

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Hasil yang disampaikan pada jurnal Andreani, P. R., Muliawati, N. K., & Yanti, N. L. G. P. (2020) yang dimana melakukan penelitian pada sample satu tingkatan lebih atas dari jurnal Ramadan yaitu pada siswa laki-laki SMA. Hasil di jurnal ini mengungkapkan bahwa remaja di SMA mulai mengalami banyak tuntutan serta adanya godaan dari setiap remaja lainnya untuk melakukan hal yang baru dan mencoba banyak hal sehingga alternatif merokok pun menjadi tindakan yang dilakukan. Didapatkan hasil stress pada remaja pada jurnal berada pada tingkat sedang dengan jumlah 27 responden (41,5%), hal ini terlihat karena adanya proses krisis aspek psikososial yang dialami dimana adanya pencarian identitas diri dan perilaku merokok biasanya dilakukan untuk menangani permasalahan yang ada.

Jurnal dari Syauqi Gunadi, M. I., Susanti, Y., & Romadhona, N. (2020) mengungkapkan hasil yang serupa yaitu ada hubungan anatra stress dengan perilaku merokok. Hal tersebut dijelaskan pada penelitian ini dengan sampel satu tingkat lebih tinggi lagi yaitu pada mahasiswa. Hasil stress yang terjadi pada mahasiswa menduduki kategori sedang dengan jumlah 31 orang (35,2%), hal ini terjadi pada mahasiswa karena pada kondisinya mahasiswa masih sulit mengatur

waktu, tugas yang banyak, mengatur keuangan karena tinggal jauh dari keluarga dan adanya adaptasi lingkungan baru serta tekanan lainya. Perilaku merokok pada mahasiswa juga berada pada tingkat sedang yaitu 5 – 14 batang per hari dengan jumlah 49 orang (55,7%), hasil tersebut dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis dan lingkungan. Pada faktor biologis mahasiswa dengan merokok memberikan efek relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi ketegangan dan cemas. Faktor psikologis biasanya remaja memiliki pemikiran tampak dewasa dan bebas saat menyesuaikan bersama teman sebaya dengan merokok dan lingkungan yang kebanyakan orang baik keluarga atau teman sebaya yang merokok.

2.2 Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* berarti remaja) artinya “tumbuh” atau “tumbuh menuju dewasa”. Istilah *adolescence* memiliki arti yang luas, meliputi kematangan mental, fisik, sosial, dan emosional (Alkatiri, 2017).

Masa remaja merupakan masa pubertas masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, pada masa remaja ini terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga sangat mempengaruhi terjadinya perubahan fisik, mental maupun peran sosial (Putri, 2017).

Masa remaja merupakan masa dimana masa kanak-kanak berakhir dan masa dewasa dimulai. Meskipun perilaku dan pencapaiannya berbeda satu sama lain, mereka berada dalam proses pembentukan identitas (Ball, 2017).

2.2.2 Batasan Remaja

Batasan remaja berdasarkan umur (Putri, 2017):

1. Masa remaja awal (*early adolescence*) yaitu 10-12 tahun:
 - a. Mulai berpikir abstrak.
 - b. Ingin bebas.
 - c. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.
 - d. Lebih dekat dengan teman sebaya.
2. Masa remaja tengah (*middle adolescence*) yaitu 13-15 tahun:
 - a. Mempunyai rasa cinta yang mendalam.
 - b. Mencari identitas diri.
 - c. Berkhayal tentang aktivitas seks.
 - d. Timbulnya keinginan untuk berkencan.
3. Masa remaja akhir (*middle adolescence*) yaitu 16-21 tahun:
 - a. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya.
 - b. Mempunyai ciri tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri.
 - c. Pengungkapan kebebasan diri.

