

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini dijelaskan tentang landasan teori yang mendasari penelitian ini yaitu: 1) Konsep Dasar Kecemasan, 2) Konsep Dasar Remaja, 3) Kerangka Teori, 4) Kerangka Konsep

#### **2.1 Konsep Dasar Kecemasan**

##### **2.1.1 Definisi Kecemasan**

Kecemasan atau ansietas merupakan penilaian dan respon emosional terhadap sesuatu yang berbahaya. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berlebih terhadap kondisi ketakutan, kegelisahan, bencana yang akan datang, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan (Astarani, 2017).

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berlebihan terhadap kondisi ketakutan, kegelisahan, bencana yang akan datang, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan (Semiun, 2008).

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa cemas merupakan reaksi atau situasi baru dan berbeda terhadap suatu ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan cemas dan takut merupakan suatu yang normal, namun perlu menjadi perhatian bila rasa cemas semakin kuat dan terjadi lebih sering dengan konteks yang berbeda.

### 2.1.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Stuart, 2011) faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain :

1) Faktor Predisposisi yang meliputi: teori psikoanalisis, teori interpersonal, teori perilaku, teori keluarga dan teori biologis.

a) Teori Psikoanalisis

Kecemasan merupakan konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan super ego. Id melambangkan dorongan insting dan impuls primitive, super ego mencerminkan hati nurani seseorang. Sedangkan ego digambarkan sebagai mediator dari tuntutan id dan super ego. Kecemasan berfungsi untuk memperingatkan ego tentang suatu bahaya yang perlu diatasi.

b) Teori Interpersonal

Kecemasan terjadi dari ketakutan dan penolakan interpersonal, hal ini digabungkan dengan trauma masa pertumbuhan seperti kehilangan atau perpisahan yang menyebabkan seseorang tidak berdaya. Individu yang mempunyai harga diri rendah biasanya sangat mudah untuk mengalami kecemasan berat.

c) Teori Perilaku

Kecemasan merupakan hasil frustrasi segala sesuatu yang mengganggu kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Para ahli perilaku menganggap kecemasan merupakan suatu

dorongan, yang mempelajari berdasarkan keinginan untuk menghindari rasa sakit. Pakar teori meyakini bahwa bila pada awal kehidupan dihadapkan pada rasa takut yang berlebihan maka akan menunjukkan kecemasan berat pada masa dewasanya. Sementara para ahli teori konflik mengatakan bahwa kecemasan sebagai benturan – benturan keinginan yang bertentangan. Mereka percaya bahwa hubungan timbal balik antara konflik dan daya kecemasan yang kemudian menimbulkan konflik.

d) Teori Keluarga

Gangguan kecemasan dapat terjadi dan timbul secara nyata dalam keluarga, biasanya tumpang tindih antara gangguan kecemasan dan depresi.

e) Teori Biologis

Teori biologi menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor spesifik untuk benzoadiasepin. Reseptor ini mungkin memengaruhi kecemasan.

2) Faktor Presipitasi

a) Faktor Eksternal: ancaman integritas diri, ancaman sistem diri.

b) Faktor Internal: jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia.

1) Jenis kelamin

Perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki – laki. Hal ini dikarenakan perempuan dirasa lebih sensitif terhadap permasalahan,

sehingga mekanisme coping perempuan kurang baik dibandingkan laki – laki.

## 2) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat kecemasan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi pula tingkat kecemasan. Memiliki pendidikan tinggi akan lebih rasional karena pengetahuan yang didapatkan sehingga mengakibatkan tingkat kecemasan yang dialami semakin tinggi.

## 3) Usia

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia. Usia merupakan salah satu faktor internal yang memiliki pengaruh terhadap timbulnya kecemasan. Bahkan ada yang berpendapat bahwa faktor usia muda lebih mudah mengalami kecemasan daripada usia tua.

### **2.1.3 Tingkat Kecemasan**

Menurut (Astarani, 2017) tingkat kecemasan dibagi menjadi 3 yaitu :

#### 1) Kecemasan Ringan

Pada tingkat kecemasan ringan seseorang mengalami ketegangan yang dirasakan setiap hari sehingga menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Seseorang akan lebih tanggap dan bersikap positif terhadap peningkatan minat dan motivasi.

Tanda-tanda kecemasan ringan berupa gelisah, mudah marah dan perilaku mencari perhatian.

## 2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Pada kecemasan sedang, seseorang akan kelihatan serius dalam memperhatikan sesuatu. Tanda-tanda kecemasan sedang berupa suara bergetar, perubahan dalam nada suara takikardi, gemetaran, peningkatan ketegangan otot.

