

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

Dalam penulisan penelitian ini, peneliti telah melakukan telaah pustaka untuk menghindari adanya pengulangan. Peneliti disini menemukan beberapa penelitian yang relevan antara lain:

- a. Penelitian, Ruhadi dalam *Jurnal Serambi Ilmu*, Edisi September 2013, Volume 14 Nomor 2 Ruhadi dengan judul “Keberadaan Kedai Kopi Bagi ipk Mahasiswa Di Kota Banda Aceh” menjelaskan tentang bagaimana kunjungan mahasiswa kota Banda Aceh datang ke kedai kopi, digunakan sebagai aktifitas harian mahasisiwa, interaksi sosial antara mahasiswa dengan konsumen kedai kopi yang lainnya, dan muncul dampak negatif dari seringnya mahasiswa datang ke kedai kopi. Tetapi dampak tersebut bisa dikurangi dengan upaya memberikan pengetahuan terkait kelebihan dan kekurangan dari datang ke kedai kopi. Dan berdasarkan hasil dari penelitian terkait dampak kedai kopi terhadap ipk mahasiswa menunjukkan tidak ada perbedaan antara IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) sebelum sering datang ke kedai kopi, dengan setelah sering datang ke kedai kopi.
- b. Penelitian, Solikatun dalam *Jurnal Analisa Sosiologi* April 2015, 4(1):60 –74 dengan judul “Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi: Studi Fenomenologi Pada Peminum Kopi Di Kedai Kopi Kota Semarang” menjelaskan tentang bagaimana aktivitas masyarakat yang dilakukan, penampilan, alasan konsumsi kopi dan

tempat minum kopi. Hal-hal yang dapat mempengaruhi masyarakat tentang perilaku mengkonsumsi kopi antara lain adalah keluarga, teman sekolah, teman kerja media cetak maupun media sosial, gaya hidup, dan pengetahuan tentang minum kopi. Tanda sikap seseorang apabila telah menjadi konsumtif adalah menjaga perilakunya, penampilannya maupun gengsinya. Pertimbangan meminum kopi atas dasar harga serta gengsi dan memperlihatkan gaya hidup suatu kelompok masyarakat.

- c. Penelitian, Nugraha, A.R, Dida, S, Romli, R, dan Puspitasari L dalam *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* Vol. 3, No. 2, Nopember 2014: 53 – 69 dengan judul “Peningkatan Pendidikan Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Usia Remaja Melalui Penerapan Komunikasi Lingkungan Dan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kearifan Lokal” menjelaskan tentang cara meningkatkan kehidupan sehat yang berada di sekitar lingkungan, terutama untuk kesehatan reproduksi yang sangat diperlukan untuk perkembangan usia kelompok remaja. Menambah pengetahuan tentang Pendidikan kesehatan melalui kegiatan yang nantinya kelompok remaja mengetahui dan menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan keseharian mereka. Dan memberikan pelatihan tentang komunikasi kesehatan lingkungan tentang reproduksi yang di perlukan oleh usia kelompok remaja yang berbasis kearifan lokal.

Tiga penelitian diatas yang dilakukan hanya membahas satu aspek, antara kedai kopi dan pola hidup sehat remaja sedangkan dalam penelitian ini akan dibahas dan dikolaborasikan kedua aspek itu, yakni dampak kedai kopi *free Wi-Fi* terhadap pola hidup dan pola ibadah remaja studi kasus di Kedai Sor Sawo Ponorogo. Sehingga penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi serta evaluasi kepada pengelola kedai kopi agar nantinya dapat meningkatkan mutu kualitas suatu kedai kopi, serta kepada konsumen dapat memberikan manfaat informasi dan evaluasi diri tentang pola hidup dan ibadah yang baik.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Teknologi Internet**

Internet (*portmanteau* dari *interconnected network*) adalah suatu sistem jaringan komputer yang perangkatnya bisa terhubung dan terkoneksi di seluruh dunia, dengan menggunakan paket protokol internet (TCP/IP).<sup>1</sup> Internet merupakan sebuah alat untuk mengakses berbagai situs komersial, akademik organisasi, pemerintahan, bahkan perorangan.

Perkembangan teknologi saat ini, terutama di bidang internet membawa banyak perubahan di masyarakat dari segala aspek, banyak sisi positif yang didapat dari penggunaan internet, seperti halnya untuk berjualan *online*, mengakses sosial media sebagai informasi dan memudahkan berkomunikasi, sebagai sumber belajar dan media untuk mempermudah dalam pembelajaran. Ada pula sisi negatif dalam