2.2.3 Ciri -ciri masa remaja

Menurut menyatakan masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan masa sebelum dan sesudahnya. Karakteristik nya yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Selama masa remaja perkembangan fisik dan mental yang pesat membutuhkan penyesuaian mental dan perlu membentuk sikap, nilai dan minat baru. Masa remaja dianggap masa penting karena akibatnya terhadap fisik dan perilaku serta menimbulkan efek jangka panjang pada masa remaja.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja yaitu masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja ini bukan lagi seorang anak anak dan juga bukan orang dewasa. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja awal dapat mempengaruhi tingkat perilaku individu menyebabkan seseorang harus mempelajari pola perilaku dan sikap yang baru dan yang sesuai dengan tahapan usianya. Transisi atau peralihan bukan berarti terputus atau berubah dari yang sudah terjadi sebelumnya, melainkan peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Terdapat empat perubahan yang terjadi pada remaja yaitu:

- 1) Meningkatnya emosi dan intensitas tergantung pada tingkat perubahan pada fisik dan psikologis yang terjadi.
 - 2) Perubahan yang terjadi pada tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial seringkali menimbulkan yang masalah baru.
 - 3) Perubahan pada minat dan pola perilaku yang menyebabkan perubahan nilai.
 - 4) Sebagian besar anak remaja memiliki sikap ambivalen terhadap perubahan sikap. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka takut bertanggung jawab atas tindakan mereka dan meragukan kemampuannya untuk mengatasi tanggung jawab tersebut.
4. Masa remaja sebagai periode perubahan

Masalah yang terjadi pada remaja sering menjadi hal yang sulit untuk diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan, karena ketidakmampuannya untuk menyelesaikan masalah tersebut, sehingga banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa pemecahan masalah tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa remaja sering kali ingin menunjukkan identitas dirinya agar dapat dikenali dan diakui oleh teman sebaya maupun lingkungan pergaulannya, serta menjelaskan siapa dirinya dan peran mereka di lingkungan masyarakatnya, biasanya remaja akan menggunakan simbol status kemewahan atau kebanggaan lainnya seperti pakaian dan barang

lainnya. Mereka berpikir bahwa hal tersebut dapat menarik perhatian dan terlihat berbeda dari orang lain.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Pada saat ini, banyak orang beranggapan bahwa remaja yaitu anak yang tidak rapih, tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak serta berperilaku buruk. Masa remaja juga dianggap sebagai usia yang membawa kekhawatiran dan ketakutan bagi orang tua. Asumsi tersebut dapat mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap diri sendiri.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang diri sendiri dan orang lain seperti apa di harapkan, termasuk memandang cita-cita nya. Keadaan yang tidak realistik ini dapat menyebabkan remaja sering kali merasa marah dan kecewa bila tidak sesuai harapkan nya. Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan sosial, serta kemampuan berpikir rasional, remaja akan melihat kehidupan secara keseluruhan dengan cara yang lebih realistik.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Di masa remaja akhir, mereka menunjukkan keinginan untuk memberi kesan bahwa mereka sudah hampir mendekati dewasa, tetapi mereka mulai menyadari bahwa berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa saja tidak cukup untuk diakui, sehingga mereka mulai terlibat dalam perilaku yang diidentikkan dengan orang dewasa. Contohnya merokok, minum alkohol, menggunakan obat-obatan dan melakukan seks.

2.2.4 Tugas perkembangan remaja

Tahap perkembangan pada remaja (Krisnawan, 2018):

1. Remaja awal atau *early adolescent* (12-14 tahun)

Pada masa remaja awal anak mulai mengalami perubahan tubuh yang cepat, adanya pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh yang menyertai awal dimulainya pertumbuhan seks sekunder. Tahap perkembangan remaja awal ditandai dengan:

- 1) Pentingnya teman dekat dan ingin lebih dekat dengan teman sebayanya.
- 2) Krisis identitas dan jiwa yang labil.
- 3) Terdapatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*) terhadap hobi dan cara berpakaian.
- 4) Ingin bebas dan mulai mencari orang lain yang disayangi selain orang tua.
- 5) Berkurangnya rasa hormat terhadap orang tua, kadang berlaku kasar dan menunjukkan kesalahan orang tua.

