase (76%-100%) dari jawaban benar
- b. Cukup : Hasil presentase (56%-75%) dari jawaban benar
- c. Kurang : Hasil presentase (<56%) dari jawaban benar

A.2 Definisi Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap yang dalam bahasa inggris adalah attitude, berasal dari bahasa latin *aptus* yang berarti *fit and readyfor action* atau siap bertindak. Sebenarnya , makna kuno ini mengacu pada sesuatu yang langsung dapat diamati, namun para peneliti sikap sekarang melihat sikap sebagai konstruk yang meskipun tidak

secara langsung dapat diamati, mendahului perilaku serta memandu pilihan dan keputusan kita bertindak (Hidayat & Bashori, 2016).

Berbeda dengan kepercayaan, sikap merupakan evaluasi seseorang terhadap sesuatu. Jika keyakinan lebih merupakan sekumpulan informasi tentang objek, fakta atau opini, sikap sudah berupa evaluasi, suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju terhadap sesuatu. Dikarenakan sikap adalah penilaian positif atau negatif seseorang terhadap ide, objek, peristiwa, atau orang lain dalam intensitas tertentu. Cacioppo, dkk (1997) membagi sikap ke dalam empat kemungkinan, yaitu : positif (*positive*), negative (*negative*), ambivalen (*ambivalen*), atau acuh tak acuh (*indifferent*). Kemungkinan pertama adalah sikap positif, maksudnya individu memberikan evaluasi positif terhadap objek sikap. Kemungkinan kedua adalah negative yaitu seseorang yang memiliki sikap negative (Hidayat & Bashori, 2016).

2. Komponen Sikap

Tiga komponen sikap menurut Baumeister & Bushman, 2008 yaitu :

1. Komponen Afektif

Komponen afektif meliputi perasaan atau emosi subyek terhadap sasaran.

Respon afektif ini memengaruhi sikap dengan berbagai cara.

2. Komponen Kognitif

Komponen kognitif meliputi keyakinan, pemikiran dan pengetahuan yang terkait dengan obyek sikap. Komponen kognisi memiliki dampak besar bagi aneka sikap yang muncul. Oleh karena itu , jika keyakinan,

pemikiran dan pengetahuan seseorang tidak faktual sehingga bisa menimbulkan negatif, sikap yang dimiliki orang itu cenderung akan negatif. Oleh karena itu, mendapatkan informasi yang akurat menjadi penting agar sikap yang ditimbulkan juga tepat. Kesalahan informasi dapat menyebabkan seseorang keliru kepada orang lain tanpa disadar bersangkutan.

3. Komponen perilaku

Komponen perilaku dari sikap merujuk kepada bagaimana seseorang berperilaku jika dihadapkan pada objek sikap (Hidayat & Bashori, 2016).

Dalam pembentukan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memegang perananan penting.

Sikap juga mempunyai tingkat berdasarkan intensitasnya yaitu :

a) Menerima (*receiving*)

Menerima dapat diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.

b) Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditannya. Mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

c) Menghargai (*valueing*)

Mengajak orang lain atau mengerjakan, mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi (Notoatmodjo, 2007 dalam Simanjuntak, 2013).

3. Pengukuran Sikap

Salah satu problem metodologi dasar dalam psikologi sosial adaah bagaimana mengukur sikap seseorang. Beberapa teknik pengukuran sikap antara lain :

a. Skala Thurstone (*Method of Equal-Appearing Intervals*)

Metode ini mencoba menempatkan sikap seseorang pada rentangan kontinum dari yang sangat *unfavorabel* hingga sangat *faforabel* terhadap suatu obyek sikap. Caranya dengan memberikan orang tersebut sejumlah aitem sikap yang telah ditentukan derajat favorabilitasnya. Tahap yang paling kritis dalam menyusun alat ini seleksi awal terhadap pernyataan sikap dan perhitungan ukuran yang mencerminkan derajat favorabilitas dari masing-masing pernyataan. Derajat (ukuran) *favorabilitas* ini disebut nilai skala.

Teknik ini disusun oleh Thrustone didasarkan pada asumsi-asumsi ukuran sikap seseorang itu dapat digambarkan dengan interval skala sama. Perbedaan yang sama dalam suatu skala mencerminkan perbedaan yang sama pula dengan sikapnya. Asumsi kedua adalah nilai skala yang berasal dari rating para penilai tidak dipengaruhi sikap penilai terhadap *issue*. Penilaian menggunakan rating terhadap aotem dalam tatanan yang sama terhadap isue tersebut.

b. Skala Likert (*Method of Summateds Ratings*)

Likert 1932 mengajukan metodenya sebagai alternatif yang lebih sederhana dibandingkan dengan skala thrustone. Skala Thrustone yang terdiri dari 11 point disederhanakan menjadi dua kelompok, yaitu yang *favorable* dan *unfavorabel*, sedangkan item yang netral tidak disederhanakan. Masing-masing responden diminta melakukan *egreement* atau *disagreement* untuk masing-masing item dalam skala yang terdiri dari 5 point (sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju). Semua item yang *favorable* kemudian diubah nilainya dalam bentuk angka, yaitu untuk sangat setuju nilainya 5, setuju 4, ragu-ragu 3, tidak setuju 2 sedangkan untuk yang sangat tidak setuju nilainya 1. Sebaliknya untuk item yang *unfavorable* nilai skala sangat tsetuju adalah 1 sedangkan sangat tidak setuju nilainya 5. Seperti halnya skala Thrustine, Skala likert disusun dan diberi skor sesuai dengan skala interval sama (*equal-interval scale*). Sikap dapat pula bersifat positif dan negatif yaitu :

- 1 Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan obyek tertentu
- 2 Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindar, membenci, tidak menyukai obyek tertentu

Analisis data yang menggunakan teknik kualitatif memanfaatkan persentase hanya menggunakan langkah awal dari seluruh proses analisis. Analisis kualitatif tentu harus dinyatakan dalam sebuah predikat yang menunjuk pada keadaan, ukuran dan kualitas. Analisa data untuk skala sikap dapat dilakukan secara menyeluruh terhadap instrumen. Sebelum menentukan predikat terhadap sikap,

peneliti terlebih dahulu menentukan kriteria (tolak ukur) yang akan dijadikan patokan penilaian selanjutnya (Arikunto, 2009). Tentukan terlebih dahulu skor minimum yang biasa diperoleh adalah 1 dan tentukan skor maksimum. Setelah itu dari tiap item dianalisis secara univariat, kemudian data diinterpretasikan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$(X) = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