---

<sup>1</sup> <https://id.wikipedia.org/wiki/Internet>, Diakses pada 09 Desember 2020

penggunaan internet dapat merusak tatanan masyarakat, seperti halnya judi *online*, game *online* dan pornografi. Pemanfaatan internet yang baik dan sehat tentu saja dapat menimbulkan kehidupan yang berkemajuan. Banyak dampak yang di timbulkan dari mengakses internet antara lain:

a. Internet dalam pendidikan

Sumber media informasi yang tanpa batas, cepat, aktual yang dapat di akses melalui internet dengan cepat dan tidak terbatas, adanya internet memudahkan seseorang untuk mengakses perpustakaan tanpa harus datang ke tempatnya dalam bentuk *digital library*. Internet akan membantu dalam pengerjaan tugas kuliah, menyelesaikan penelitian dan tugas akhir mahasiswa.<sup>2</sup>

Dampak internet yang dirasakan dalam lingkungan pendidikan yaitu dapat meningkatkan dan mengembangkan profesionalitas tenaga pendidik, memudahkan komunikasi, dapat bekerjasama dengan tenaga pendidik dari luar negeri, dan dapat berpartisipasi dalam forum dengan rekan tenaga pendidik baik lokal maupun internasional.<sup>3</sup>

b. Internet Pada Remaja

Terlalu asik dan lama menikmati internet dapat menimbulkan kecanduan, terutama perilaku remaja tentang penggunaan internet, lingkungan remaja menggunakan internet untuk beberapa

<sup>2</sup> Rediana Setiyani, "Pemanfaatan Internet Sebagai Sumber Belajar", *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dinamika Pendidikan* Vol. V, No. 2, Desember 2010 hal 119.

<sup>3</sup> Nurul Iman, dkk., *Sehat Dan Produktif Dengan Internet Sehat*, (Ponorogo, CV. Wade Grup. 2015), Hal 167.

kepentingan, yaitu informasi, komunikasi, transaksi dan aktivitas kesenangan mereka. Meskipun demikian dari keempat penggunaan internet pada remaja tersebut, penggunaan internet yang dilakukan kalangan remaja masih lebih banyak digunakan untuk bersenang-senang daripada untuk kegunaan yang lainnya.<sup>4</sup>

Pada tahun 2016 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau (APJII) menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia berjumlah mencapai 132,7 juta pengguna. Jumlah tersebut mengalami penambahan sebesar 51,8 persen dibandingkan dengan survei yang dilakukan pada tahun 2014. 3 Tahun 2017 total jumlah pengguna internet naik menjadi 143,26 Juta jiwa dan berdasarkan komposisi usia pengguna internet, jumlah pengguna internet anak-anak sekitar 16,68% atau sekitar 23,89 juta jiwa.<sup>5</sup>

## **2. Kedai Kopi**

Masyarakat hidup dan tumbuh berkembang pada keinginan dan kebutuhan yang semakin banyak dan menjadi bagian penting dari salah satu motivasi yang menuju kepada individual agar bersikap konsumtif. Seringkali kemudian gaya hidup menjadi dasar sikap setiap masyarakat. Hal seperti ini digunakan oleh para produsen maupun pemasar sebagai peluang untuk melakukan dan menjalankan bisnisnya, seperti halnya fenomena bergantinya kegunaan kedai kopi pada saat ini bukan hanya sekedar menghadirkan segelas kopi, tetapi juga menjual gaya hidup

---

<sup>4</sup> Ayu Permata Sari, dkk, "Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal" *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)* 111 Volume 3 Nomor 2, 2018, hal 112.

<sup>5</sup> Eka Cahya Maulidiyah, "Penanaman Nilai-Nilai Agama Dalam Pendidikan Anak Di Era Digital", *Jurnal Perempuan dan Anak*, Vol. 02, No. 01, Juli 2018, hal 73.

yang sangat diminati seluruh lapisan kalangan masyarakat.

Sikap konsumtif hanyalah sebagai bentuk manipulasi kepada konsumen, bagaimana citra-citra memiliki peranan untuk media yang melayani gairah para masyarakat. Konsumen saat ini, memiliki kebiasaan konsumsi yang dibangun dari kenyataan bahwa masyarakat saat ini dikelilingi oleh berbagai penyebab konsumsi yang di mana konsumsien adalah simbol, tanda maupun citra. Kedai kopi saat ini adalah salah satu peluang bisnis masyarakat yang telah terkontaminasi oleh budaya milenial.<sup>6</sup>

Suatu kebiasaan masyarakat Indonesia dari dahulu kala diantaranya adalah minum kopi, dan penghasil biji kopi terbaik di dunia adalah salah satunya dari Indonesia, beberapa daerah di Indonesia yang sangat terkenal dengan hasil produksi biji kopinya seperti Lampung, Jawa, Sulawesi, Flores, Medan, Dan Banda Aceh, bahkan masyarakat Eropa sejak dahulu pun menikmati kopi yang mereka rasakan paling nikmat lebih sering disebut *java*. Di Indonesia sendiri penikmat minuman kopi tidak memandang usia, hampir seluruh lapisan masyarakat dari berbagai umur menikmatinya, hingga tidak dapat di hitung jumlah konsumennya. sebagian besar dari masyarakatpun minum kopi sebagai kebutuhan konsumsi mereka setiap harinya.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Solikatun, "Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi: Studi Fenomenologi Pada Peminum Kopi Di Kedai Kopi Kota Semarang," *Jurnal Analisa Sosiologi* April 2015, 4(1), hal. 62.