2. Remaja pertengahan atau *middle adolescent* (15-17 tahun)

Pada masa pertengahan remaja sangat membutuhkan teman, kecenderungan narsistik dan menjadi tertarik pada intelektual dan karir.

Tahap perkembangan remaja pertengahan ditandai dengan :

- 1) Mulai berkembangnya kemampuan untuk berpikir abstrak.
- 2) Mencari identitas diri dan sering *moody*.

- 3) Sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif.
- 4) Ada keinginan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis dan atau mempunyai rasa cinta yang mendalam.
- 5) Sangat memperhatikan penampilan dan berusaha untuk mendapatkan teman baru.
- 6) Mulai tertarik dengan intelektualitas dan karir serta mempunyai konsep *role model* dan mulai konsisten terhadap cita-citanya.
- 7) Tidak atau kurang menghargai pendapat orang tua.

3. Remaja akhir atau *late adolescent* (18-21 tahun)

Masa remaja akhir dimulai pada usia 18-21 tahun dan ditandai dengan tercapainya kematangan secara sempurna. Pada tahap remaja akhir, mereka akan lebih memperhatikan masa depan, termasuk peran yang diinginkan, mulai menganggap serius dalam berhubungan dengan lawan jenis, dan mampu menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan. Tahap perkembangan remaja akhir ditandai dengan:

- 1) Mampu memikirkan ide-ide baru dan mampu berpikir secara abstrak.
- 2) Pengungkapan identitas diri dan identitas diri menjadi lebih kuat.
- 3) Mempunyai citra jasmani untuk dirinya, dan dapat mewujudkan rasa cinta.
- 4) Lebih menghargai orang lain dan bangga dengan hasil yang dicapainya.
- 5) Emosi lebih stabil, selera humor lebih berkembang dan lebih

konsisten.

6) Mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata.

2.2.5 Perubahan dalam perkembangan remaja

Perubahan dalam perkembangan remaja (Putri, 2017) :

1. Perkembangan fisik

Pada masa remaja mengalami perubahan pada tubuh, otak, kemampuan sensoris dan keterampilan motoriknya. Perubahan fisik ditandai dengan bertambahnya tinggi, berat badan, pertumbuhan tulang, otot, dan kematangan organ seksual serta fungsi reproduksinya.

Kematangan seksual remaja laki-laki dan perempuan terjadi pada usia yang sedikit berbeda. Kematangan seksual pada remaja laki-laki biasanya terjadi pada usia 10-13,5 tahun sedangkan pada remaja perempuan terjadi pada usia 9-15 tahun. Bagi remaja laki-laki perubahan ini ditandai dengan perkembangan organ seksual, tumbuh rambut kemaluan, perubahan suara, dan ejakulasi pertama melalui *wet dream* atau mimpi basah. Pada remaja perempuan ditandai dengan *menarche* (haid pertama), dan perubahan pada payudara atau *mammae* (Putri, 2017).

2. Perkembangan Kognitif

Adaptasi biologis pada remaja memberi mereka motivasi untuk memahami dua dunia. Remaja secara aktif membangun dunia kognitifnya sendiri, dimana informasi yang mereka terima tidak langsung diterima ke

dalam skema kognitif mereka. Remaja mampu membedakan antara hal-hal yang lebih penting dibandingkan dengan ide lainnya.

Kestabilan emosi berkaitan erat dengan perubahan hormonal dalam tubuh. Ledakan emosi biasanya dalam bentuk amarah, sensitif bahkan perbuatan yang nekat. Ketidakstabilan emosi dan dorongan membuat mereka mempunyai rasa penasaran dan ada dorongan untuk mencari tahu. Pertumbuhan kemampuan intelektual mereka bersikap kritis, tersadar melalui perbuatan yang eksperimen dan eksploratif (Putri, 2017).

3. Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian merupakan perubahan hubungan individu dengan dunia, dan menyatakan emosinya dengan cara yang unik, sedangkan perkembangan sosial yaitu perubahan cara berhubungan atau menghadapi dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri atau jati diri. Pencarian identitas diri yaitu proses menjadi individu yang unik dengan kehidupan yang penting.

