

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi remaja

Remaja adalah masa pertumbuhan manusia yang berlangsung pada rentang usia 10-18 tahun. Masa ini adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Upton, 2012). Menurut Freud, (1939, dalam Jahja, 2011) menyebutkan bahwa remaja merupakan masa dimana terjadi perkembangan dan perubahan - perubahan psikoseksual, perubahan terhadap pengaruh orang tua dan perubahan pola pikir yang membuat remaja akan lebih memikirkan masa depannya.

b. Perkembangan pada masa remaja

Perkembangan pada remaja terbagi menjadi 4 yaitu :

1) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh seperti otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik (Papalia & Olds, 2001 (dalam Jahja, 2011). Perkembangan fisik ini dimulai dari adanya kematangan seksual sehingga remaja akan mulai tertarik dengan anatomi tubuh mereka sendiri yang mengalami perubahan (Soetjningsih, 2009). Perubahan pada tubuh dapat dilihat dari bertambahnya tinggi dan

berat badan, membesarnya otot dan rangka, matangnya sistem reproduksi pada tubuh, pertumbuhan dan pembesaran organ dalam serta pembesaran jaringan lemak. (Piaget, 1896 (dalam Jahja , 2011) ; Soetjiningsih , 2009).

2) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah perkembangan yang ditandai dengan perubahan kemampuan mental seperti berpikir, bahasa, memori dan juga penalaran (Jahja, 2011). Pada perkembangan ini remaja mulai berpikiran abstrak yang membuat mereka mulai dapat memprediksi tentang hal –hal di masa depan yang akan terjadi pada dirinya. Remaja juga akan memiliki kemampuan untuk berpikiran sistematis untuk memecahkan suatu masalah (Yusuf, 2010).

Menurut Upton (2012), pada perkembangan ini akan tumbuh kualitas ego pada remaja seperti remaja akan merasakan bahwa dia adalah manusia yang unik, remaja akan mengenali siapa dia, akan jadi apa dia di masa mendatang dan dia juga akan siap memasuki dan beradaptasi di lingkungan sosial dalam upaya mendapatkan peran di masyarakat. Remaja akan mampu mengembangkan, mempertimbangkan dan mengetes hipotesa (Suriyadi & Yuliani, 2010).

3) Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan masa dimana manusia sedang dalam perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik dan kemampuan penyesuaian terhadap sosial sangat mempengaruhi perkembangan emosi ini. Pada usia remaja awal, emosi remaja bersifat *negative* dan temperamental yang membuat remaja mudah marah, mudah tersinggung dan mudah sedih ketika merasa cemas, stress atau merasa banyak permasalahan yang tidak sesuai dengan dirinya. Pada usia remaja akhir, remaja sudah mulai mampu mengendalikan emosinya (Yusuf, 2010).

4) Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan dalam menyampaikan emosi yang berhubungan dengan dunia luar sedangkan perkembangan sosial adalah perubahan dalam pola hubungan dengan orang lain (Papalia & Olds, 2001 (dalam Jahja, 2011)).

Pada perkembangan ini remaja akan mencari kebebasan yang memunculkan keinginan untuk menghabiskan waktunya dengan teman sebaya sehingga akan muncul konflik dengan orang tua (Santrock, 2009). Remaja akan lebih sering melakukan kegiatan di luar rumah yang membuat remaja langsung bersinggungan dengan lingkungan luar dan teman sebayanya

sehingga perilaku dan keputusan remaja akan sangat tergantung dari pengaruh teman sebayanya ini (Sokolova, 2014).

c. Tugas perkembangan remaja

Sumanto (2014) menyebutkan bahwa tahap remaja dalam teori perkembangan psikososial Erikson mempunyai 2 tugas perkembangan yaitu *identity* dan *identity confusion*. Remaja akan dihadapkan pada pencarian jati diri, identitas diri serta pembentukan peran orang dewasa pada masa yang akan datang. Apabila remaja tidak mengetahui siapa jati dirinya dan apa peran dia di lingkungan social maka akan memunculkan kekacauan identitas atau *identity confusion*.