## 3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi, cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi menurunkan kecemasan dan fokus pada kegiatan lain berkurang. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu daerah lain. Tanda-tanda kecemasan berat berupa perasaan terancam, ketegangan otot berlebihan, perubahan pernafasan, perubahan gastrointestinal (mual, muntah, rasa terbakar pada ulu hati, sendawa, anoreksia dan diare), perubahan kardiovaskuler dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

Berikut rentang respon ansietas kecemasan menurut (Stuart, 2011) :  
Ada empat macam kecemasan, yaitu :

### 1) Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotifasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Respon cemas ringan seperti :

- a) Sese kali nafas pendek
- b) Nadi dan tekanan darah naik
- c) Gejala ringan pada lambung
- d) Muka berkerut dan bibir bergetar
- e) Lapang persepsi meluas
- f) Konsentrasi pada masalah
- g) Menyelesaikan masalah secara efektif
- h) Tidak dapat duduk dengan tenang
- i) Tremor halus pada tangan

### 2) Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon cemas sedang :

- a) Sering nafas pendek
- b) Nadi dan tekanan darah naik
- c) Mulut kering
- d) Anoreksia

- e) Gelisah
- f) Lapang pandang menyempit
- g) Rangsangan luar tidak mampu diterima
- h) Bicara banyak dan lebih cepat
- i) Susah tidur
- j) Perasaan tidak enak.

### 3) Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan suatu area lain. Respon kecemasan berat:

- a) Nafas pendek
- b) Nadi dan tekanan darah meningkat
- c) Berkeringat dan sakit kepala
- d) Penglihatan kabur
- e) Ketegangan
- f) Lapang persepsi sangat sempit
- g) Tidak mampu menyelesaikan masalah
- h) *Blocking*
- i) Ferbalisasi cepat
- j) Perasaan ancaman meningkat

#### 4) Kecemasan Panik

Dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Rincian terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu hal apapun dengan pengarahannya. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Respon kecemasan panik:

- a) Nafas pendek
- b) Rasa tercekik dan palpitasi
- c) Sakit dada
- d) Pucat
- e) Hipertensi
- f) Lapang persepsi sangat sempit
- g) Tidak dapat berfikir logis
- h) Agitasi
- i) Mengamuk
- j) Marah
- k) Ketakutan
- l) Berteriak – teriak
- m) *Blocking*
- n) Kehilangan kendali
- o) Persepsi kacau



#### 2.1.4 Alat Ukur Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat terlihat dari manifestasi yang ditimbulkan oleh seseorang. Alat ukur kecemasan terdapat beberapa versi, antara lain (Saputro & Fazrin, 2017):

1) *Zung Self Rating Anxiety Scale*

*Zung Self Rating Anxiety Scale* dikembangkan oleh W.K Zung tahun 1971 merupakan metode pengukuran tingkat kecemasan. Skala ini berfokus pada kecemasan secara umum dan koping dalam mengatasi stress. Skala ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan 15 pertanyaan tentang peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan tentang penurunan kecemasan.

2) *Preschool Anxiety Scale*

*Preschool Anxiety Scale* dalam kuesioner ini mencakup pernyataan dari orangtua (*Spence Children's Anxiety Scale Parent Report*). Kuesioner ini digunakan untuk menilai kecemasan anak – anak dari perspektif orang tua.

3) *Hamilton Anxiety Scale*

*Hamilton Anxiety Scale (HAS)* disebut juga dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956. Skala *HARS* merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala *HARS* terdapat 14 *symptom* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Skala *HARS*

(*Hamilton Anxiety Rating Scale*) penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi :

- a) Apa yang Anda rasakan ketika masuk sekolah ?
  - 1) Firasat buruk
  - 2) Takut akan pikiran sendiri
  - 3) Mudah tersinggung
- b) Apa yang anda alami saat anda menghadapi situasi baru ?
  - 1) Merasa tegang
  - 2) Tidak dapat istirahat dengan tenang
  - 3) Gelisah
  - 4) Mudah terkejut
  - 5) Mudah menangis
- c) Ketakutan – ketakutan apa saja yang Anda rasakan selama menjadi siswa?
  - 1) Pada tugas sekolah
  - 2) Ditinggal sendiri oleh teman
  - 3) Pada kegiatan sekolah
- d) Bagaimana pola tidur Anda ?
  - 1) Sukar memulai tidur
  - 2) Tidak pulas
  - 3) Mimpi buruk
  - 4) Terbangun malam hari
- e) Bagaimana daya ingat ketika menghadapi mata pelajaran ?