2.3 Perilaku Merokok

2.3.1 Merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit (Anggraeni, 2019). Berdasarkan peraturan pemerintah mengenai bahan yang mengandung zat adiktif seperti tembakau, rokok

merupakan produk tembakau yang di maksud. Setiap batang rokok mengandung ribuan bahan kimia (Anggraeni, 2019):

1. Nikotin, merupakan stimulan/perangsang yang dapat mempengaruhi jantung dan sirkulasi darah bahkan dapat merusaknya.
2. Tar.
3. Karbon monoksida (CO), mengandung hemoglobin yang lebih besar dari oksigen.
4. Sianida, dapat menghambat oksigen dalam sel.
5. *Benzopyrene*, merupakan suatu bahan yang dapat mengendap di saluran pernafasan.

Ada beberapa tipe perilaku merokok (Anggraeni, 2019) :

1. Perokok yang di pengaruhi oleh perasaan positif.

Dengan merokok seseorang dapat merasakan rasa yang positif (Anggraeni, 2019):

- 1) *Pleasure relaxation* merupakan perilaku merokok untuk mendapatkan kenikmatan atau kesenangan, misalnya merokok setelah makan dan di temani dengan secangkir kopi.
- 2) *Stimulation to pick them up* merupakan perilaku merokok yang tujuannya untuk membuat hati lebih bahagia dan tenang.
- 3) *Pleasure of handling the cigarette* merupakan perilaku merokok yang di nikmatinya dengan cara memainkan rokoknya menggunakan jari sebelum menyalakan rokok dengan api.

2. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif

Rokok digunakan saat seseorang merasa keadaannya sedang tidak baik, banyak yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan tidak baik itu, misalnya:

- 1) Merokok ketika sedang keadaannya marah.
- 2) Merokok ketika gelisah menghampiri.
- 3) Merokok ketika sedang cemas.

3. Perilaku merokok yang adiktif

Psychological addiction adalah seseorang yang sudah kecanduan rokok secara psikologis, umumnya mereka akan menjadikan rokok sebagai barang yang dibutuhkan, bahkan rela keluar pada malam hari ketika mereka merasa ingin merokok dan kehabisan rokok.

4. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan

Bagi mereka yang sudah menganggap rokok sebagai kebiasaan, mereka membutuhkan rokok bukan hanya dalam keadaan sedih atau senang. Namun mereka akan menganggap bahwa merokok itu menjadi sebuah kebiasaan yang rutin sering mereka lakukan (Anggraeni, 2019).

Berdasarkan pola perilaku merokok dapat dilihat dari tempat atau lokasi dimana dia merokok, antara lain:

1. Merokok di tempat umum.

- 1) Kelompok homogen

Kelompok ini umumnya akan menikmati rokok secara bersama-sama atau berkumpul. Namun mereka tetap menghargai dan menghormati orang lain dengan cara merokok di smoking area.

- 2) Kelompok heterogen.

Kelompok ini umumnya merokok di kalangan orang yang tidak merokok. Golongan ini sering di sebut tidak memiliki perasaan karena tidak sopan, secara tidak langsung mereka menyebarkan “racun” kepada orang lain.

2. Merokok di tempat pribadi (Anggraeni, 2019).

- 1) Di kantor atau kamar tidur.

Seseorang yang merokok di tempat ini tergolong sebagai individu yang tidak menjaga kebersihan.

- 2) Di toilet.

Seseorang yang merokok di dalam toilet biasanya berfantasi ketika sedang merokok.

2.3.2 Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku merokok menurut Amirullah (2019) menyatakan tindakan individu sebagai hasil dari berbagai pengalaman dan interaksi dengan

lingkungan yang terkait. Perilaku merokok merupakan suatu tindakan yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat di hirup oleh orang disekitarnya (Amirullah, 2019).