Proses perkembangan remaja terfokus pada perkembangan identitas diri. Proses ini dapat dibagi menjadi 4 tahap, tahap pertama remaja perlu mencari seseorang yang bisa dia percayai untuk melimpahkan semua perasaan yang dirasakan agar remaja tidak merasa ditinggalkan. Tahap kedua remaja perlu belajar untuk bertindak dan membuat keputusan secara mandiri. Tahap ketiga adalah remaja harus menumbuhkan rasa inisiatif yang tinggi sehingga dapat berpikiran luas. Tahap keempat, remaja dituntut dapat menyesuaikan diri untuk bekerja dalam rangka memenuhi kebutuhan finansial yang dapat membeikan kepuasan pada diri remaja tersebut (Ambarwati & Nasution, 2015).

Menurut Soetjiningsih (2009), semua tahapan perkembangan pasti memiliki tantangan dan tuntutan masing-masing sehingga butuh keterampilan khusus untuk menghadapinya. Tugas perkembangan pada remaja adalah sebagai berikut :

- 1) Membebaskan diri secara emosional dari ketergantungan orang tua
 - 2) Mencari dan membentuk identitas diri
 - 3) Mendapatkan peranan di lingkungan sosial
 - 4) Menerima perubahan tubuhnya
 - 5) Memperluas hubungan antar pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebayanya dari kedua jenis kelamin
 - 6) Mempersiapkan diri untuk bekerja
 - 7) Mempersiapkan diri untuk berkeluarga
- d. Perbedaan pertumbuhan dan perkembangan laki-laki dan perempuan

Remaja akan mengalami perubahan dalam tubuhnya terutama pada perkembangan seksualnya. Perkembangan seksual pada remaja ditandai dengan munculnya masa pubertas. Masa pubertas remaja putri ditandai dengan bertambahnya masa lemak di paha, perut dan pinggul, bertumbuhnya rambut disekitar kemaluan dan membesarnya ukuran payudara serta munculnya siklus menstruasi antara usia 10 - 16 tahun (Jahja, 2011).

Masa pubertas laki-laki ditandai dengan pertumbuhan pada seks sekunder seperti tumbuhnya rambut pada kemaluan,

pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, ejakulasi pertama serta pembesaran dan perubahan ukuran panjang pada testis (Santrock, 2009). Pada masa perkembangan seksual ini remaja dituntut untuk melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Penyesuaian diri ini jika tidak terlaksana maka akan mengganggu kejiwaan remaja (Soetjiningsih, 2009).

Remaja akan mulai memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga ketika tubuhnya dirasa kurang ideal mereka akan mulai mengkhawatirkannya dan lama-kelamaan bisa membuat mereka cemas. Remaja perempuan umumnya akan memperhatikan apakah tubuhnya terlalu gemuk atau terlalu tinggi sedangkan pada remaja laki-laki akan memperhatikan apakah badannya terlalu kurus atau terlalu pendek (Soetjiningsih, 2009). Remaja perempuan pada usia 11 dan 15 tahun lebih sering merasa cemas sehingga mudah depresi dibanding dengan laki-laki (Stuart, Keliat & Pasaribu, 2016).

2. Stres

a. Definisi stres

Stres adalah respon tubuh dan psikis yang muncul ketika terdapat tekanan berupa tuntutan-tuntutan dari lingkungan yang harus dipenuhi. Tekanan ini mempengaruhi tubuh untuk bereaksi seperti jantung berdebar, berkeringat dingin dan nafas yang sesak (Putri, 2016). Stress adalah sesuatu hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan. Stress ini merupakan salah satu faktor pencetus,

penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Yosep & Sutini, 2014).

b. Sumber stres

Rasmun (2009) menjelaskan bahwa sumber stres atau *stressor* adalah berasal dari dalam dan luar tubuh manusia. *Stressor* ini akan diinterpretasikan sebagai suatu ancaman bagi tubuh. Sumber-sumber stresnya adalah sebagai berikut :

1) *Stressor* pekerjaan

Stres ini berhubungan dengan status seseorang seperti Pegawai Negeri Sipil, ibu rumah tangga dan pelajar. Status ini melibatkan serangkaian kegiatan, tugas dan pekerjaan yang sangat menyita waktu dalam aktivitas sehari-hari (Chomaria, 2009). Pada kasus pelajar, pelajar biasanya dibebankan akan prestasi yang harus dicapai yang diiringi dengan tantangan akademis yang semakin meningkat sehingga akan sangat mudah mengalami stress (Santrock, 2009).