- 1) Sulit berkonsentrasi
  - 2) Sering bingung
  - 3) Daya ingat menurun
- f) Apa yang Anda alami saat masuk kelas ?
- 1) Kehilangan minat
  - 2) Sedih
  - 3) Berkurangnya kesukaan pada hobi
  - 4) Perasaan berubah - ubah
- g) Gangguan apa saja yang Anda rasakan?
- 1) Terasa pegal – pegal
  - 2) Badan terasa lemas/malas beraktivitas
  - 3) Kedutan otot
- h) Bagaimana dengan gejala fisik yang Anda rasakan ?
- 1) Kaki terasa kram
  - 2) Perut terasa sakit pinginnya buang air besar
  - 3) Merasa lemah
- i) Bagaimana dengan gejala pada jantung / pembuluh darah yang Anda rasakan ?
- 1) Denyut nadi cepat
  - 2) Berdebar – debar
  - 3) Rasa lemah seperti mau pingsan
- j) Gejala pernafasan apa saja yang Anda rasakan ?
- 1) Rasa tertekan di dada

- 2) Merasa sesak napas
  - 3) Sering menarik napas panjang
- k) Gejala pencernaan apa saja yang Anda rasakan ?
- 1) Mual muntah
  - 2) Pinginnya buang air besar
  - 3) Perut melilit
- l) Gejala perkemihan apa saja yang Anda rasakan ?
- 1) Sering kencing
  - 2) Tidak dapat menahan kencing
  - 3) Menjadi angin
- m) Gejala apa yang Anda rasakan saat menerima pelajaran sekolah?
- 1) Mulut kering
  - 2) Mudah berkeringat
  - 3) Pusing/sakit kepala
- n) Apakah yang Anda rasakan saat pertama kali menjadi siswa baru ?
- 1) Gelisah
  - 2) Tidak terang
  - 3) Muka tegang

### **2.1.5 Respon Kecemasan**

Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi tubuh seseorang, respon kecemasan antara lain (Saputro & Fazrin, 2017):

- 1) Respon Fisiologis terhadap Kecemasan

Secara fisiologis respon tubuh terhadap kecemasan adalah dengan mengaktifkan sistem saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis). Serabut saraf simpatif mengaktifkan tanda-tanda vital pada setiap tanda bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh. Anak yang mengalami gangguan kecemasan akibat perpisahan akan menunjukkan sakit perut, sakit kepala, mual, muntah, demam ringan, gelisah, kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan mudah marah.

#### 2) Respon Psikologis terhadap Kecemasan

Respon perilaku akibat kecemasan adalah tampak gelisah, terdapat ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, dan sangat waspada.

#### 3) Respon Kognitif

Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan berpikir baik proses pikir maupun isi pikir, diantaranya adalah tidak mampu memperhatikan, konsentrasi menurun, mudah lupa, menurunnya lapang persepsi, bingung, sangat waspada, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut pada cedera atau kematian dan mimpi buruk.

#### 4) Respon Afektif

Secara afektif klien akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, khawatir,

mati rasa, rasa bersalah atau malu, dan curiga berlebihan sebagai reaksi emosi terhadap kecemasan.

## **2.2 Konsep Dasar Remaja**

### **2.2.1 Definisi Remaja**

Pada buku-buku pediatric, pada umumnya definisi remaja adalah bila seorang anak telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak lelaki. Sedangkan Menurut WHO remaja bila anak telah mencapai umur 10-18 tahun (Ratnanngsih, 2017).

Remaja menurut WHO (1974) adalah suatu masa dimana individu yang berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksualnya, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan social ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri (Ratnanngsih, 2017).

WHO membagi kurun usia tersebut dalam waktu dua bagian yaitu remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-20 tahun). Sesuai dengan batasan tersebut terdapat 6 penyesuaian yang harus dilakukan remaja, yaitu: menerima dan mengintegrasikan badannya dalam kepribadian, menentukan peran dan fungsi seksual yang adekuat dalam kebudayaan dimana ia berada, menapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat, mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan,

memecahkan masalah-masalah nyata dalam pngalaman sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan.

### **2.2.2 Ciri – Ciri Masa Umum Pertumbuhan Anak Remaja**

Menurut (Ratnanngsih, 2017) masa umum pertumbuhan remaja sebagai berikut:

Masa remaja merupakan salah satu periode dari kehidupan manusia. Pemahaman tentang remaja digunakan secara umum untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan social.

Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik. Pada masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan fisik yang cepat. Dan hal ini dipandang sebagai suatu hal yang penting sehingga berdampak pula pada aspek psikologis. Tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas, yang mana dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat.

Masa remaja memiliki rentang waktu transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja mengalami perubahan drastic dari fisik, kognitif, psikososial, dan psikoseksual. Secara umum anak perempuan memasuki pubertas lebih dini dibandingkan anak laki-laki. Dengan perkembangan karakteristik seksual sekunder dan ketertarikan pada jenis kelamin yang

berbeda, remaja memerlukan dukungan dan bimbingan dari orang tua atau keluarganya.