(X) : Nilai rata-rata

$\sum x$: Hasil penjumlahan nilai observasi

N : Jumlah observasi mean

Selanjutnya hasil skor responden dibandingkan dengan (X), dengan skor mean diinterpretasikan sebagai berikut :

$X \geq \text{Mean} = \text{Positif}$

$X \leq \text{Mean} = \text{Negatif}$

c. *Unobstrusive Measures*

Metode ini berakar dari suatu situasi dimana seseorang dapat mencatat aspek-aspek perilakunya sendiri atau yang berhubungan sikapnya dalam pertanyaan.

d. *Multidimensional Scalling*

Teknik ini memberikan deksripsi seseorang lebih kaya bila dibandingkan dengan pengukuran sikap yang bersifat *unidimensional*. Namun demikian, pengukuran ini kadangkala menyebabkan asumsi-asumsi mengenai stabilitas

struktur dimensial kurang valid terutama apabila ditetapkan pada orang lain, lain isu, dan lain skala item.

e. Pengukuran *Involuntary Behavior* (Pengukuran Terselubung)

- 1 Pengukuran dapat dilakukan jika memang diinginkan atau dapat dilakukan oleh responden.
- 2 Dalam banyak situasi, akurasi pengukuran sikap dipengaruhi oleh kerelaan responden.
- 3 Pendekatan ini merupakan pendekatan observasi terhadap reaksi-reaksi fisiologis yang terjadi tanpa disadari dilakukan oleh individu bersangkutan.
- 4 *Observer* dapat menginterpretasikan sikap individu mulai dari *fasial reactuin, voice tones, body gesture dll* (Wawan dan Dewi, 2018).

A.3. Teori Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja atau “*adolescence*” (Inggris), berasal dari bahasa latin “*adolescene*” yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan social dan psikologis. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun (Widyastuti, dkk, 2017).

Dalam membahas makna remaja ini, berikut dikemukakan beberapa tinjauan atau pandangan dari para ahli lain.

a. Perspektif Biososial

Perspektif ini memfokuskan kajiannya kepada hubungan antara mekanisme biologis dengan pengalaman social.

b. Perspektif Relasi Interpersonal

Remaja merupakan suatu periode yang mengalami perubahan dalam hubungan social, yang ditandai dengan berkembangnya minat terhadap lawan jenis, atau pengalaman pertama dalam bercinta. Kegagalan dalam hubungan social atau bercinta, mungkin akan menjadi penghambat bagi perkembangan berikutnya, baik dalam persahabatan, pernikahan atau berkeluarga.

c. Perspektif Sosiologi dan Antropologi

Perspektif ini menekankan studinya terhadap pengaruh norma, moral, harapan-harapan budaya dan social, ritual, tekanan kelompok, dan dampak teknologi terhadap perilaku remaja.

d. Perspektif Psikologis

Teori-teori psikologis dan psikososial mengkaji hubungan antara mekanisme penyesuaian psikologis dengan kondisi-kondisi sosial yang memfasilitasinya (mempengaruhinya). Stress dan krisis dipandang sebagai elemen-elemen pokok dalam perspektif ini.

e. Perspektif Belajar Sosial

Walaupun perspektif ini tidak menjelaskan "*Teory of Adolesence*" atau pandangan yang komprehensif, namun telah memberikan pandangan tentang pentingnya prinsip-prinsip belajar yang dapat digunakan untuk memahami tingkah laku remaja dalam berbagai status sosial.

f. Persepsi psikoanalisis

Freud memandang bahwa masa akhir dan remaja awal merupakan periode yang lebih tenang. Masa ini dinamakan periode “*Latency*”, ego terbebas dari konflik antara insting seksual dengan norma-norma social. Periode ini merupakan saat anak berkonsolidasi untuk mencapai perkembangan ego dan super egonya. Pada periode ini pula, anak banyak melibatkan dirinya dalam kegiatan-kegiatan sosial. Masa remaja awal dipandang mampu mensublimasi insting melalui saluran-saluran yang secara sosial dapat diterima (Yusuf, 2016).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja yakni, antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (Widyastuti, 2017).

Pubertas merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Tidak ada batas yang tajam antara akhir masa kanak-kanak, dan awal masa pubertas, akan tetapi dapat dikatakan bahwa masa pubertas diawali dengan berfungsinya ovarium. Pubertas berakhir pada masa ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur.

Secara klinis pubertas mulai dengan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, dan berakhir kalau sudah ada kemampuan reproduksi. Pubertas pada wanita mulai kira-kira pada umur 18 tahun dan berlangsung kurang lebih selama 4 tahun.

Kejadian yang penting dalam pubertas ialah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche dan perubahan psikis. Ovarium mulai berfungsi di bawah pengaruh hormone ini dikeluarkan atas

pengaruh releasing factor dari hipotalamus. Dalam ovarium folikel mulai tumbuh, walaupun folikel-folikel tidak sampai matang, karena sebelumnya mengalami atresia, namun folikel-folikel tersebut sudah mampu mengeluarkan estrogen. Pada saat yang kira-kira bersamaan, korteks kelenjar suprarenal mulai membentuk androgen, dan hormone-hormone ini memegang peranan dalam pertumbuhan badan.

Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik (organobiologik) secara tepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya. Dalam hal inilah bagi para ahli dalam bidang ini, memandang perlu akan adanya pengertian, bimbingan dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya, agar dalam sistem perubahan tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat sedemikian rupa sehingga kelak remaja tersebut menjadi manusia dewasa yang sehat secara jasmani, rohani dan social (Widyastuti, 2017).

2. Perkembangan Remaja dan Ciri-cirinya

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja kita sangat perlu mengenal perkembangan remaja serta cirri-cirinya. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap yaitu :

1. Masa Remaja Awal (10-12 tahun)
 - a. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
 - b. Tampak dan merasa ingin bebas.