2.3.3 Tahap-tahap individu menjadi perokok

Laventhal & Clearly (dalam Anggraeni, 2019) mengemukakan terdapat 4 tahapan seseorang menjadi perokok, di antaranya:

1. Tahap persiapan (*preparation stage*)

Tahap ini tahap dimana individu dapat membentuk opini tentang merokok. Rokok juga sering di kaitkan dengan kedewasaan, bahkan merokok di jadikan trend oleh remaja untuk terlihat lebih keren.

2. Tahap inisiasi (*inititation stage*)

Tahap ini tahap dimana individu mulai mencoba-coba atau bereksperimen, ketika orang lain menganggap merokok itu terlihat keren mereka akan mulai mencoba merokok beberapa batang terlebih dahulu.

3. Menjadi perokok (*habit formation stage*)

Tahap ini tahap dimana individu dapat melabeli dirinya sebagai perokok dan menganggap perokok lainya sebagai gambaran dirinya.

4. Perokok tetap (*maintenance stage*)

Tahap ini merupakan tahap akhir, dimana merokok sudah menjadi kebiasaan dalam diri untuk seumur hidupnya.

2.3.4 Faktor yang mempengaruhi remaja memiliki perilaku merokok

Menurut Sarafino (1998 dalam Hidayatullah, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu:

1. Faktor Psikologis

Individu merokok untuk mendapatkan kesenangan, rasa nyaman, mengurangi stres, merasa lepas dari kegelisahan dan juga untuk mendapatkan rasa percaya diri. Oleh karena itu individu perokok yang bergaul dengan perokok lebih sulit untuk berhenti merokok, daripada perokok yang bergaul atau lingkungan sosialnya menolak perilaku merokok. Individu yang merasa tertekan akan suatu masalah dapat mempengaruhi sisi psikologisnya yang menyebabkan individu tersebut menjadi stres. Sarafino (1998 dalam Hidayatullah, 2017), menyebutkan terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki individu tersebut yang akan mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku sosialnya yang berujung pada munculnya stres. Stres dapat bersumber dari berbagai hal, seringkali disebut *stressors*.

2. Faktor Biologis

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi kadar nikotin dalam darah semakin besar pula ketergantungan terhadap rokok. Perilaku merokok sebenarnya untuk memenuhi kebutuhan kadar nikotin di dalam darah.

3. Faktor Sosio Kultural

Seseorang merokok karena pengaruh orang tua dan “*peer group*” atau teman dan kelompoknya. Perilaku merokok akan lebih kuat pengaruhnya apabila orang tua juga merokok. Kebiasaan masyarakat, tingkat ekonomi, pendidikan, pekerjaan juga berpengaruh terhadap perilaku merokok.

4. Faktor Lingkungan Sosial

Seseorang mempunyai kebiasaan merokok karena lingkungannya adalah perokok. Faktor sosial berpengaruh secara langsung dan tidak langsung kepada individu. Pengaruh langsung berupa menawarkan rokok, membujuk untuk merokok, menantang dan menggoda, pengaruh ini dirasakan kuat pada kelompok remaja. Pengaruh tidak langsung yaitu adanya model yang kuat di lingkungannya, misalkan pimpinan kelompok atau guru atau orang paling cantik atau ganteng dalam kelompok merokok, maka anggota lain juga ikut merokok. Pengaruh tidak langsung ini sulit untuk diamati. Seseorang mungkin tidak merasa bahwa perilakunya dipengaruhi oleh gurunya atau model iklan rokok tertentu.

2.3.5 Jenis-jenis perokok

Terdapat dua jenis perokok menurut asap yang dihisapnya (Anggraeni, 2019):

1. Perokok aktif

Perokok aktif yaitu seseorang yang membakar rokok kemudian menghisapnya melalui mulut secara langsung.

2. Perokok pasif

Perokok pasif yaitu seseorang yang berada di sekitar lingkungan orang yang perokok aktif.

Kriteria perokok di bagi menjadi tiga (Anggraeni, 2019):

1. Perokok ringan

Individu yang merokok menghabiskan 1-10 batang sehari.