Remaja memiliki ciri pertumbuhan yang berbeda dan lebih signifikan dibandingkan tahap usia lainnya, antara lain :

- 1) Pertumbuhan fisik remaja relative berkurang dengan kata lain tidak sepesat dalam masa remaja awal. Bagi remaja pria pada usia 20 tahun dan remaja wanita 18 tahun keadaan tinggi badan mengalami pertumbuhan yang lambat.
- 2) Mengalami keadaan sempurna bagi beberapa aspek pertumbuhan dan menunjukkan kesiapan untuk memasuki masa dewasa awal seperti badan dan anggota badan menjadi seimbang, wajah yang simetris, bahu yang berimbang dengan pinggul.
- 3) Ciri-ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja.

Pertumbuhan fisik remaja juga dipengaruhi oleh beberapa kondisi yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a) Pengaruh Keluarga

Kondisi keluarga adalah suatu faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja, hal ini disebabkan karena kebanyakan remaja terutama masih berusia belasan tahun masih menggantungkan hidupnya terhadap orang tua atau keluarga. Jika keluarga berasal dan orang tua yang berpengetahuan tentang kesehatan dan mendukung perkembangan



remaja, maka kemungkinan besar remaja akan tumbuh dengan baik. Jika tidak maka hal yang akan terjadi adalah sebaliknya.

b) Pengaruh Gizi

Dengan gizi yang baik dan mencukupi kebutuhan remaja maka remaja juga akan tumbuh dengan baik karena nutrisi yang dibutuhkan tubuh akan tercukupi. Akan tetapi dengan kondisi gizi yang baik harus didukung dengan pengetahuan gizi yang cukup.

c) Gangguan Emosional

Remaja adalah seorang yang idealis, ia akan memandang dunianya seperti apa yang ia inginkan, bukan sebagaimana adanya. Ia sering cepat marah, cepat tersinggung atau frustrasi. Apalagi kalau sudah mengenal artinya cinta dalam hidupnya. Selain itu, oleh keluarga dan masyarakat ia dianggap sudah menginjak dewasa, sehingga diberi tanggung jawab layaknya seorang yang sudah dewasa. Ia mulai memperhatikan prestasi dalam segala hal, karena ini memberinya nilai tambah untuk kedudukan sosialnya diantara teman sebaya maupun orang-orang dewasa.

d) Jenis Kelamin

Pada umumnya perbedaan ini sangat mencolok karena struktur tubuh antara laki-laki dan perempuan berbeda.

e) Status Sosial Ekonomi

Jika seseorang berekonomi lemah kemungkinan besar tidak akan bisa membeli sesuatu yang dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhannya. Hal ini akan berdampak terhadap perkembangan remaja. Jika seseorang

tidak bisa membeli sesuatu untuk mencukupi kebutuhan maka secara tidak langsung membuat anggota keluarga tidak mendapat asupan didalamnya ada seorang remaja maka remaja tersebut akan kekurangan asupan makanan dan akan berpengaruh terhadap perkembangan.

f) Kesehatan

Seseorang yang mengidap suatu penyakit tertentu kemungkinan besar akan memegang metabolisme tubuh. Apalagi kalau penyakit didalam tubuhnya tergolong penyakit berbahaya. Dalam kondisi sakit asupan makanan yang seharusnya menjadi gizi dan nutrisi tubuh maka oleh tubuh digunakan sebagai antibody dan akan mengganggu proses metabolisme tubuh yang lain. Remaja yang berbadan sehat dan jarang sakit, biasanya memiliki tubuh yang lebih tinggi dan berat dibandingkan yang sering sakit.

g) Pengaruh Bentuk Tubuh

Diantara perubahan fisik yang sangat berpengaruh adalah pertumbuhan tubuh (badan makin panjang dan tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada perempuan dan mimpi pertama pada anak laki-laki). Akibat dan bentuk tubuh yang berbeda maka, akan mengakibatkan perkembangan yang berbeda pula. Misal orang gemuk cenderung berbeda dengan orang yang berbadan kurus, terutama dalam hal aktifitas fisik.

### 2.2.3 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut (Ratnanngsih, 2017) tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

Tugas perkembangan remaja merupakan suatu proses yang wajib dikerjakan oleh remaja dalam menghadapi proses perkembangannya yang berlangsung didalam dirinya. Tugas perkembangan remaja dibagi menjadi 2 fase. Fase pertama menitikberatkan pada perkembangan fisik dan seksual, serta pengaruhnya terhadap gejala psikossial.

Tugas perkembangan remaja berkenaan dengan kehidupan berkeluarga menitikberatkan pada masa remaja fase kedua yaitu fase adolesens. Pada fase adolesens tugas perkembangan yang berkaitan dengan kehidupan berkeluarga merupakan tugas yang sangat penting dan harus diselesaikan dengan baik meskipun dirasakan sangat berat.