2) *Stressor* fisik/lingkungan

Stres ini berhubungan dengan perubahan fisik di lingkungan seperti suhu yang tinggi atau rendah, kebisingan suara yang dapat mengganggu tingkat konsentrasi sehingga kualitas istirahat tidak optimal, padatnya jumlah orang dalam ruangan dan sinar yang terlalu terang (Rasmun, 2009).

3) *Stressor* fisiologis

Stres ini berhubungan dengan proses atau pertumbuhan dari seseorang seperti remaja. Perkembangan yang pesat pada remaja membuat remaja kurang memahami apa yang sedang dialami oleh dirinya seperti mengalami mimpi basah, menstruasi, munculnya bau badan, dan timbulnya jerawat yang dapat membuat remaja mudah mengalami stress (Yosep & Sutini, 2014).

4) *Stressor* sosial psikologik

Stres ini berhubungan dengan ketidakmampuan kondisi psikologis dan emosional untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan pengalaman hidupnya seperti kekerasan, ketidakpuasan dan hubungan interpersonal yang buruk (Rasmun, 2009). Menurut Maramis (dalam Putri, 2016) terdapat 4 *stressor* pada psikologik yaitu perasaan frustrasi yang bersifat intrinsik (kegagalan usaha, kecacatan tubuh) dan ekstrinsik (kematian orang terdekat, kecelakaan, kesulitan ekonomi), konflik dalam memilih keinginan berdasarkan kebutuhan, tekanan yang muncul di kehidupan sehari-hari dan krisis yang berarti keadaan mendadak yang memicu munculnya stres seperti penyakit yang harus segera dioperasi.

5) *Stressor* spiritual

Stres ini berhubungan dengan ketidakefektifan dalam proses pemahaman nilai dan kepercayaan terhadap Tuhan (Rasmun, 2009).

c. Faktor yang mempengaruhi respon stres

Setiap orang mempunyai respon yang berbeda-beda ketika terpapar oleh stres. Menurut Hidayat (2008), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah sebagai berikut :

- 1) Sifat *stressor* : Sifat stres terbagi menjadi stres yang muncul secara tiba-tiba dan stres yang muncul secara berangsur-angsur. Respon tubuh akan berbeda beda dalam menanggapi sifat stres ini tergantung pemahaman individu terhadap *stressor* (Azmi, 2014).
- 2) Durasi *stressor* : waktu munculnya *stressor* akan mempengaruhi respon tubuh dimana semakin lama *stressor* dialami oleh seseorang maka semakin lama juga respon yang dialami oleh tubuh dan lama kelamaan akan mempengaruhi fungsi tubuh yang lainnya (Hidayat, 2008).
- 3) Jumlah *stressor* : *stressor* yang diterima oleh tubuh dalam waktu bersamaan dapat menimbulkan perilaku yang tidak baik terutama ketika tubuh tidak dapat beradaptasi terhadap *stressor*. Perilaku tidak baik yang muncul seperti perasaan mudah marah terhadap hal kecil (Musradinur, 2016).

- 4) Pengalaman masa lalu : *stressor* yang sering muncul di masa lalu akan membuat tubuh menjadi adaptif dalam menghadapi *stressor* yang sama. Tubuh yang adaptif akan membentuk sikap positif di dalam kehidupan seseorang (Perwitasari, Nurbeti & Armyanti, 2016).
- 5) Tipe kepribadian : tipe kepribadian seseorang akan sangat mempengaruhi respon tubuh terhadap *stressor*. Tipe kepribadian *mesomorf* dan *ektomorf* lebih rentan mengalami stress skala tinggi di bandingkan dengan tipe kepribadian *endomorf*. Tipe kepribadian *mesomorf* memiliki sifat yang menyukai tantangan, pekerja keras, kompetitif, menyukai tantangan dan agresif. Tipe kepribadian *ektomorf* memiliki sifat yang tertutup, tidak percaya diri, sukar bersosialisasi dan mudah tertekan sedangkan tipe kepribadian *endomorf* memiliki sifat yang mudah bersosialisasi, suka bekerja sama, santai dan ramah (Polinggapo, 2013).
- 6) Tingkat perkembangan : tingkat perkembangan sangat mempengaruhi tubuh untuk merespon *stressor* dimana semakin matang tingkat perkembangan seseorang maka akan semakin baik juga tubuhnya menghadapi dan merespon stres (Hidayat, 2008).