2. Perokok sedang

Individu yang merokok menghabiskan 11-21 batang sehari.

3. Perokok berat

Individu yang mengkonsumsi rokok menghabiskan 21 batang sehari.

2.4 Stres

2.4.1 Pengertian stres

Istilah stres berasal dari bahasa latin *stingere* yang berarti ketegangan dan tekanan. Stres yaitu suatu rangsangan atau keadaan yang menimbulkan *distres* dan menciptakan tuntutan kebutuhan baik fisik dan psikis pada seseorang (Arista, 2017).

Stres merupakan suatu kondisi individu yang tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik dan psikologis pada individu tersebut (Arista, 2017).

2.4.2 Tanda gejala stres

Gejala stres yang sering muncul (Meronde, 2018):

1. Gejala psikologis: ketegangan, kecemasan, perasaan frustrasi, marah, kebingungan dan mudah tersinggung, kehilangan konsentrasi, kehilangan kreativitas perasaan terkucilkan dan terasing, serta menurunnya rasa percaya diri.
2. Gejala fisiologis: muka pucat, gangguan pernafasan, jantung berdebar-debar, gangguan gastrointestinal, sering buang air kecil, mulut dan bibir terasa kering, sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot serta gangguan tidur, gangguan pada kulit (timbul jerawat, kedua telapak tangan dan kaki berkering).
3. Gejala perilaku: menurunnya prestasi, perilaku makan yang tidak normal yang mengarah ke obesitas dan penurunan berat badan, menunda dan menghindari pekerjaan, serta menurunnya kualitas hubungan inter personal dengan keluarga dan teman.

2.4.3 Respon Terhadap Stres

Individu keseluruhan terlibat dalam merespon dan mengadaptasi terhadap stres. Namun, sebagian besar dari riset tentang stres berfokus pada

respon fisiologis dan psikologis, meskipun aspek dimensi ini saling tumpang tindih dan saling mempengaruhi dengan dimensi lain. Ketika stres, seseorang menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk merespon dan beradaptasi. Jumlah energi yang dibutuhkan dan keefektifan dari upaya untuk mengadaptasi bergantung pada intensitas, jangkauan dan durasi *stressor* dan besarnya *stressor* lainnya. macam-macam respon terhadap stres (Arista, 2017):

1. Respon fisiologis

Dalam respon fisiologis terhadap stres ini telah diidentifikasi ada dua jenis yaitu *General Adaptation Syndrome* (GAS) dan *Local Adaptation Syndrome* (LAS).

- a. *General Adaptation Syndrome* (GAS) merupakan respon pertahanan tubuh terhadap stres. Respon ini melibatkan banyak sistem tubuh, terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin.
- b. *Local Adaptation Syndrome* (LAS) merupakan respon jaringan, organ, atau bagian tubuh terhadap stres yang diakibatkan oleh penyakit trauma, atau perubahan fisiologis lainnya. Contoh LAS yaitu respon inflamasi dan respon refleksi nyeri. Karakteristik LAS ditandai dengan respon adaptif yang tidak melibatkan semua sistem tubuh dan membutuhkan *stressor* untuk menstimulasinya atau merangsangnya.

2. Respon psikologis

Paparan *stressor* dapat menyebabkan respon psikologis dan fisiologis adaptif. Ketika seseorang terpapar *stressor*, maka kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan darah menjadi terganggu. Gangguan atau ancaman ini dapat menimbulkan ketegangan, ansietas dan frustrasi, Perilaku adaptif psikologis individu berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk mengatasi *stressor*. Perilaku ini ditujukan pada penatalaksanaan stres dan diperoleh melalui belajar dan pengalaman sejalan dengan individu dalam mengidentifikasi perilaku yang dapat diterima.