Menurut garrison (1945) bahwa seorang remaja akan mengalami jatuh cinta didalam kehidupannya setelah mencapai belasan tahun. Jatuh cinta merupakan salah satu penyakit hati dimana perasaan itu muncul secara tiba-tiba terutama dengan lawan jenis.

Menurut soetjningsih, 2007. Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut :

- 1) Masa remaja awal/dini (*early adolescence*) umur 11 – 13 tahun

Seorang remaja pada tahap ini akan terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan

pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebih-lebihan dan ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

- 2) Masa remaja pertengahan/madya (*middle adolescence*) umur 14 – 16 tahun

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan narcissistic yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai/sendiri, optimis/pesimis, idealis/materialis.

- 3) Masa remaja lanjut/akhir (*late adolescence*) umur 17 – 20 tahun

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu :

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi – fungsi intelek
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru
- c) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

- e) Tumbuh dinding yang memisahkan diri pribadinya (*orivate self*) dan masyarakat umum (*the public*)

Tugas perkembangan bagi remaja pada prinsipnya mengandung harapan dan tuntutan dari lingkungan sekitar terhadap dirinya sesuai dengan tingkat perkembangan yang telah di capai. Tugas perkembangan remaja menurut (Yusuf, 2012) adalah sebagai berikut:

- 1) Menerima keadaan fisik dirinya sendiri dan menggunakan tubuhnya secara lebih efektif.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya.
- 3) Mencapai suatu hubungan dan pergaulan yang lebih matang antara lawan jenis yang sebaya dan mampu bergaul secara baik dengan kedua jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan.
- 4) Dapat menjalankan peran sesuai maskulin dan feminisme.
- 5) Berperilaku sopan dan bertanggung jawab.
- 6) Mempersiapkan diri untuk memiliki karier atau pekerjaan yang mempunyai konsekuensi ekonomi dan finansial.
- 7) Mempersiapkan perkawinan dan membentuk keluarga.
- 8) Memperoleh perangkat nilai dan system etis sebagai pegangan untuk berperilaku sesuai dengan norma yang ada di masyarakat.

#### **2.2.4 Perkembangan Remaja**

Menurut (Ratnanngsih, 2017) perkembangan remaja sebagai berikut:

- 1) Perkembangan Moral

Remaja sudah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Dia mampu mempertimbangkan segala kemungkinan untuk mengatasi suatu masalah dan beberapa sudut pandang dan berani mempertanggungjawabkannya.

## 2) Perkembangan Motorik

Peningkatan gerak secara kuantitatif dalam penampilan gerak pada masa adolesensi adalah sebagai berikut :

### a) Lari

Pengukuran kuantitatif umumnya dilakukan dengan mengukur kecepatan lari jarak pendek dan kelincahan. Kelincahan merupakan frekuensi yang dicapai seseorang dalam mengubah arah. Kecepatan anak laki-laki akan terus meningkat antara umur 4-17 tahun, sedangkan perempuan menunjukkan penurunan.

### b) Lompat (*Jumping*)

Lompat kearah depan atau atas menunjukkan peningkatan lompatan kedepan untuk laki-laki dan perempuan kira-kira 33 inchi pada umur 5 tahun dan pada umur 10-11 tahun mencapai 10 inchi sesudah itu laki-laki terus meningkat kira-kira 90 inchi pada umur 9 tahun, sedangkan perempuan mengalami kestabilan.

### c) Melempar (*Throzving*)

Gerak lemparan sering digunakan untuk mengukur penampilan lempar adapun kecepatan dan ketepatan juga ikut dinilai. Perbedaan antara perempuan dan laki-laki terjadi sejak usia muda. Kecepatan

Impar anak laki-laki meningkat 5,45 feet/s setiap tahun sejak taman kanak-kanak. Peningkatan rata-rata 3,88 feet/s.

d) Keterampilan Dasar

Sebagian besar penelitian menyatakan bahwa usia untuk belajar gerak yang paling tepat adalah sebelum masa adolesensi terutama pada umur 12 tahun atau sebelumnya. Masa kanak-kanak merupakan waktu untuk belajar kemampuan dasar, sedangkan masa adolesensi adalah masa penyempurnaan dan penghalusan serta mempelajari variasi berbagai macam keterampilan gerak. Keterampilan gerak pada masa adolesensi sangat dipengaruhi oleh penguasaan gerak dasar pada masa anak-anak dan oleh faktor latihan.

3) Perkembangan Komunikasi dan Bahasa

Keterampilan bahasa terus berkembang dan diperluas selama masa remaja. Pada usia remaja keterampilan bahasa semakin meningkat dan mampu menggunakan tata bahasa dengan benar. Kosakata terus berkembang, begitu juga dengan penggunaan bahasa populer semakin meningkat

4) Perkembangan Seksualitas

Masa remaja adalah waktu yang kritis dalam perkembangan seksualitas. Seksualitas mencakup pemikiran, perasaan dan perilaku yang terkait dengan identitas seksual remaja. Ketertarikan terhadap lawan jenis mulai terjadi pada usia remaja. Beberapa alasan ketertarikan adalah perkembangan fisik, perubahan tubuh, rasa ingin tau atau penasaran.