d. Respon Fisiologis Stres

Respon fisiologis stres terbagi menjadi dua yaitu *Local Adaptation Syndrom (LAS)* dan *General Adaptation Syndrom (GAS)* (Potter & Perry, 2009).

Local Adaptation Syndrom (LAS) merupakan suatu respon tubuh terhadap stres yang terjadi hanya di satu tempat tertentu tanpa melibatkan suatu sistem yang besar. Respon ini bersifat adaptif dan terjadi dalam jangka waktu yang singkat, seperti munculnya respon nyeri atau respon inflamasi di dalam tubuh. LAS biasanya muncul karena adanya trauma, penyakit maupun kelainan fisiologis lainnya (Nasir & Muhith, 2011).

General Adaptation Syndrom (GAS) merupakan respons seluruh tubuh terhadap stress yang melibatkan system endokrin dan system saraf otonom. GAS terbagi atas 3 tahap yaitu fase *alarm* (waspada), fase *resistance* (melawan) dan fase *exhaustion* (kelelahan) (Lisdiana, 2012).

Pada tahap pertama yaitu tahap waspada, akan terjadi reaksi *fight or flight*. Reaksi ini melibatkan proses pertahanan tubuh seperti pelepasan hormon epinephrine dan norepinefrin yang dapat meningkatkan denyut jantung, menyebarkan aliran darah ke otot dalam jangka waktu yang pendek serta mengalirkan darah di perifer dan gastrointestinal ke kepala dan ekstremitas (Ilmi, Dewi & Rasni, 2017).

Apabila reaksi ini timbul secara terus menerus maka respon stress akan menuju ke tahap yang kedua yaitu fase *resistance* atau melawan. Pada tahap ini tubuh akan mengerahkan kekuatan fisik untuk memperbaiki segala sesuatu yang terjadi dan mengembalikan

denyut jantung, tekanan darah serta kadar hormon pada kondisi yang normal. Proses ini menimbulkan munculnya penyakit, seperti radang sendi, kanker dan hipertensi (Gaol, 2016).

Terakhir, apabila *stressor* tetap ada dan tubuh kesulitan untuk melakukan adaptasi maka akan masuk ke tahap kelelahan. Pada tahap ini tubuh akan kehabisan energi untuk melawan *stressor* sehingga akan membuat fungsi organ tubuh memburuk dan dapat menyebabkan kematian (Potter & Perry, 2009).

e. Tahapan stres

Menurut Yosep dan Sutini (2014) tahapan stres terbagi dari gejala-gejala yang muncul dan dirasakan oleh tubuh yang dapat dijadikan sebagai acuan sebelum diperiksakan ke dokter. Tahapan stres ini terbagi menjadi 6 tahap:

Tabel 2.1 Tahapan Stres

Tahapan Stres	Gejala – gejala yang muncul
Tahap I	<ol style="list-style-type: none"> 1) Semangat yang berlebihan 2) Penglihatan yang semakin tajam 3) Perasaan mampu menyelesaikan pekerjaan dengan lebih cepat tanpa menyadari bahwa energi yang dikeluarkan sangat banyak 4) Merasa senang pada pekerjaannya sehingga tanpa disadari cadangan energi di dalam tubuhnya semakin menipis
Tahap II	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mudah merasa capai terutama menjelang sore 2) Denyut jantung berdebar-bedar 3) Merasa letih ketika bangun pagi 4) Otot punggung terasa tegang 5) Perut terasa tidak nyaman 6) Mudah lelah setelah makan siang 7) Tidak bisa merasakan santai
Tahap III	<ol style="list-style-type: none"> 1) Gangguan lambung seperti maag dan gangguan pada usus seperti diare 2) Otot semakin terasa tegang 3) Peningkatan ketegangan emosional 4) Insomnia 5) Tubuh terasa sangat lelah sehingga koordinasi tubuh terganggu