2.4.4 Tingkatan Stres

Tingkatan stres yang dibagi menjadi tiga (Arista, 2017) :

1. Stres ringan adalah *stressor* berlangsung beberapa menit atau jam. Contohnya adalah kemacetan, dimarahi dosen. stres ringan disertai dengan tanda dan gejala seperti:
 - a. Bibir kering.
 - b. Lemas.
 - c. Kesulitan bernafas.
 - d. Takut tanpa ada alasan yang tidak jelas.
 - e. Merasa lega jika situasi berakhir.
 - f. Keringat berlebihan ketika temperatur tidak panas.

2. Stres sedang yaitu stres yang berlangsung beberapa jam - beberapa hari. Contohnya perselisihan. Pada stres sedang ditandai dengan tanda dan gejala seperti :
 - a. Gelisah.
 - b. Mudah marah.
 - c. Mudah tersinggung.
 - d. Sulit untuk beristirahat.

3. Stres berat yaitu stres kronis yang terjadi dalam beberapa minggu contohnya penyakit fisik jangka panjang, kesulitan finansial dan perselisihan secara terus menerus. stres berat ditandai dengan tanda dan gejala seperti:
 - a. Kehilangan minat akan segala hal.
 - b. Mudah putus asa.
 - c. Merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan.
 - d. Merasa tidak ada hal yang bisa diharapkan di masa depan.
 - e. Merasa tidak dihargai.

2.4.5 Dampak stres

Stres dapat mempengaruhi kesehatan dalam dua cara, pertama perubahan yang disebabkan oleh stres akan secara langsung mempengaruhi fisik sistem tubuh. Yang kedua stres secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku pribadi sehingga menyebabkan penyakit atau memperburuk kondisi

saat ini. Menurut Manurung (2016) Kondisi dari stres meliputi beberapa gejala antara lain :

1. Gejala kognisi

Gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat dan mudah lupa), penurunan konsentrasi sehingga seseorang tidak fokus dalam mengerjakan sesuatu.

2. Gejala biologis

Ketika seseorang sedang stres beberapa gejala fisik dirasakan antara lain tidur tidak nyenyak sakit kepala yang berlebihan, produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh, hilangnya nafsu makan, dan gangguan pencernaan.

3. Gejala emosi

Contohnya seperti merasa sedih, depresi, mudah marah, dan cemas yang berlebihan.

2.4.6 Faktor -faktor Penyebab stres

Ada lima sumber stres yang dialami remaja (Needlmen 2004 dalam Kurniawati, 2017):

1. *Biologys stress*

Tubuh remaja berubah dengan cepat seiring bertambahnya usia, dan remaja tersebut merasa bahwa semua orang telah melihat dirinya. Jerawat dapat membuat remaja menjadi stres, terutama bagi mereka yang memiliki

pandangan yang sempit tentang kecantikan ideal. Pada saat yang sama, remaja menjadi sibuk disekolah yang dapat menyebabkan mereka kekurangan tidur.

2. *Family Stress*

Salah satu sumber utama pada remaja yaitu hubungan mereka dengan orangtua, karena remaja merasa menginginkan kemerdekaan seperti mandiri dan bebas, tetapi disisi lain mereka juga ingin mendapat perhatian.

3. *School Stress*

Tekanan akademis dalam dua tahun terakhir disekolah tinggi, keinginan untuk mendapat nilai tinggi, atau ingin mendapat keberhasilan dalam bidang olahraga, dimana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, hal ini akan menimbulkan stres pada remaja.

4. *Peer stress* (Stres pada teman sebaya)

Stres pada teman sebaya cenderung lebih tinggi selama pertengahan tahun sekolah, di kalangan remaja yang tidak diterima oleh teman-temannya akan sering tertutup dan mempunyai *self-esteem* yang rendah agar dapat diterima oleh teman-temannya, maka dari itu mereka melakukan hal-hal negatif, contohnya seperti menggunakan obat terlarang, merokok dan minum alkohol.