- c. Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak).
2. Masa Remaja Tengah
- a. Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri.
 - b. Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis.
 - c. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
 - d. Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.
 - e. Berkhayak mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.
3. Masa Remaja Akhir (16-19 tahun)
- a. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
 - b. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
 - c. Memiliki citra (gambaran,keadaan,peranan) terhadap dirinya.
 - d. Dapat mewujudkan perasaan cinta (Widyastuti, 2017).

3. Perubahan fisik pada Masa Remaja (Pubertas)

Pada masa remaja itu, terjadilah suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut.

1) Tanda-Tanda Seks Primer

Yang dimaksud dengan tanda-tanda seks primer adalah organ seks. Pada laki-laki gonad atau testis. Organ itu terletak didalam scrotum. Pada usia 14 tahun

baru sekitar 10% dari ukuran matang. Setelah terjadinya pertumbuhan yang pesat selama satu atau dua tahun, kemudian pertumbuhannya menurun. Testes berkembang penuh pada usia 20 sampai 21 tahun. Sebagai tanda bahwa fungsi organ-organ reproduksi pria matang lazimnya terjadi mimpi basah, artinya ia bermimpi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan hubungan seksual, sehingga mengeluarkan sperma.

Semua organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber. Namun tingkat kecepatan antara organ satu dan lainnya berbeda. Berat uterus pada anak usia 11 atau 12 tahun kira-kira 5,3 gram, pada usia 16 tahun rata-rata beratnya 43 gram.

Sebagian tanda-tanda kematangan organ reproduksi pada perempuan adalah datangnya haid. Ini adalah permulaan dari serangkaian pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala, yang akan jadi kira-kira setiap 28 hari. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause. Menopause bisa terjadi pada usia lima puluhan.

2) Tanda-Tanda Seks Sekunder

a. Pada Laki-Laki

1 Rambut

Rambut yang mencolok tumbuh pada masa remaja adalah rambut kemaluan, terjadi sekitar satu tahun setelah testes dan penis mulai membesar. Ketika rambut kemaluan hampir selesai tumbuh, maka menyusul rambut ketiak dan rambut di wajah, seperti halnya kumis dan cambang.

2 Kulit

Kulit menjadi lebih kasar, tidak jernih, pori-pori membesar.

3 Kelenjar lemak dan kelenjar keringat

Kelenjar lemak di bawah kulit menjadi lebih aktif. Seringkali menyebabkan jerawat karena produksi minyak yang meningkat. Aktivitas kelenjar keringat juga bertambah, terutama bagian ketiak.

4 Otot

Otot-otot pada tubuh remaja makin bertambah besar dan kuat. Lebih-lebih bila dilakukan latihan otot, maka akan tampak member bentuk pada lengan, bahu dan tungkai kaki.

5 Suara

Seirama dengan tumbuhnya rambut pada kemaluan, maka terjadi perubahan suara. Mula-mula agak serak, kemudian volumenya juga meningkat.

6 Benjolan di dada

Pada usia remaja sekitar 12-14 tahun muncul benjolan kecil-kecil di sekitar kelenjar susu. Setelah beberapa minggu besar dan jumlahnya menurun.

b. Pada Wanita

1 Rambut

Rambut kemaluan pada wanita juga tumbuh seperti halnya remaja laki-laki. Tumbuhnya rambut kemaluan ini terjadi setelah pinggul dan payudaranya mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah mulai tampak setelah haid. Semua rambut kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian lebih menjadi subur, lebih kasar, lebih gelap dan agak keriting.

2 Pinggul

Pinggul pun menjadi berkembang, membesar dan membulat. Hal ini sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak dibawah kulit.

3 Payudara

Seiring pinggul membesar, maka payudara juga membesar dan puting susu menonjol. Hal ini terjadi secara harmonis sesuai pula dengan berkembangnya dan makin besarnya kelenjar susu sehingga payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.

4 Kulit

Kulit, seperti halnya laki-laki juga menjadi lebih kasar, lebih tebal pori-pori membesar. Akan tetapi berbeda dengan laki-laki kulit pada wanita tetap lebih lembut.

5 Kelenjar lemak dan kelenjar keringat

Kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat. Kelenjar keringat dan baunya menusuk sebelum dan selama masa haid.

6 Otot

Menjelang akhir masa puber, otot semakin membesar dan kuat. Akibatnya akan membentuk bahu, lengan dan tungkai kaki.

7 Suara

Suara berubah semakin merdu. Suara serak jarang terjadi pada wanita.

3) Perubahan Kejiwaan pada Masa Remaja

Perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah :

1. Perubahan Emosi

Perubahan tersebut berupa kondisi :

- a. Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.
- b. Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
- c. Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama dengan temannya dari pada tinggal di rumah.

2. Perkembangan Intelegensia

Pada perkembangan ini menyebabkan remaja :

- a. Cenderung mengembangkan cara berfikir abstrak, suka memberikan kritik.
- b. Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.

Tetapi dari semua itu, proses perubahan kejiwaan tersebut berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisiknya (Widyastuti, 2017).

A.4. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Body image merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik

tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Arthur & Emily, 2010 dalam Ifdil, 2017).

Pengertian yang dipaparkan oleh Rice (dalam Annastasia Melliana, 2006: 82-83), berdasarkan pendapat Rice bahwa *body image* atau citra tubuh adalah cara pandang individu yang memersepsikan tubuhnya yang berkaitan dengan bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik yang dipengaruhi oleh interaksi sosial menurut pandangan orang lain (Aninda, 2016).

Obyektifitas tubuh telah dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dari segala usia (Grippo & Hill, 2008). Teori ini bersama perspektif lain pada citra tubuh seperti teori kesadaran tubuh yang diobservasi oleh nita Mary McKinley (yang menghubungkan peningkatan tubuh, internalisasi standar tubuh , budaya, dan keyakinan pengendalian penampilan; McKinley, 2011), bertujuan untuk memahami konstruksi social citra tubuh wanita dan dalam mengembangkan intervensi untuk meningkatkan citra tubuh wanita.

Sejalan dengan itu, Smolak & Thompson (2009) menjelaskan bahwa tingkat *body image* individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Idealnya *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh

kebanyakan orang. Namun, yang terlihat di lapangan masih banyaknya siswa terutama remaja putri yang memiliki body image negatif baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang (Ifdil, *et al*, 2017).