<sup>7</sup> Elly Herlyana, "Fenomena Coffe Shop Sebagai Gejala Gaya Hidup Baru kauMuda," *Thaqafiyat*, Vol. 13, No. 1, Juni 2012, hal. 190.

Masyarakat awalnya datang ke kedai kopi untuk ngopi dan sekedar aktivitas untuk mengisi waktu luang serta istirahat, namun seiring berkembangnya zaman ngopi pun menjadi gaya hidup masyarakat yang terus berkembang. Menghabiskan waktu ber jam-jam hanya untuk nongkrong di kedai kopi, berkumpul dengan teman, hingga beberapa kelompok masyarakatpun tidak lengkap rasanya apabila mengawali harinya tanpa nongkrong di kedai kopi terlebih dahulu. Kini kebiasaan nongkrong di kedai kopi telah berubah menjadi kebiasaan mayoritas masyarakat di Indonesia.

Di Amerika Serikat gaya ngopi telah dimulai sekitar tahun 1971, pada saat itu ada salah satu kedai kopi yang sangat populer dan pertama kalinya di kenalkan di Pike Place, Seattle yaitu *Starbuck*. Pada awalnya konsumen yang berkunjung ke kedai kopi hanyalah kaum pria. Berkumpul setelah pulang bekerja dan melepas lelah sesama teman kerjanya maupun orang yang datang ke kedai kopi tersebut.

Gaya ngopi ini akhirnya menyebar ke seluruh bagian di Amerika dan menyebar hingga Eropa. Dan pada akhirnya kaum pria pun tidak lagi menjadi mayoritas konsumen kedai kopi, tetapi para remaja dan wanita juga ikut datang ke kedai kopi turut menjadi konsumen dan mayoritas. Kedai kopi yang dikenal saat ini lebih akrab di masyarakat dengan sebutan *caffè* yang dapat menggambarkan identitas seseorang sebagai tempat bersosialisasi lewat ngopi. Dari kopi dapat dijadikan suatu gaya hidup telah dibuktikan oleh banyaknya cabang *Starbuck*

sebagai pelopor kedai kopi berhasil membuka cabang hingga 5.886 kedai yang tersebar di seluruh dunia.<sup>8</sup>

Gaya ngopi kini pun juga berdampak Indonesia, meskipun dari dulu sudah banyak kedai kopi, tetapi karena perkembangan zaman kedai kopi di Indonesia pun tidak hanya untuk sekedar minum kopi. Seperti halnya dikota Ponorogo saat ini yang paling banyak berkembang adalah kedai kopi, dapat dengan mudah dijumpai kedai kopi di tempat tempat strategis, pusat perbelanjaan, hingga di pinggir jalan jalan raya. Kedai kopi sekarang memang menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Ponorogo, terutamanya remaja Ponorogo saat ini sangat menikmati dengan adanya kedai kopi. Pelaku usaha pun mulai banyak berinovasi untuk menarik para konsumen, memberikan fasilitas yang memadai untuk tempat nongkrong, fasilitas *free Wi-Fi* atau internet gratis, dan menawarkan berbagai varian menu makanan dan minuman yang tren pada saat ini.

Awalnya kedai kopi merupakan tempat bertemunya penjual minuman kopi dan pembeli kopi, maka hal tersebut menunjukkan tentang peran dan fungsi kedai kopi, dan bukan sekedar mendapatkan segelas minuman kopi, serta konsumen membayar minuman kopi dengan harga Rp 5000 maupun lebih, tetapi kedai kopi juga memiliki peran dan fungsi lainnya yaitu sebagai media silaturahmi dan interaksi sesama konsumen kedai kopi.

Pada awalnya fungsi kedai kopi adalah tempat yang hanya

---

<sup>8</sup> Irwanti Said, "Warung Kopi Dan Gaya Hidup Modern," *Jurnal Al-Khitabah*, Vol. III, No. 1, Juni 2017, hal. 36.

menyediakan minuman kopi maupun minuman panas lainnya, seiring berjalannya waktu, kedai kopipun ikut berkembang, fungsi dan peran dari Kedai kopi dilihat dapat memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berinteraksi sosial seperti berdiskusi, berkumpul satu dengan yang lain, bercerita, bertukar pikiran antara satu sama lain.<sup>9</sup>

Banyak fungsi lain Kedai kopi selain untuk hanya meminum kopi, para konsumen bisa bersosialisasi bertemu di kedai kopi, terkadang masyarakat lebih memilih kedai kopi untuk tempat menjalin silaturahmi, selain itu kedai kopi juga dapat di gunakan sebagai tempat berdiskusi, dan juga sarana masyarakat untuk mendapatkan informasi dan saling berkomunikasi.