Tahapan Stres	Gejala – gejala yang muncul
Tahap IV	1) Aktivitas yang awalnya menyenangkan menjadi sangat membosankan 2) Kesulitan bertahan sepanjang hari 3) Respon terhadap situasi mulai berkurang 4) Ketidakmampuan melakukan kegiatan sehari-hari 5) Terganggunya pola tidur yang disertai munculnya mimpi yang tidak menyenangkan 6) Merasa tidak semangat dan bergairah dalam hidup 7) Menurunnya daya ingat dan konsentrasi 8) Munculnya rasa cemas dan takut tanpa mengetahui penyebabnya
Tahap V	1) Tubuh dan emosional mengalami kelelahan yang semakin mendalam 2) Ketidakmampuan melakukan kegiatan yang ringan dan sederhana 3) Sistem pencernaan semakin terganggu 4) Mudah bingung dan panik
Tahap VI	1) Jantung yang berdebar sangat kencang 2) Tubuh terasa sesak 3) Seluruh tubuh terasa bergetar, dingin dan berkeringat 4) Hilangnya tenaga untuk beraktivitas 5) Pingsan

f. Tingkat stres

Potter dan Perry (2009) membagi stres menjadi 3 tingkatan yaitu:

1) Stres ringan

Stres ringan muncul dalam rentang waktu yang singkat hanya beberapa menit atau beberapa jam saja. Stres ringan biasanya tidak menimbulkan resiko munculnya penyakit serius kecuali muncul secara terus menerus dan stres ini dirasakan oleh semua orang dalam kegiatan sehari-hari seperti kemacetan ketika berkendara, terlalu banyak tidur dan mendapatkan kritikan dari atasan (Potter & Perry, 2009).

2) Stres sedang

Stres sedang biasanya muncul dalam jangka waktu beberapa jam sampai beberapa hari dan stres ini bisa menjadi

faktor pencetus munculnya penyakit. Contohnya seperti anak yang sakit, adanya perselisihan dengan rekan kerja dan beban pekerjaan yang berlebih (Potter & Perry ,2009).

3) Stres berat

Stres berat bersifat kronis karena biasanya muncul selama beberapa bulan sampai beberapa tahun. Contohnya hubungan suami istri yang selalu berselisih, kesulitan keuangan dan menderita suatu penyakit yang sudah lama (Potter & Perry ,2009).

g. Manajemen Stres

Setiap orang mempunyai cara tersendiri dalam menangani stres yang dialami. Manajemen stres adalah upaya seseorang untuk mengurangi stres yang dialami (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015). Menurut Suparmi dan Astutik (2016), manajemen stres yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Olahraga Teratur

Olahraga rutin dapat memicu tubuh untuk memproduksi hormon beta endorfin yang berfungsi untuk memperbaiki susasana hati dan menurunkan produksi hormon penyebab stres yaitu hormon kortisol (Wahyudi, Bebasari & Nazriati, 2015). Olahraga sebaiknya dilakukan tiga kali dalam seminggu dalam rentang waktu 30-40 menit. Olahraga yang bisa dilakukan antara lain jalan kaki, berenang dan aerobik (Potter & Perry, 2009).