2.Pandangan Teori tentang *Body Image*

Meskipun banyak sejak awal psikologi citra tubuh sebagian besar tidak teoretis, sekarang ada beberapa perspektif teoretis yang didirikan yang bertujuan untuk membantu pemahaman kita tentang berbagai pengaruh pada citra tubuh.

a. Teori Sosial Budaya

Teori sosial budaya tentang citra tubuh mengusulkan bahwa masyarakat memiliki cita-cita bentuk tubuh yang dikomunikasikan (meskipun media, keluarga, dan teman sebaya) kepada individu, yang menginternalisasi mereka sehingga menghasilkan kepuasan tubuh (lihat Tinggemann, 2011). Masyarakat memiliki informasi dan penilaian tentang penampilan manusia. Masyarakat tersebut juga mempunyai standar penampilan mengenai karakteristik fisik, apakah ideal atau tidak ideal, menarik atau tidak menarik. Hal tersebut tentu saja dikembangkan dan diperkuat oleh media massa, media massa sering kali menampilkan daya tarik fisik yang menarik maupun yang tidak menarik, ideal maupun yang tidak ideal. Penampilan fisik yang sering ditampilkan di media massa maupun persepsi masyarakat akan mempengaruhi individu terhadap tubuh mereka sendiri.

b. Perspektif Pengetahuan-Perilaku

Salah satu paradigma paling berpengaruh dalam penelitian citra tubuh adalah perspektif kognitif-perilaku yang dikemukakan oleh penulis seperti Thomas Cash (mis. Cash, 2011). Menurut Annastasia Melliana (2006: 84-88 dalam Masturi, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi body image antara lain:

1) *Self Esteem*

Citra tubuh mengacu pada gambaran individu tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, serta dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat.

2) Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh secara umum dibentuk dari perbandingan yang dilakukan individu atas fisiknya sendiri dengan standar ideal yang dikenal oleh lingkungan sosial dan budaya. Salah satu penyebab kesenjangan antara citra tubuh ideal dengan keadaan tubuh yang nyata sering kali dipicu oleh media massa. Media massa banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang-orang yang hampir sempurna dengan dirinya, jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan mengalami kondisi dimana individu akan sulit menerima bentuk tubuhnya.

3) Keluarga

Proses pembelajaran citra tubuh sering kali dibentuk lebih banyak oleh orang lain diluar individu sendiri yaitu keluarga. Keluarga terutama orang tua

memengaruhi perkembangan body image pada anak-anak melalui modeling, instruksi, dan umpan balik.

4) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsep diri individu termasuk bagaimana individu tersebut memandang penampilan fisiknya

Pada tahun 2002, Thomas Cash mempresentasikan model kognitif-perilaku/faktor yang mempengaruhi dari perkembangan citra tubuh dan pengalaman yang menekankan pentingnya:

a. Sosialisasi Budaya

Masyarakat memiliki informasi dan penilaian tentang penampilan manusia. Masyarakat tersebut juga mempunyai standar penampilan mengenai karakteristik fisik, apakah ideal atau tidak ideal, menarik atau tidak menarik. Hal tersebut tentu saja dikembangkan dan diperkuat oleh media massa, media massa sering kali menampilkan daya tarik fisik yang menarik maupun yang tidak menarik, ideal maupun yang tidak ideal. Penampilan fisik yang sering ditampilkan di media massa maupun persepsi masyarakat akan mempengaruhi individu terhadap tubuh mereka sendiri.

b. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal berpotensi menetapkan standar mengenai penampilan fisik, hal tersebut membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hubungan interpersonal individu dapat berupa harapan, pendapat, dan komunikasi. Interaksi dalam hubungan interpersonal yang terjadi

tidak hanya dengan anggota keluarga dan teman, bahkan orang asing berpotensi dalam membangun standar bagi individu untuk membentuk pencitraannya sendiri.

c. Karakteristik Fisik dan Perubahan Fisik

Karakteristik fisik dan perubahan fisik pada setiap fase tumbuh kembang manusia mempengaruhi pembentukan citra tubuh. Perubahan tubuh yang drastis pada remaja menjadi salah satu fase yang diberikan perhatian secara mendalam. Kurang menghargai dan keinginan individu untuk merasa sempurna dalam setiap aspek hidupnya dapat membawa rasa tidak puas sehingga membentuk citra tubuh yang buruk.

d. Faktor Kepribadian

Kepribadian individu dapat memengaruhi sikap citra tubuh. Cara berpikir yang positif maupun negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan dan menurunkan citra tubuh individu. Jika individu dapat berpikir positif, tentu akan dapat menerima perubahan penampilan fisik yang dialami, sedangkan jika individu berpikir negatif akan bersikap kurang menerima atau penolak perubahan fisik yang dialami. 37 Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi body image berdasarkan satu pendapat ahli, yaitu Anastasia Melliana (2006: 84-88), jadi dari pendapat tersebut dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi body image, antara lain *self esteem*, perbandingan dengan orang lain, keluarga, dan hubungan interpersonal.

Model ini mengakui hubungan timbal balik antara peristiwa lingkungan,

kognitif, proses fisik dan efektif, dan perilaku individu dalam menentukan citra tubuh. Uang tunai membedakan antara dua jenis sikap citra tubuh: evaluasi citra tubuh (kepuasan tubuh), dan investasi tubuh (kepentingan kognitif, perilaku, dan emosional tubuh). Cah (2011: 2012b) mencatat bahwa model perilaku kognitif didukung oleh validitas konsep, dan juga telah terbukti bermanfaat dalam memandu pengukuran citra tubuh dan menghasilkan intervensi.