Selain itu Kedai kopi juga sebagai tempat sumber penghasilan, kebiasaan orang-orang di kedai kopi selain menjadikan tempat berdiskusi mereka juga menjadikan kedai kopi sebagai tempat untuk berbisnis atau bernegosiasi, selain itu kedai kopi dijadikan masyarakat sebagai melobi suatu pekerjaan. Oleh karena itu banyak masyarakat yang memilih untuk ke kedai kopi, selain pengaruh masyarakat ada juga pengaruh lainnya untuk pergi ke kedai kopi, antara lain:

a. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap pembentukan dan perkembangan perilaku seseorang. Kita tidak bisa menghindar dari lingkungan karena kita berada disekelilingnya. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap sifat interaksi seseorang, selain sifat

---

<sup>9</sup> Gelora Cita, “Studi Tentang Fungsi Warung Kopi Bagi Masyarakat Di Kota Bagansiapiapi”, *Jom FISIP* Vol. 2 No. 2 Oktober 2015 hal. 9.

terkadang juga pola pikir pun ikut terpengaruhi oleh lingkungan, dan pengaruh paling besar di lingkungan adalah teman.

Teman memiliki pengaruh besar pada seseorang untuk terpengaruh kepada sesuatu hal, seperti pengaruh teman untuk datang ke kedai kopi. Lingkungan teman merupakan lingkungan terkecil setelah lingkungan keluarga, selanjutnya akan akan lingkungan masyarakat serta lingkungan tempat bekerja. Beberapa lingkungan yang nantinya memberikan pengalaman serta dapat mempengaruhi tingkah laku, dan tumbuh kembang sifat seorang remaja.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang nampak disekeliling serta dapat kita rasakan. Faktor pengaruh lingkungan terjadi disebabkan karena terpengaruhi oleh orang-orang yang berada di lingkungan tersebut, seperti dalam lingkungan keluarga berpengaruh terhadap kebiasaan, sifat dan tingkah laku seseorang yang terjadi secara turun-temurun, begitu pula dengan lingkungan pertemanan yang dapat mempengaruhi kebiasaan, pola hidup, maupun pola makan seseorang.

#### b. Teman

Terkadang dalam melakukan sesuatu teman sendiri merupakan peran pengaruh besar seseorang, mulai dari teman bermain dalam lingkungan rumah, teman dalam lingkungan sekolah, maupun teman dalam lingkungan yang lainnya. Teman adalah orang yang sangat berperan dan berpengaruh dalam

motivasi seseorang untuk pergi ke kedai kopi. Teman merupakan pengaruh yang besar terhadap sesuatu hal yang akan dilakukan maupun yang sudah dilakukan. Motivasi seperti ajakan seseorang untuk pergi ke kedai kopi “Ke Kedai Kopi Yuk“ atau “Ngopi Yuk”. Begitu juga halnya dengan pergi ke kedai kopi”.

c. Harganya Yang Terjangkau

Harga ternyata juga sangat berpengaruh pada setiap pembelian seseorang terhadap suatu benda maupun barang, apalagi remaja sangat tergiur dengan harga yang terjangkau, harga yang terjangkau dan murah dapat memikat seseorang untuk membelinya, dan harga adalah biaya yang dikeluarkan konsumen ketika ingin membeli suatu barang maupun produk, seperti halnya biaya yang dikeluarkan oleh seseorang setelah membeli segelas kopi di kedai kopi.<sup>10</sup>

### 3. Kepribadian Remaja

Kepribadian merupakan istilah yang sangat lazim dan populer di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan Psikologi, meskipun demikian istilah kepribadian adalah sebuah konsep yang rumit dan sukar. Dalam Bahasa Inggris Kepribadian adalah “*personality*” berasal dari bahasa latin adalah:

- c. *Persona* (kedok): suatu peran, karakter pribadi tertentu maupun bentuk tingkah laku yang sering dimainkan oleh pemain sandiwara pada zaman dahulu

---

<sup>10</sup> Ibid., hal. 8.

- d. *Personare* (menembus): Pemain sandiwara yang melalui karakter maupun bentuk tingkah lakunya untuk dapat mengekspresikan dan menjiwai peran karakter seseorang.<sup>11</sup>

Perkembangan karakter dan pengabungan kepribadian merupakan tingkat kepribadian remaja yang paling penting. Faktor sebab serta pengalaman yang baru didapat dapat terlihat terjadinya perubahan kepribadian seseorang pada saat remaja, seperti halnya:

- a. Tumbuh kembang fisik remaja yang menyerupai orang dewasa.
- b. Perubahan dan perkembangan seksual serta tumbuh kembang emosi baru.
- c. Timbulnya rasa kesadaran kepada diri sendiri, serta keinginan untuk mengarahkan diri dan mengevaluasi segala sesuatu tentang kepribadiannya.
- d. Keinginan tentang menjalin persahabatan yang sifatnya heteroseksual, serta keinginan mengenal dan berteman dengan lawan jenis.
- e. Munculnya perselisihan yang berdampak ketika masa berganti dari masa anak-anak menuju masa remaja.<sup>12</sup>

Masa remaja adalah masa berkembangnya identitas seseorang yang sedang masa pertumbuhan atau yang sering dikenal sebagai jati diri “identity”. Perkembangan “*identity*” seseorang merupakan pembahasan awal saat ketika masa remaja yang begitu dasar pada

---

<sup>11</sup>Syamsul Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hal. 126.