5. *Social Stress*

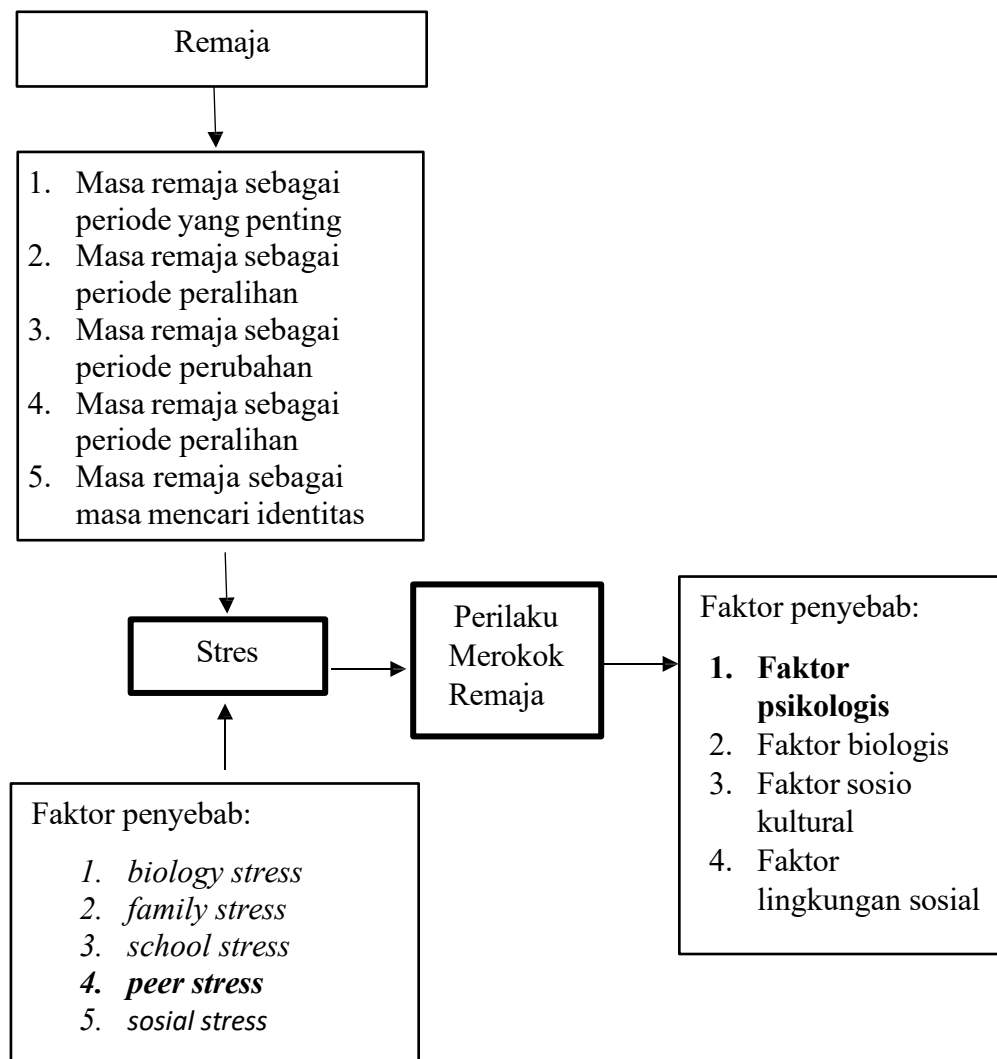
Remaja tidak mendapat tempat dalam pergaulan orang dewasa, karena mereka tidak memiliki kebebasan untuk mengungkapkan pendapat mereka, tidak diizinkan secara hukum untuk membeli alkohol secara legal, dan tidak dapat menemukan pekerjaan dengan bayaran tinggi. Pada saat yang sama remaja tahu bahwa nantinya mereka akan mewarisi masalah besar dalam kehidupan social nya, seperti, polusi, perang dan masalah ekonomi yang tidak stabil, ini salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada remaja.

2.5 Kerangka konseptual

Bagan 2.1

Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja:

Literature review



Sumber: Needleman, 2004 dalam Kurniawati, 2017 dan Sarafino 1998 dalam Hidayatullah, 2017.