3. Objektifikasi Teori

Teori Objektifikasi (Fredrickson dan Robets, 1997) berfokus pada dampak pada perempuan yang ada dalam budaya obyektifikasi seksual berarti bahwa perempuan dapat mengalami obyektifikasi diri pada dua tingkat yaitu :

- 1) *State self-obyektifikasi*, di mana perhatian diarahkan ke tubuh perempuan secara khusus konteks (seperti ketika orang lain berkomentar tentang bagaimana mereka melihat atau melihat mereka melihat tubuh mereka dalam foto), dan sifat obyektifikasi diri, yang mana beberapa wanita mengembangkan pandangan kronis tentang tubuh mereka sebagai objek, yang mengarah ke pemantauan kebiasaan tubuh, rasa malu dan kecemasan tentang tubuh mereka.
- 2) *Trait self-objectification* telah dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh pada wanita dari segala usia (Grippio dan Hill, 2008). Teori ini, bersama dengan perspektif feminis lainnya pada citra tubuh seperti Teori Kesadaran Tubuh Nita Mary McKinley yang diobjektifkan (yang menghubungkan pengawasan tubuh, internalisasi standar tubuh budaya,

dan keyakinan kontrol penampilan: dalam McKinley, 2011), telah berguna dalam memahami konstruksi sosial citra tubuh wanita dan dalam mengembangkan intervensi untuk meningkatkan citra tubuh wanita.

4. Aspek-aspek dalam Body Image

Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh dapat diukur dengan aspek-aspek pada *body image*. Cash (dalam Nur Lailatul Husna, 2013: 22-23) aspek-aspek dalam *body image*, terdiri dari:

- a. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*) Penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya.
- b. Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*) Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*) Kepuasan individu terhadap area tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.
- d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*) Menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan.

- e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*) Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk (Aninda, 2016).

5. Body Image Positif

Pandangan citra tubuh positif ini telah muncul dalam akhir-akhir ini, dan berakar pada psikologi positif. Tujuannya adalah memungkinkan orang untuk mengenali kekuatan mereka dan memelihara konsep mereka (Tylka and wood-barcalow, 2015). Pendukung citra tubuh yang positif cenderung mengambil pandangan bahwa citra tubuh positif bukan hanya kebalikan dari citra tubuh negative tetapi memiliki elemen unik yang memerlukan pemahaman (Tylka, 2011), elemen-elemen ini memiliki pendapat yang baik tentang tubuh terlepas dari penampilan yang sebenarnya ini, penambahan tubuh meskipun berat, ketidaksempurnaan dan bentuk tubuh, menghormati tubuh yang melibatkan perilaku sehat dan menanggapi kebutuhannya, dan penolakan citra media, yang membantu melindungi tubuh.

Unsur-unsur ini telah dimasukkan ke dalam skala penghargaan tubuh yang telah terbukti andal dan valid (Avalos, Tylka, dan Wood-barclow, 2005). Pendukung jelas bahwa citra tubuh positif tidak berarti kepuasan penuh dengan semua aspek dari tubuh dan tidak melindungi terhadap semua ancaman terkait citra tubuh. Perspektif ini adalah area yang berkembang dalam penelitian citra tubuh, dan menyajikan saran yang jelas dan orisinal untuk mempromosikan pandangan tubuh yang lebih positif (Grogan, 2017).

6. Body Image Negatif

Ketidakpuasan *body image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhnya, apabila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya maka individu akan menilai rendah tubuhnya. Ketidakpuasan berarti ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu. Besarnya kesenjangan antara *body image* yang ideal dengan *body image* yang nyata menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap *body image* menyebabkan individu mempunyai keinginan untuk melakukan segala cara untuk memperbaiki penampilannya.

Menurut Nur Lailatul Husna (2013: 46) gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subyektif, apabila individu menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan yang seperti itu yang membuat individu tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* negatif. Semua kekurangan yang individu rasakan mengenai tubuhnya sebenarnya adalah cerminan dari ketidakpercayaan diri. Perasaan yang tidak puas terhadap tubuhnya menyebabkan individu memiliki pikiran dan perasaan yang negatif dalam menilai tubuhnya. Arkoff (dalam Annastasia Melliana, 2006: 102) menjelaskan bahwa persepsi terhadap tubuh sering kali terdistorsi atau menyimpang, yang disebabkan karena kurang percaya diri, rasa tidak puas dengan keadaan fisiknya dan mempunyai persepsi yang salah terhadap tubuhnya.

Beberapa penelitian menemukan bahwa terdapat masalah ketidakpuasan terhadap *body image* yang dapat menimbulkan masalah-masalah yang serius. Menurut Attie dan Brooks (dalam Akhmad Mukhlis, 2013:6) menyatakan bahwa individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akan beresiko lebih tinggi untuk melakukan diet serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan individu yang sudah puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan dalam *body image* dapat meningkatkan perilaku merokok dikalangan remaja, karena merokok merupakan salah satu metode penurunan berat badan yang dilakukan oleh remaja masa kini (Aninda, 2016).

Citra dari seorang individu adalah tubuhnya yang sangat ditentukan oleh pengalaman sosial. Citra tubuh elastis dan terbuka untuk diubah melalui informasi baru. Citra media mungkin sangat penting dalam perubahan produksi dalam cara tubuh dialami dan dievaluasi, tergantung pada pemirsa memahami pentingnya isyarat tersebut (Diedrichs, 2012: Levine, 2012).

Dalam buku ini, teori dan data dari psikologi, sosiologi, studi dan pakaian wanita diintegrasikan ke dalam pertanyaan tentang bagaimana pria dan wanita menanggapi perubahan citra tubuh dan perwujudan. Kerangka kerja konseptual terbaru yang telah diputus untuk memahami citra tubuh akan dikritik. Dapat dikatakan bahwa beberapa derajat ketidakpuasan tubuh biasanya terjadi pada wanita di dunia selama delapan tahun dan mungkin sebelumnya, dan bahwa hal itu memiliki dampak signifikan pada perilaku seperti banyak wanita yang mencoba bentuk dan berat atau aktivitas mereka, akan memaparkan tubuh mereka.

Data menunjukkan bahwa tubuh menunjukkan kepedulian terhadap bentuk yang sangat vital yang dapat diterima dengan tubuh bagian atas yang berkembang baik dan pinggul yang ramping, dan orang dewasa itu memiliki bentuk dan berat badan yang dewasa. Ada penekanan pada buku ini pada faktor pemahaman yang mungkin ada pada wanita dan pria dalam ketidakpuasan. Memahami bagaimana beberapa orang berhasil melawan tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan ideal budaya yang mungkin juga membantu dalam mempromosikan citra tubuh yang positif pada mereka yang kurang puas akan perubahan bentuk fisiknya.