<sup>12</sup> *Ibid.*, hal. 201.

masa dewasa nantinya, Aspek sentral merupakan istilah yang sering disebut pada suatu kepribadian yang sehat dan merefleksikan kepribadian itu sendiri, serta kemampuan mengenali lingkungan sekitar dan memahami tujuan agar dapat ikut serta dalam kebiasaan lingkungan tersebut. Apabila seseorang remaja yang gagal dalam mengenali lingkungannya serta tidak dapat memahami dan tidak dapat mengintegrasikan jati dirinya maka remaja tersebut akan merasakan kebingungan (*confusion*) pada dirinya dimasa remaja dan dewasa.<sup>13</sup>

Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan identitas diri, di antaranya sebagai berikut:

a. Keluarga

Apabila dalam hubungan suatu keluarga sangat hangat, harmonis, dan sikap pengasuhan orangtua kepada anaknya yang positif, penuh tanggung jawab dan kasih sayang, maka anak tersebut nantinya mendapatkan jati dirinya serta dapat mengembangkan kepribadiannya secara stabil, dan menjadi remaja yang baik. Begitu pula dengan sebaliknya, apabila hubungan suatu keluarga banyak konflik, penuh perdebatan, dan banyak perselisihan, serta tidak adanya kasih sayang dari orangtua dan perlakuan yang positif terhadap anaknya, maka satu saat anak tersebut akan mengalami kegagalan kepribadian secara matang, serta anak tersebut akan mengalami kebingungan, konflik maupun frustrasi.

---

<sup>13</sup> Ibid., hal. 202.

## b. Seseorang Yang Diidolakan

Mayoritas seseorang yang banyak diidolakan atau menjadi pujian remaja saat ini berasal dari lingkungan selebritas, seperti halnya para pemain film, musisi, dan pemain olahraga. Meski persentasenya tidak banyak tetapi adajuga kelompok remaja yang mengidolakan dari kalangan tokoh masyarakat, pahlawan, maupun pejuang kebangsaan. Seringkali segala sesuatu hal yang bersangkutan dengan seseorang yang di idolakan akan diikuti, tentu saja yang diharapkan dari seseorang yang diidolakan adalah dapat mencontohkan sesuatu yang baik dan berdampak positif, serta dapat mendukung perkembangan kepribadian remaja, tetapi seseorang yang diidolakan tersebut mencontohkan sesuatu yang kurang baik dan tidak patut untuk diikuti, maka hal seperti itulah yang nantinya akan menjadi masalah pada perkembangan remaja.

## c. Kesempatan Untuk Mengembangkan Diri

Peluang remaja agar dapat melihat ke depan serta mencoba serta menguji dirinya dalam hal kehidupan yang beranekaragam. Hal seperti ini ekspetasi serta pengalaman dalam menyampaikan ide pemikirannya, berperan mendominasi dalam suatu lingkungan maupun kelompok. Kegiatan maupun aktifitas yang baik dan positif sangat penting untuk perkembangan kepribadian remaja, tetapi remaja juga memiliki resiko pada pembentukan kepribadiannya, pada saat berkumpul dengan lingkungan maupun kelompok kebanyakan remaja hanya bisa

mementingkan sifatnya sebagai anggota dalam lingkungan tersebut daripada untuk mengembangkan kepribadiannya dalam dirinya sendiri.<sup>14</sup>

#### 4. Pola Hidup Remaja

##### a. Pengertian pola hidup

Pengertian pola hidup merupakan suatu gaya hidup yang memperhatikan beberapa faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang sehari-hari. Pengertian pola hidup sehat menurut Hanlon adalah suatu keadaan seseorang secara menyeluruh tetapi memiliki kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Pengertian pola hidup sehat menurut Rusli Ruthan adalah setiap tindakan yang dapat mempengaruhi peluang secara langsung maupun jangka panjang seluruh konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.<sup>15</sup>

Pendapat lain menyatakan adalah yang dimaksud dengan pola hidup sehat yaitu suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi keadaan kesehatan seseorang, antara lain makanan dan olahraga, hal ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesehatan hidupnya berarti telah dapat melepaskan diri dari penyakit yang menyiksanya baik berupa penyakit rohani maupun jasmani.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Monks, dkk, *Ontwikkelings Psychologie*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), hal.282.