Ketergantungan dengan teman sebaya hanya pada hal-hal yang berkaitan dengan relasi sosialnya atau penerimaan lingkungan misalnya, tingkah laku/kebiasaan sehari-hari, kesukaan, aktivitas yang dipilih, gayabahasa, dan lain-lain.

a) **Kematangan Seksual**

Kematangan seksual terjadi dengan pesat pada awal masa remaja. Periode ini disebut dengan masa pubertas. Tanda-tanda kematangan seksual pada remaja :

Laki – laki : jerawat, suara membesar, dada bidang, perkembangan kumis, bulu ketiak, bulu dada, bulu kaki, pembesaran otot, rambut kemaluan, pembesaran penis, scrotum dan testis, ejakulasi.

Perempuan : jerawat, bulu ketiak, perkembangan payudara, pinggul melebar, pertumbuhan rambut kemaluan, perkembangan uterus, clitoris, labia, menstruasi.

b) **Perubahan Ciri – Ciri Seks Primer**

Pada masa remaja perubahan ciri-ciri seks primer dapat dilihat pada pertumbuhan yang cepat pada penis dan skrotum dan mengalami mimpi basah untuk pertama kalinya. Perubahan ini sangat dipengaruhi oleh hormone perangsang yang diproduksi olehkelenjar bawah otak. Hormone ini merangsang testis yang terdapat pada skrotum sehingga testis menghasilkan hormone testosteron dan androgen serta spermatozoa. Pada masa remaja wanita perubahan ciri-ciri seks primer ditandai dengan menarche atau munculnya



periode menstruasi untuk pertama kalinya. Munculnya peristiwa menstruasi sangat dipengaruhi oleh perkembangan indung telur (ovarium) yang berfungsi memproduksi sel-sel telur (ovum) serta hormone esterogen dan progesterone.

c) Perubahan Ciri – Ciri Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder merupakan tanda-tanda fisik yang tidak berhubungan secara langsung dengan proses reproduksi namun menjadi penanda khas yang membedakan seorang laki-laki dan perempuan. Merupakan konsekuensi dari bekerjanya hormone-hormon pria dan perempuan. Pada anak laki-laki ciri-ciri seks sekunder yang terjadi antara lain tumbuhnya kumis, dan janggut, jakun, suara menjadi berat, bahu dan dada ,melebar, tumbuh bulu di ketiak, dad. Kaki, tangan dan daerah kelamin serta otot-otot menjadi kuat. Pada anak perempuan tanda-tanda fisik ini berupa payudara dan pinggul membesar, suara menjai halus, tumbuh bulu diketiak dan sekitar kemaluan.

## **2.3 Konsep Covid-19**

### **2.3.1 Definisi Covid-19**

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. *Coronavirus*

*Disease* 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia) (Yurianto, 2020).

Menurut Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) *Corona virus Disease-19* (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-COV 2 atau Virus Corona. Covid-19 dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO dan ditetapkan pemerintah sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit yang perlu dilakukan langkah-langkah penanggu-langan terpadu termasuk keterlibatan seluruh komponen masyarakat.

### **2.3.2 Tanda dan Gejala**

Menurut (Yurianto, 2020) tanda dan gejala covid-19 yaitu :

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan

beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru.

Menurut (Razi, P, & Amani, 2020) gejala covid-19 sebagai berikut:

1) Gejala ringan dan sedang:

Demam (sama dengan atau  $> 38$  C) atau ada riwayat demam, pada kasus tertentu tidak ada demam. Batuk pilek dan nyeri tenggorokan.

2) Gejala berat

Gejala ringan ditambah : keluhan sesak nafas (frekuensi nafas  $>24$ x/menit) dan pneumonia berdasarkan gambaran radiologis, gagal ginjal .

Gejala tersebut disertai riwayat sebagai berikut:

- a) Melakukan perjalanan ke negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal covid-19 pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala.
- b) Kontak dengan orang yang memiliki riwayat perjalanan pada 14 hari terakhir ke negara – negara / daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal covid-19
- c) Kontak erat dengan orang-orang berasal dari negara/daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi lokal covid-19.
- d) Bekerja atau mengunjungi fasilitas kesehatan yang berhubungan dengan pasien yang terkonfirmasi covid-19.
- e) Riwayat kontak erat (minimal 15 menit dengan jarak kurang dari 2 meter) dengan pasien terkonfirmasi covid-19.