Terlihat khusus dalam ketidakpuasan tubuh pada wanita. Teknik yang berbeda telah digunakan untuk mengevaluasi citra tubuh dievaluasi, bersama dengan masing-masing teknik berdasarkan ketidakpuasan tubuh dan menentukan mengapa wanita tidak puas. Wanita mencoba mengubah tubuh mereka melalui operasi kosmetik, diet, olahraga, binaraga dan penggunaan steroid anabolik, meneliti data dari studi psikologi, sosiologi, dan wanita. Wawancara data dari para wanita yang telah menjalani operasi kosmetik, yang terlibat dalam pembentukan tubuh, dan yang menggunakan steroid anabolik. Pemindaian tubuh adalah teknik yang memungkinkan untuk meningkatkan citra tubuh. Capter diakhiri dengan ulasan tentang *preassure* budaya pada wanita untuk menyesuaikan diri dengan bentuk tubuh "langsing tapi indah" yang dapat diterima secara sosial, kebanyakan menggambarkan penulis feminis kontemporer tentang konstruksi sosial tubuh feminisme (Grogan, 2017).

A.5. Teori Stress

1. Definisi Stress

Istilah stress secara historis telah lama digunakan untuk menjelaskan suatu tuntunan untuk beradaptasi dari seseorang, ataupun reaksi seseorang terhadap tuntutan tersebut. Menurut H. Handoko, stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, berpikir dan kondisi seseorang. Sedangkan berdasarkan definisi kerjanya, pengertian dari stress adalah :

- a. Suatu tanggapan adaptif, ditengah oleh perbedaan individual dan proses psikologis, yaitu suatu konsekuensi dari setiap kegiatan (lingkungan), situasi atau kejadian eksternal yang membebani tuntutan psikologis atau fisik yang berlebihan terhadap seseorang.
- b. Sebagai suatu tanggapan penyesuaian, dipengaruhi perbedaan individu atau proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan dari luar (lingkungan) situasi atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis atau fisik berlebihan pada seseorang.

Menurut Mason (1971) membantah konsep yang mengatakan bahwa stress hanyalah merupakan badaniah saja. Ditunjukkannya bahwa adaptasi seseorang itu tergantung pada factor-faktor kejiwaan atau psikologisnya yang menyertai stressor. Stress bukanlah konsep faal saja, lebih banyak dilihat sebagai konsep perilaku, setiap reaksi organisme terhadap stressor memungkinkan sekali terlebih dahulu dimulai oleh kelainan perilaku dan mungkin baru menjadi akibat faal, kemudian Mason (1976) menunjukkan bahwa terdapat pola hormonal yang berbeda terhadap stressor fisik yang berbeda (Lukluk & Bandiyah, 2017).

2. Gejala-Gejala Stress

Stress memiliki dua gejala, yaitu gejala fisik dan psikis.

- a Gejala stress secara fisik dapat berupa jantung berdebar, nafas cepat dan memburu/terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara menjadi serak, perut melilit, nyeri kepala seperti diikat, berkeringat banyak, tangan lembab, letih tak beralasan, merasa gerah, panas, otot tegang.
- b Keadaan stress dapat membuat orang-orang yang mengalaminya merasa gejala-gejala psikoneurosa, seperti cemas, resah, gelisah, sedih, depresi, curiga, fobia, bingung, salah paham, agresi, labil, jengkel, marah, lekas panic, cermat secara berlebihan.

3. Klarifikasi Stres

Maramis (2009) mengklasifikasikan stres menjadi tiga tingkatan yaitu:

a. Stres Ringan

1. Respon fisiologis : Pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologik seseorang.
2. Respon psikologi : merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada repons perilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres Sedang yaitu pada tingkat stres ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

1 Respons fisiologis : gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, berdebardebar, gangguan pola tidur dan mulai terjadi gangguan siklus dan pola menstruasi.

2 Respons psikologis dapat berupa perasaan ketidaktenangan dan ketenangan emosional semakin meningkat, merasa aktivitas menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, serta timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. Pada respon perilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan, kehilangan respons tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Keadaan ini bisa terjadi beberapa jam hingga beberapa hari.

c. Stres Berat : Pada tingkat stres ini, persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarah

1. Respon fisiologis : gangguan sistem pencernaan semakin berat, ketidakaturan pada siklus menstruasi, debaran jantung semakin keras, sesak napas dan sekujur tubuh terasa gemetar.

2. Respons psikologis : didapatkan, merasa kelelahan fisik semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik. Respons perilaku dapat terjadi tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari (Masturi, 2017).

4. Faktor-Faktor Penyebab Stress

- a) Kejadian hidup sehari-hari baik gembira dan sedih seperti :
- 1) Menikah/mempunyai anak
 - 2) Mulai tempat kerja baru/pindah rumah/ emigrasi
 - 3) Kehilangan orang yang dicintai baik karena meninggal maupun cerai
 - 4) Masalah hubungan pribadi
- b) Pelajaran sekolah maupun pekerjaan yang membutuhkan jadwal waktu yang ketat, dan atau bekerja dengan atasan yang keras dan kurang pengertian.
- 1) Tidak sehat
 - 2) Lingkungan seperti terlalu ramai, terlalu banyak orang atau terlalu panas dalam rumah atau tempat kerja
 - 3) Masalah keuangan seperti hutang dan dan pengeluaran di luar kemampuan
 - 4) Kurang percaya diri, pemalu
 - 5) Terlalu ambisi dan bercita-cita terlalu tinggi
 - 6) Perasaan negatif seperti rasa bersalah dan tidak tahu cara pemecahannya, frustrasi

- 7) Tidak dapat bergaul, kurang dukungan kawan
- 8) Membuat keputusan masalah yang bisa merubah jalan hidupnya atau dipaksa untuk merubah nilai-nilai/prinsip hidup pribadi.

5. Sumber dan macam-macam stress antara lain :

1. Kondisi biologik

Berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologic, mal nutrisi, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologic yang kontinyu.