<sup>15</sup> Zaenuddin HM, *Rahasia Hidup Sehat* (Jakarta: Pustaka Inspira, 2014), hal.54

<sup>16</sup> Husein Bahreisj, *Islam dan kesehatan* (Surabaya: Al-Ikhlash, t.t), hal.22.

Pola hidup merupakan kebiasaan aktifitas sehari-hari seseorang dalam menjalankan hidupnya, yang memperhatikan segala aspek keadaan kesehatan mulai dari makanan, minuman, serta nutrisi yang dikonsumsi dan sikap perilaku seseorang sehari-hari. Pola hidup yang sehat adalah segala sesuatu hal yang dilakukan manusia dengan rutin dan berkesinambungan serta memberi makna pada kehidupan seseorang, baik bagi diri sendiri maupun bagi lingkungan sekitar. Kebiasaan yang dijadikan pemahaman dan pengertian seseorang tentang pola hidup sehat tidak akan lepas dari namanya munculnya kebiasaan yang dijadikan landasan pola hidup seseorang untuk menjalani hidup.

Dari pendapat diatas dapat di simpulkan bahwasanya pola hidup adalah konsep kehidupan seseorang yang berkesinambungan dengan upaya agar mempertahankan serta meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan keadaan lingkungan yang terkait dengan kesehatan.

#### b. Kesehatan Remaja

Psikologi kesehatan memberikan banyak sumbangan pada masalah pengetahuan tentang kesehatan, karena sudah terbukti banyak bahwa penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan maupun pola hidup. Serta remaja saat ini banyak sekali memiliki risiko yang berhubungan dengan kualitas kesehatan mereka. Seperti kondisi kesehatan yang disebabkan adanya karakter yang dominan pada proses perkembangannya yang bersangkutan dengan tingkat

kemampuan kognitif serta penalaran yang mampu mengetahui, mengerti, serta memahami dan memutuskan sesuatu secara logis, akan tetapi di sisi lain masih mendapatkan tekanan teman sebayanya (*peer-pressure*) terkadang membawa mereka kepada sikap yang kurang masuk akal atau rasional. Pada situasi tersebut maka besar kemungkinan remaja saat ini dapat terpengaruhi oleh sikap sekelompok hingga menunjukkan sikap yang mengandung risiko (*risk-taking behavior*). Beberapa faktor lain yang mempengaruhi pola hidup remaja adalah banyaknya iklan di media cetak maupun media elektronik yang menawarkan produk yang memang kurang baik untuk menunjang kesehatan seperti rokok, makanan cepat saji, minuman yang menambah stamina, dan mengonsumsi alkohol.<sup>17</sup>

Permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan remaja saat ini di bagi menjadi beberapa bagian, yang pertama adalah permasalahan tentang kesehatan fisik, dan yang kedua adalah permasalahan tentang pola perilaku remaja. Mengenai permasalahan kesehatan fisik remaja antara lain mulai timbulnya jerawat, gangguan kesehatan pada mata, pendengaran, serta permasalahan pada gizi.

Permasalahan fisik remaja yang disebabkan oleh karakteristik remaja itu sendiri, seperti halnya kecanggungan dalam pergaulan, ketidakstabilan emosi, serta sikap menentang kepada orang tua, pertentangan dalam diri, senang bereksperimen, dan bereksplorasi,

---

<sup>17</sup> Endang Ekowarni, "Pola Perilaku Sehat Dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja," *Jurnal Psikologi* 2001, NO. 2, hal. 97-98.

serta kecenderungan membentuk kelompok dan kegiatan berkelompok. Terkadang perilaku remaja dapat berdampak negatif pada dirinya, maupun pada lingkungannya. 75% kematian yang terjadi pada remaja disebabkan karena faktor perilaku remaja itu sendiri. Serta beberapa penyakit yang disebabkan dari faktor perilaku remaja sendiri antara lain adalah kehamilan pada remaja, kecelakaan, terkena penyakit menular seksual, gangguan tidur serta menggunakan obat-obatan terlarang dan mengonsumsi alkohol.<sup>18</sup>

Saat ini kesehatan menjadi hal yang paling diutamakan oleh masyarakat karena memang kesehatan harganya sangat mahal, hingga tidak ada seorangpun yang ingin sakit. Akan tetapi saat ini penyakit sering menyerang secara tiba-tiba, hanya karena seseorang kurang peduli, ataupun lupa terhadap kesehatan. Tidak disadari, seringkali aktifitas serta perilaku kehidupan masyarakat sehari-hari salah satunya menjadi penyebab terkena penyakit. Pola hidup sehat adalah cara seseorang untuk menjaga kesehatan serta berpegang pada prinsip hidup yang sehat, karena melakukan pola hidup sehat adalah salah satu pekerjaan yang tidak mudah dilakukan oleh semua manusia.<sup>19</sup> Peran penting memiliki pola hidup yang sehat adalah agar tetap menjaga serta meningkatkan kebugaran tubuh seseorang. Pola hidup sehat dan pola makan merupakan salah satu faktor

---

<sup>18</sup>Ni Nyoman, "Remaja Sehat Melalui Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di Tingkat Puskesmas," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>, KEMAS 9 (1) (2013), hal. 67.