2) Diet dan Nutrisi

Makanan dapat memengaruhi fungsi otak terutama dalam komponen *neurotransmitter* nya, yang berpengaruh dalam mengurangi rasa depresi dan meningkatkan ketenangan ketika tidur. Makanan tidak hanya dapat mempengaruhi tubuh untuk mengurangi rasa stres, tetapi beberapa jenis makanan dan minuman dapat mengubah perasaan seseorang menjadi buruk seperti alkohol, kafein, lemak, makanan ringan dan bahan pengawet (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

3) Pengaturan Waktu

Stres dapat muncul dari padatnya aktivitas seseorang di setiap harinya. Stres ini dapat dikontrol dengan cara mengatur waktu atau mengatur jadwal kegiatan sehari-hari agar tidak menimbulkan kelelahan fisik. Pengaturan waktu ini dapat mengefisiensikan dan mengefektifkan kegiatan yang dilakukan agar dapat menghasilkan hal yang bermanfaat (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

4) Istirahat dan Teknik Relaksasi

Istirahat dan tidur dapat membuat tubuh menjadi segar dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak akibat stress (Suparmi & Astutik, 2016). Teknik relaksasi dapat mengurangi ketegangan otot dan mempengaruhi pikiran untuk menghilangkan komponen penyebab stres. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah tekik nafas dalam, mendengarkan musik dan berendam di air

hangat (Potter & Perry, 2009). Chomaria (2009), menyebutkan bahwa relaksasi juga bisa dilakukan dengan meditasi dan aktivitas keagamaan seperti dzikir serta tilawah al-qur'an yang dapat menyejukan hati dan membuat seseorang menjadi selalu berfikiran positif.

h. Pengukuran Tingkat Stres

Menurut Mubarak, Indrawati dan Susanto (2015), tingkat stres bisa diukur dengan menggunakan Skala Homes dan Rahe (1967), Skala Miller dan Smith (1985) dan Skala DASS 42 menurut Lovibond, S.H. dan Lovibond, P.F. (1995).

1) Skala Homes dan Rahe (1967)

Skala ini mengukur tingkat stres berdasarkan peristiwa yang telah dialami selama 12 tahun terakhir. Kuesioner yang berada pada penghitungan skala ini berisi 43 macam peristiwa penyebab stres yang interpretasinya dikalikan dengan nilai yang telah ditentukan. Tingkat stres dikatakan normal ketika bernilai < 149, dikatakan stres ringan ketika bernilai 150-200, sedang ketika bernilai 200-299 dan tingkat stres tinggi ketika nilainya >300 (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

2) Skala Miller dan Smith (1985)

Skala ini mengukur kerentanan seseorang terhadap stres. Skala ini berisi 20 kegiatan sehari-hari dengan masing-masing kegiatan diberi skor 1-5. Skor 1 berarti hampir selalu melakukan

kegiatan tersebut, skor 2 biasanya, skor 3 Kadang-kadang, skor 4 hampir tidak pernah dan skor 5 tidak pernah. Interpretasi dari hasilnya adalah 0-10 poin mempunyai ketahanan dalam menghadapi stres, 11-30 poin tidak terlalu rentan terkena stres, 31-50 cukup rentan terkena stres, 51-74 rentan terkena stres dan 75-80 sangat rentan terkena stres (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015).