2. Kondisi psikologik

- a. Berbagai konflik dan frustasi yang berhubungan dengan kehidupan modern.
- b. Berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (*self devaluation*) seperti kegagalan mencapai suatu yang sangat di idamkan.
- c. Berbagai keadaan kehilangan seperti posisi, keuangan, kawan, atau pasangan hidup yang sangat dicintai.
- d. Berbagai kondisi kekurangan yang dihayati sebagai sesuatu cacat yang sangat menentukan seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi dan lain-lain.
- e. Berbagai kondisi perasaan bersalah terutama yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

3. Kondisi sosial budaya

Kehidupan modern telah menempatkan manusia ke dalam suatu kancah stress sosial budaya yang cukup berat. Perubahan sosial ekonomi dan sosial budaya yang datang secara tepat dan bertubi-tubi memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stressor kehidupan modern diantaranya.

- a. Berbagai frekuensi ekonomi dan segala akibatnya (menciutnya anggaran rumah tangga, pengangguran dan lain-lain).
- b. Perceraian, keretakan rumah tangga akibat konflik kekecewaan dan sebagainya.
- c. Persaingan yang keras dan tidak sehat.
- d. Diskriminasi dan segala macam keterkaitannya akan membawa pengaruh yang menghambat perkembangan individu dan kelompok.
- e. Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral konvensional yang memadai akan terasa ancaman.

6. Karakteristik Stress

Stress adalah pengalaman emosi negative yang oleh perubahan yang dapat diperkirakan dalam hal biokimia, fisiologis, kognitif, behavioral, yang tujuannya untuk mengubah peristiwa stres atau mengakomodasi akibatnya. Setiap manusia senantiasa berada dalam suatu interaksi dua arah dengan lingkungannya. Orang awam selalu mengkonotasikan stress sebagai suatu negatif. Padahal ada stress yang positif (*eustress*) dan ada stress yang negatif (*distress*). Bagaimana kita

bereaksi terhadap keadaan yang menekan akan menentukan apakah stress tersebut menjadi suatu hal positif dan negatif.

Ada peristiwa tertentu menimbulkan stress bagi seseorang namun bagi orang lain hal tersebut merupakan suatu peristiwa yang biasa saja dan dapat dikendalikan dengan baik. Hal yang membedakan yaitu persepsi. Namun memang ada beberapa karakteristik peristiwa tertentu yang rentan menimbulkan stress yaitu :

- a. Peristiwa negatif dalam hidup
- b. Peristiwa dimana kita tidak memiliki kendali
- c. Peristiwa dimana kita dihadapkan pada ketidakpastian akan aturan yang ada (ambigu)
- d. Peristiwa dimana kita menjadi merasa berlebihan
- e. Peristiwa dimana hal itu berdampak pada area hidup kita yang penting

7. Pendekatan Stress

Ada dua pendekatan coping atas stress yang kita hadapi :

- a. *Problem focused coping*

Yaitu kita berusaha untuk focus menghadapi permasalahan yang membuat kita stress dan melakukan upaya terbaik agar masalah itu terpecahkan. Saat masalah telah terurai, otomatis stress hilang.

b. *Emotion focused coping*

Yaitu dimana kita deal dengan emosi yang dialami saat stress melanda.

Kita melakukan usaha-usaha yang konstruktif untuk meregulasi emosi yang dialami karena peristiwa stressfull tersebut.

Yang terbaik tentunya adalah mengkombinasikan masalah bisnisnya. Tentu kita perlu deal dengan berbagai reaksi emosi yang terjadi saat stress melanda, namun jangan lupa untuk focus juga menyelesaikan persoalan yang menimbulkan stress tersebut.

Satu hal yang perlu kita ingat dengan baik saat menghadapi stress adalah perlunya dukungan sosial. Dukungan social adalah suatu bentuk dukungan dari pihak lain bahwa kita dicintai, diperhatikan dan bernilai. Selain itu salah satu bentuk dukungan tertekan dan stress. Dukungan sosial bisa berupa *appraisal support* (pujian uang atau informasi) atau *emotional support* (senantiasa meneguhkan bahwa orang tersebut bernilai dan berharga untuk diperhatikan).

Setelah kita tahu lebih banyak tentang stress, mudah-mudahan bisa membantu kita semua untuk dapat menghadapi setiap stress yang dialaminya dengan bijaksana. Caranya adalah dengan memperlengkapapi diri kita dengan skill hidup (*lefe skill*) yang terbaik untuk menghadapinya.

8. Cara Mengatasi Stress

Cara Mencegah Stress yaitu :

- 1) Lihat/ukur kemampuan sendiri. Belajar untuk menerima apa adanya dan mencintai diri sendiri.

- 2) Temukan penyebab perasaan negative dan belajar untu menanggulangnya. Jangan memperberat masalah dan coba untuk sekali-kali mengalah terhadap orang lain meskipun anda di pihak yang benar.
- 3) Rencanakan perubahan-perubahan besar dalam kehidupan anda dalam jangka lama dan beri waktu secukupnya bagi diri anda untuk menyesuaikan dari perubahan satu ke yang lainnya.
- 4) Rencanakan waktu anda dengan baik . Buat daftar yang harus dikerjakan secara prioritas.
- 5) Buat keputusan dengan hati-hati. Pertimbangkan dengan masak-masak segi baik atau buruk sebelum memutuskan sesuatu.
- 6) Biarkan orang lain ikut memikirkan masalah anda. Ceritakan kepada pasangan hidup, teman, supervisor atau pemimpin agama.
- 7) Bangun sistem pendorong yang baik dengan cara banyak teman dan mempunyai keluarga yang bahagia.
- 8) Rencanakan waktu untuk rekreasi
- 9) Teknik relaksasi seperti napas dalam, meditasi atau pijatan mungkin bisa membantu menghilangkan stress (A Lukluk & Bandiyah, 2017).