<sup>19</sup>Suharjana, "Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter," *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun II, Nomor 2, Juni 2012, hal. 190.

pengaruh kesehatan seseorang.

Di samping pola hidup sehat dan pola makan, faktor dari pola hidup juga bisa mempengaruhi kesehatan seseorang, misalnya begadang, menjadi perokok, serta minum minuman keras, dan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat. Yang membedakan pola hidup adalah model model tindakan aktifitas seseorang dengan orang yang lainnya.

Lingkungan sosial yang berada di kalangan masyarakat sering disebut dengan kebudayaan. Tata krama, hukum adat istiadat merupakan model-model kultural, serta menjadikan karakteristik suatu kelompok lingkungan yang berada disekitar masyarakat. Lingkungan social yang berada di kehidupan masyarakat menumbuhkan model-model interaksi sosial dimulai dari diri sendiri, lalu menular ke seseorang yang berada di lingkungan kelompok tersebut, kemudian menjalar dari kelompok ke kelompok sosial yang lainnya, demikian lah yang disebut dengan pola hidup.<sup>20</sup> Pola hidup dapat diakibatkan dari kebiasaan yang dilakukan seseorang pada setiap harinya.

### c. Bentuk Pola Hidup Remaja

Pola hidup remaja merupakan suatu gaya hidup yang menyangkut banyak faktor penentu kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

#### 1) Makanan

---

<sup>20</sup> Debby Ingan, "Kajian Gaya Hidup Masyarakat Di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado," *E-journal Acta Diurna*, Volume IV. No.4. Tahun 2015 hal.7.

Pada zaman modern saat ini, tidak sedikit yang remaja meninggal di usia muda dengan berbagai penyakit, berbeda dengan orang-orang zaman dahulu yang mempunyai tubuh yang sehat, padahal zaman dahulu belum ada yang mengenal teori mengenai tentang pola hidup sehat. Menurut data WHO, kebanyakan kematian saat ini disebabkan dari penyakit jantung, diabetes, kanker dan stroke. Selibhnya dari jumlah yang terkait dengan pola makan yang buruk dan pola hidup yang kurang baik. Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat antara lain:

- a) Sering kali mengonsumsi lemak serta karbohidrat dan kurang mengonsumsi serat.
- b) Terlalu banyak mengonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji (makanan yang banyak mengandung bahan pengawet, lemak, penyedap makanan yang berlebih serta kalori kosong).
- c) Kebiasaan ngemil berlebihan

Banyak mengonsumsi serat juga merupakan faktor penting, dari pendapat tersebut kesadaran akan pentingnya makanan berserat kini semakin tinggi. Karena makanan dengan banyak kandungan serat inilah yang mampu mengurangi serta mencegah berbagai penyakit. Sayuran dan buah adalah makanan tinggi serat.<sup>21</sup> Serat merupakan komponen dinding sel tanaman yang tak dapat dicerna oleh system pencernaan manusia. Serat

---

<sup>21</sup>Ali Khomsan. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 207

bermanfaat untuk merangsang alat cerna agar mendapat cukup getah cerna, membentuk volume, sehingga membuat rasa kenyang dan membantu memperoleh faeses.<sup>22</sup>

Makanan yang enak dan lezat belum tentu sehat. Banyak sekali makanan dan minuman yang berbahaya serta tidak sehat bila dikonsumsi. Makan makanan dan minuman yang bergizi dan bernutrisidan disesuaikan dengan kondisi tubuh, aktivitas serta usia. Makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang adalah kebiasaan pola hidup yang baik.

## 2) Olahraga

Selain makanan, olahraga juga menentukan tingkat kesehatan. Orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik serta kebugaran tubuh yang stabil, sehingga jarang terkena penyakit. Selain itu manfaat olahraga yang lain adalah sebagai berikut:

- a) Aktivitas olahraga dapat memperlancar aliran darah ke otak.
- b) Dengan berolahraga secara teratur, metabolisme dan regenerasi sel-sel tubuh akan terjadi lebih cepat, sehingga jadi awet muda.
- c) Olahraga teratur dengan cara yang tepat dapat menjaga postur tubuh tetap sehat dan bugar serta terhindar dari tumpukan lemak sumber penyakit.