### 2.3.3 Cara Penularan

- 1) Lewat droplet/percikan saat batuk, bersin atau berbicara
- 2) Kontak fisik dengan orang terinfeksi (menyentuh atau jabat tangan)  
terinfeksi (menyentuh atau jabat tangan)
- 3) Menyentuh mulut, hidung dan mata dengan tangan yang terpapar virus  
mata dengan tangan yang terpapar virus (Razi, Yulianti, et al., 2020)

### 2.3.4 Cara Pencegahan

Menurut (Razi, Yulianti, et al., 2020) cara pencegahan covid-19 yaitu :

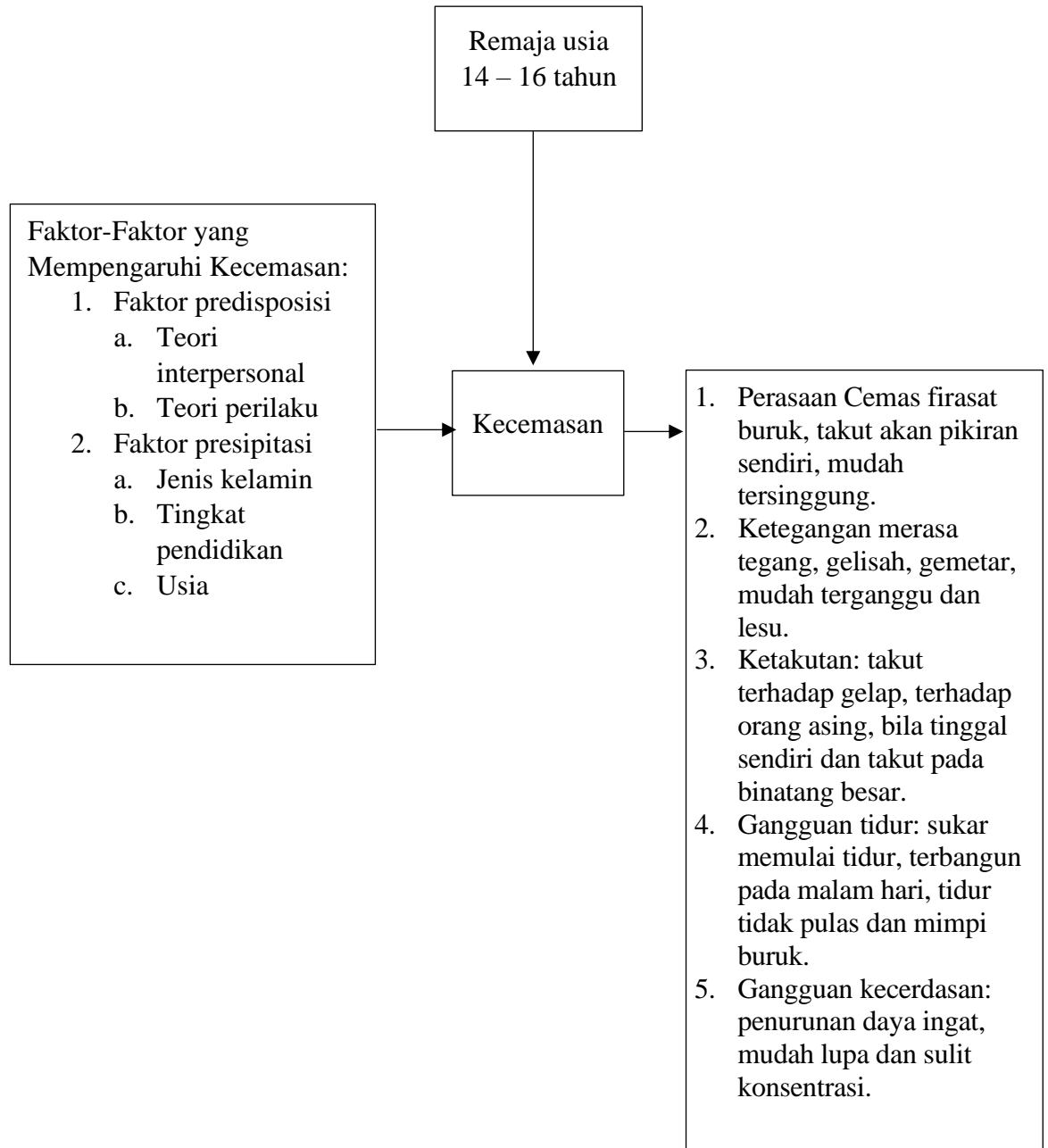
- a) Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir minimal 20 detik. Jangan menyentuh hidung, mulut dan mata sebelum mencuci tangan. Cuci tangan saat tiba dirumah, tempat kerja, dan setelah perjalanan, sebelum menyiapkan makanan, sebelum makan, setelah menggunakan toilet. Saat cuci tangan gunakan cairan pembersih tangan (minimal 70% alkohol) hanya bila sabun dan air mengalir tidak tersedia. Berikut langkah cuci tangan yang baik dan benar:

- 1) Ratakan dengan kedua telapak tangan
- 2) Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya.
- 3) Gosok telapak tangan dan sela-sela jari.
- 4) Punggung jari tangan kanan digosokkan pada telapak tangan kiri dengan jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci.