9. Alat Ukur Stress

Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42) atau lebih diringkaskan sebagai Depression Anxiety Stres Scale 21 (DASS 21) oleh Lovibond & Lovibond (1995). Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS) terdiri dari 42 item dan Depression Anxiety Stres Scale 21 terdiri dari

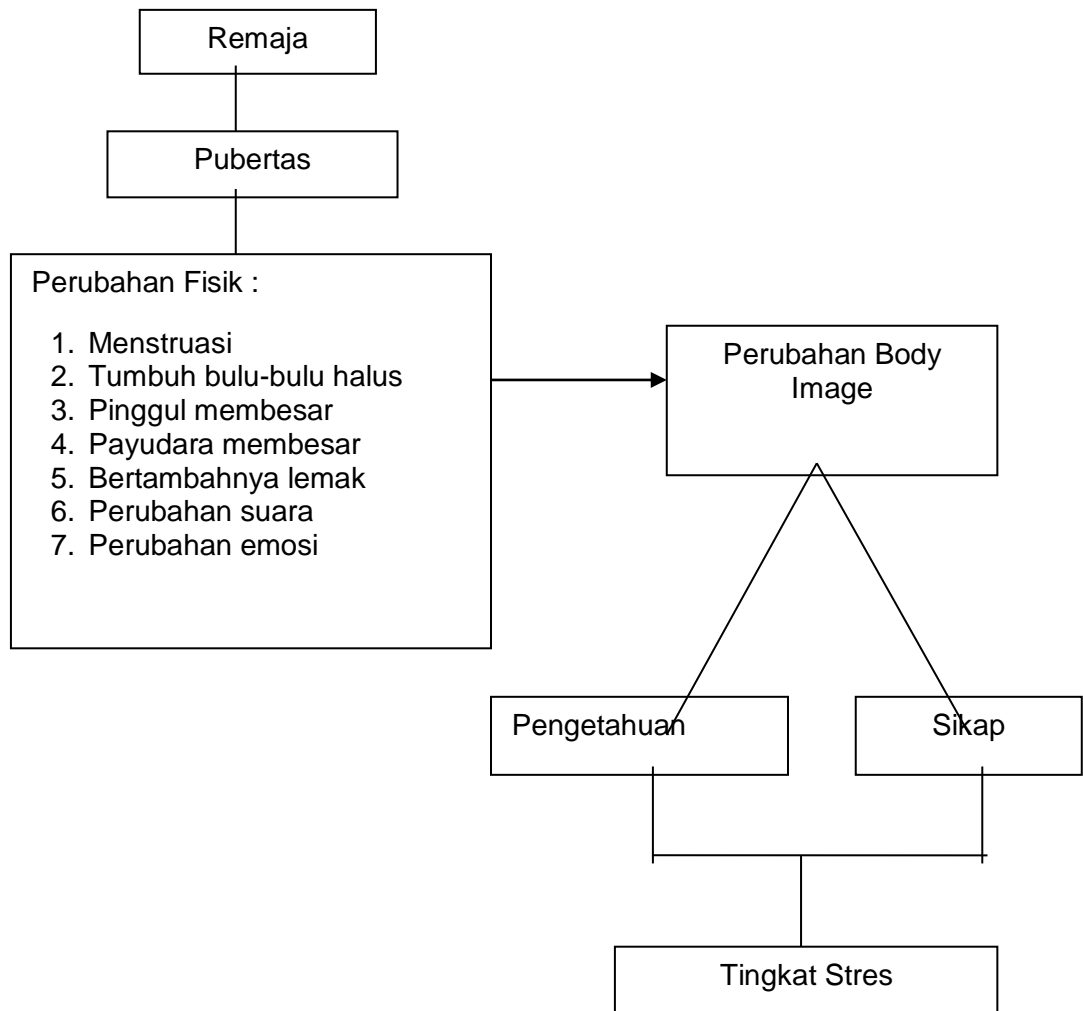
21 item. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres.

DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu dengan tujuan penelitian (Lovibond & Lovibond, 1995).

Tingkatan stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) terdiri dari 42 item, mencakup :

1. Skala depresi terdapat pada pernyataan nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42.
2. Skala kecemasan terdapat pada pernyataan nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.
3. Skala stress terdapat pada pernyataan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

B. Kerangka Teori



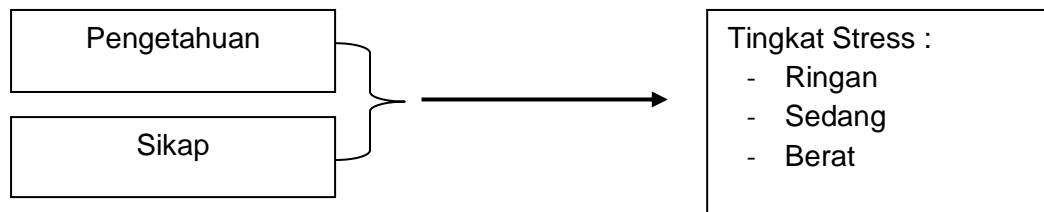
Gambar 2.1

Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.2

Kerangka Konsep

D.Definisi Operasional

Tabel 2.1

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat	Hasil	Skala
Variabel Dependen						
1.	Tingkat Stress	Keadaan stres yang dirasakan siswi akibat perubahan body image yang terbagi menjadi 3 yaitu ringan, sedang dan berat	Cara pengukuran dengan menggunakan kuesioner dan responden diminta menyatakan jawabannya atas pertanyaan tentang tingkat stres yang terdiri dari 14 pertanyaan.	Kuesioner dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress) dari Lovibond & Lovibond (1995).	Ringan : Jika jawaban 14-27 Sedang : Jika jawaban 28-41 Berat : Jika jawaban 42-56	Ordinal
Variabel Independen						
2.	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui siswi yang berhubungan dengan Perubahan Body Image	Cara pengukuran dengan menggunakan kuesioner dan responden diminta menyatakan jawabannya atas pertanyaan tentang pengetahuan yang terdiri dari 20 pertanyaan	Kuesioner dengan pilihan a,b,c	a. Baik : Jika 15-20 dari jawaban yang benar b. Cukup : Jika 11-14 dari jawaban yang benar c. Kurang : Jika <10 dari jawaban yang benar	Ordinal

3	Sikap	Reaksi yang dirasakan siswi dalam menghadapi perubahan body image	Cara pengukuran menggunakan kuesioner. Pengukuran sikap dilakukan dengan menyakan 18 item dengan 4 pilihan (1)sangat tidak setuju (2)tidak setuju (3) setuju (4) sangat setuju untuk pertanyaan positif (favourable) begitu pula sebaliknya.	Kuesioner dengan model skala likert modifikasi.	Positif jika skor $\geq 50\%$ Negatif jika skor $\leq 50\%$	Ordina 1
---	-------	---	--	---	--	-------------

E. Hipotesa

Ada hubungan pengetahuan dan sikap remaja terhadap perubahan body image pubertas dengan tingkat stress di MTS Sinar Islami Bingai.