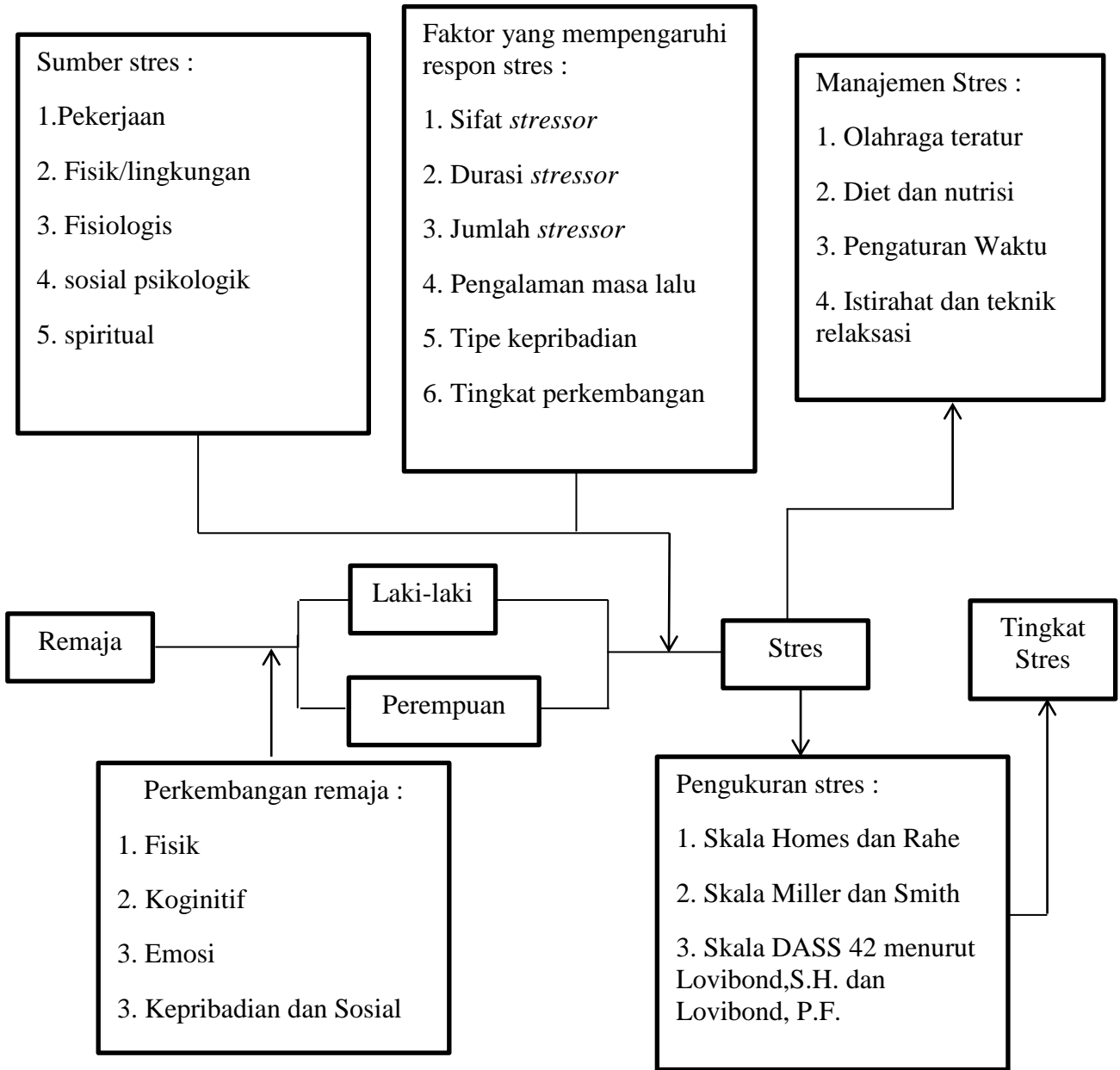
- 3) Skala DASS 42 menurut Lovibond, S.H. dan Lovibond, P.F. (1995).

Kuesioner pada skala *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) terdiri dari 42 pertanyaan yang berisi tentang perasaan dan keluhan seseorang ketika mengalami stres. Skala DASS dapat mengukur tingkat emosional seseorang seperti depresi, kecemasan dan stres. Setiap pertanyaan diberi nilai 0-3 dengan keterangan bahwa nilai 0 menunjukkan perasaan dan keluhan tersebut tidak pernah dialami, nilai 1 pernah terjadi, nilai 2 beberapa kali terjadi, nilai 3 sering terjadi. Interpretasi nya dapat dilihat pada tabel 2.2 berikut ini :