- 5) Ibu jari tangan kiri digosok berputar dalam gengaman tangan kanan dan sebaliknya.
  - 6) Gosok berputar ujung jari-jari tangan kanan ditelapak tangan kiri dan sebaliknya.
- b) Terapkan etika batuk ketika batuk
- 1) Ketika batuk, gunakan masker
  - 2) Tutup hidung dan mulut dengan lengan
  - 3) Dapat juga memakai sapu tangan atau tisu
  - 4) Segera buang tisu yang sudah dipakai ketempat sampah
  - 5) Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- c) Melakukan physical distancing
- Menjaga jarak antar manusia dan menghindari titik keramaian

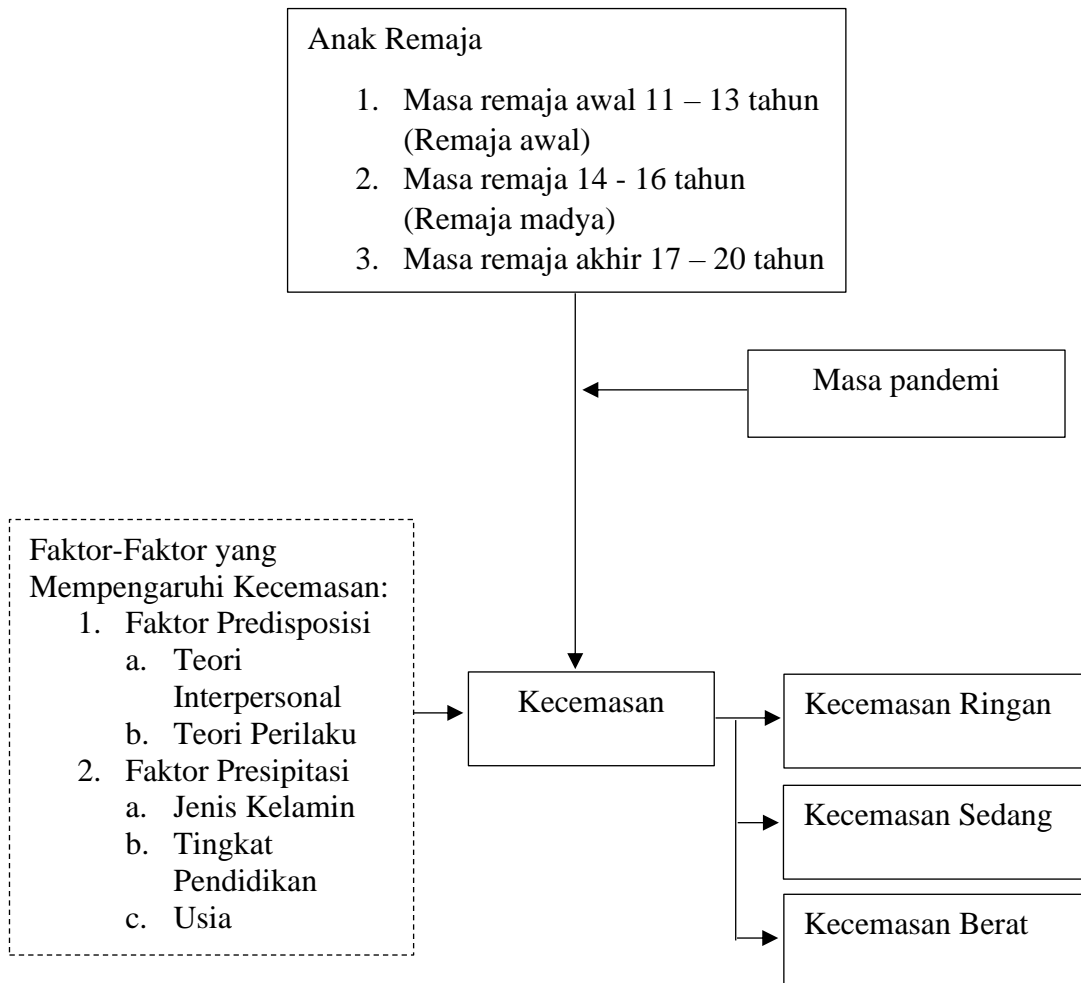
## 2.4 Kerangka Teori



**Gambar 1.2 Kerangka Teori Tingkat Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Dusun Sonosari**

## 2.5 Kerangka Konseptual

Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti).



Keterangan :

————— : Diteliti

..... : Tidak Diteliti

**Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Tingkat Kecemasan Anak Pada Masa Pandemi Covid-19 di Dusun Sonosari**