Tabel 2.2 Interpretasi Skala DASS

	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat berat	>28	>20	>34

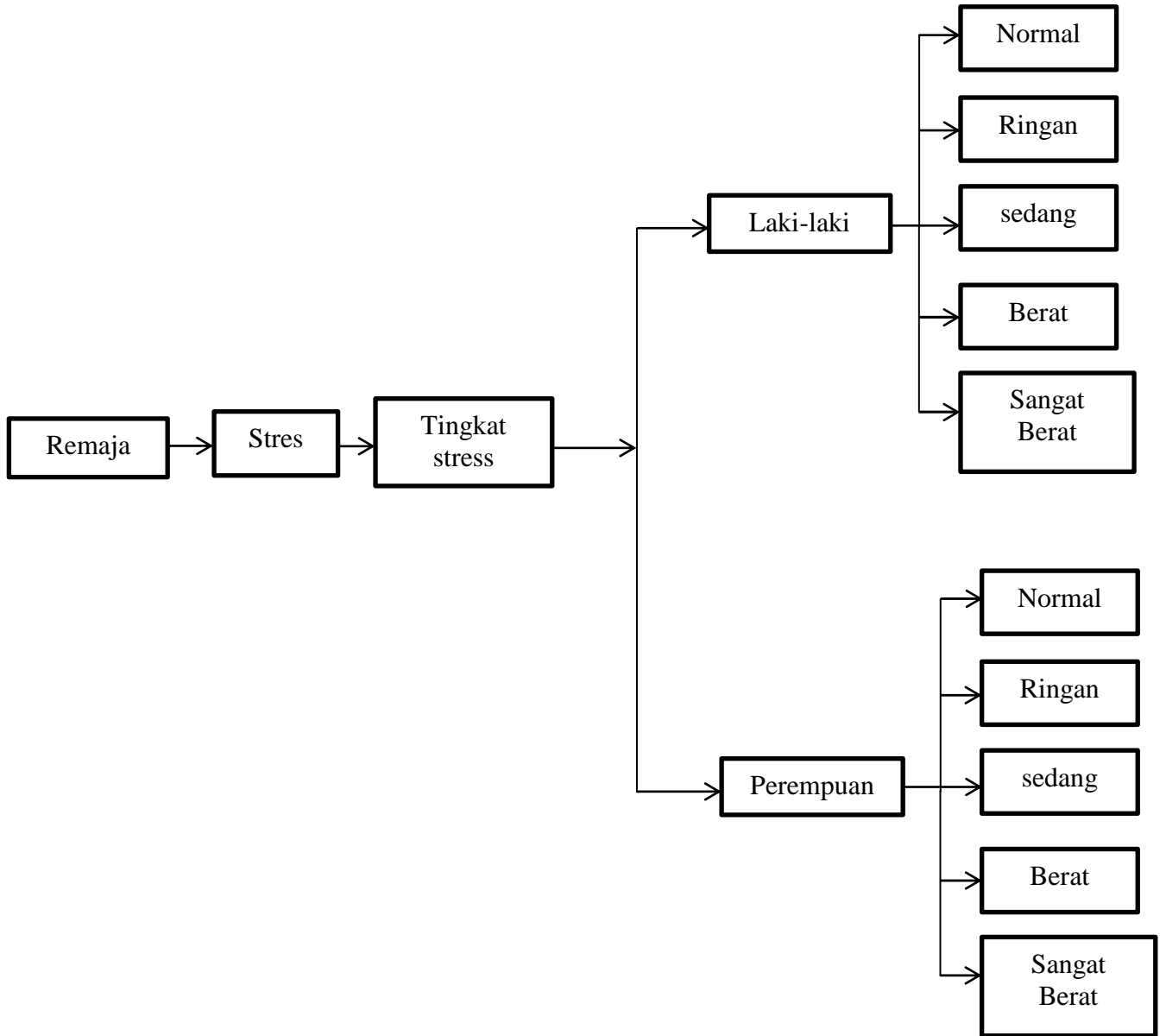
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 : Kerangka Teori

(Sumber : Ambarwati & Nasution, 2015; Chomaria , 2009; Gaol, 2016; Hidayat, 2008; Ilmi, Dewi & Rasni, 2017; Jahja, 2011; Lisdiana, 2012; Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015; Nasir & Muhith, 2011; Potter & Perry, 2009; Putri, 2016; Rasmun, 2009; Santrock , 2009; Soetjningsih, 2009; Sokolova, 2014; Stuart, Keliat & Pasaribu, 2016; Sumanto, 2014; Suparmi & Astutik, 2016; Suriadi & Yuliani, 2010; Upton, 2012; Wahyudi, Bebasari & Nazriati, 2015; Yosep & Sutini, 2014; Yusuf, 2010).

C. Kerangka konsep



Gambar 2.2 : Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres antara remaja laki-laki dan perempuan di MA Al-Ma'had An Nur.