Selain faktor makanan dan olahraga, gaya hidup juga menentukan

---

<sup>22</sup> Djoko Pekik Irianto. *Gizi Olahraga*. (Yogyakarta: FIK UNY, 2005), hal. 7.

tingkat kesehatan seseorang. Pola hidup yang dapat merusak kesehatan adalah sebagai berikut:

1) Merokok

Rokok dan kesehatan merupakan dua kutub yang saling berlawanan. Rokok merupakan salah satu ancaman utama bagi kesehatan manusia. Dalam sebatang rokok setidaknya terkandung 7000 zat kimia yang 200 di antaranya merupakan bahan penyebab kanker atau karsinogen. Beberapa zat berbahaya tersebut adalah nikotin, tar, merkuri, *aceton*, *butane*, hingga *arsenic* yang biasa digunakan sebagai racun tikus. Penyakit yang disebabkan akibat dari merokok juga tidak kalah menakutkan dan sangat membahayakan, seperti kanker paru, kanker mulut, kanker nasofarings, kanker esophagus, kanker pancreas, kanker kandung kemih dan kanker rahim. Selain kanker, merokok juga mengakibatkan timbulnya penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, risiko stroke, menopause dini, osteoporosis, kemandulan, impotensi, serta gangguan pada kehamilan dan janin.<sup>23</sup>

2) Minum-minuman keras/ alkohol

WHO menyebutkan bahwa pengonsumsi minuman keras/ alkohol telah menyebabkan 3,3 juta jiwa meninggal dunia setiap tahunnya, serta menyumbangkan 60 macam penyakit yang disebabkan dari penyalahgunaan alkohol. Alkohol merupakan zat

---

<sup>23</sup> Putro Agus Harnowo. 2012. *Ingat Ingat! Efek Buruk Rokok Baru Terasa 20 Tahun*. <http://health.detik.com/read/2012/09/17/152640/2022362/763/ingat-ingat-efek-buruk-rokok-baru-terasa-20-tahun>. Diakses pada 22 Mei 2020.

psikoaktif yang bersifat adiktif. Psikoaktif karena alkohol bekerja secara selektif terutama pada bagian otak, yang dapat menyebabkan perubahan perilaku, emosi, persepsi serta kesadaran seseorang.<sup>24</sup>

### 3) Begadang

Begadang merupakan keadaan seseorang berjaga tidak bisa tidur hingga larut malam, berbeda dengan insomnia, insomnia adalah masalah kesehatan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama untuk tidur dimalam hari. Begadang merupakan pola tidur yang tidak baik, yang disebabkan karena sering aktivitas dimalam hari. Dampaknya bisa berkurangnya daya tahan tubuh, produktivitas menurun, berkurangnya konsentrasi, serta emosi yang kurang stabil.<sup>25</sup>

#### d. Faktor penyebab berubahnya pola hidup remaja

Penyebab berubahnya pola hidup seseorang dibagi menjadi dua faktor yaitu:

- 1) Faktor Internal yaitu dari diri sendiri, dapat dinilai dari perilaku sehari-hari dalam aktifitas individu maupun ketika bergaul dengan kelompok lingkungannya, seperti dengan keluarga, teman sekolahnya.
- 2) faktor eksternal individu, yaitu sebab dari aktifitas pergaulan seseorang di kehidupan sehari-hari dengan orang lain. faktor eksternal individu pola hidup remaja saat ini juga terpengaruhi

<sup>24</sup> Eko Teguh Pribadi, "Penyalahgunaan Alkohol di Indonesia: Analisis Determinan, SWOT, dan CARAT", *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.1(1), April, 2017, hal23-24.

<sup>25</sup> Nugraha Yogis Pratama Putra dkk, "Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja", *Jurnal Sketsa*, Vol. 4 No.2 September 2017, hal. 54.

dengan makanan dan minuman, makanan modern yang siap saji makanan seperti *hotdog, burger, pizza, friedchicken, icecream* berasal dari berbagai macam merk makanan, yang dipromosikan lewat media massa, mulai dari media cetak serta media elektronik yang gampang diakses masyarakat dan mudah berpengaruh serta berdampak hingga ke pelosok desa.

## 5. Pola Ibadah Remaja

### a. Pengertian Ibadah

Secara umum ibadah merupakan arti segala sesuatu hal yang dilakukan manusia atas dasar patuh terhadap pencipta Nya sebagai jalan untuk mendekati diri kepada Nya. Pengertian ibadah menurut bahasa (etimologis) merupakan diambil dari kata *ta'abbud* yang artinya menundukkan serta mematuhi dikatakan *thariqun mu'abbad* yaitu : jalan yang ditundukkan yang sering dilalui orang. Ibadah dalam bahasa Arab berasal dari kata *abda'* yang berarti menghamba. Jadi, meyakini bahwasanya dirinya hanyalah seorang hamba yang tidak memiliki keberdayaan apa-apa sehingga ibadah merupakan bentuk taat dan hormat kepada Tuhan Nya.

Sementara secara terminologis, Hasbi-Al Shiddieqy dalam kuliah ibadahnya, mengungkapkan: Menurut ulama' Tauhid ibadah adalah: "pengesaan Allah dan pengagungan-Nya dengan segala kepatuhan dan kerendahan diri kepada-Nya." Menurut ulama' Akhlak, ibadah adalah: "Pengamalan segala kepatuhan kepada Allah secara badaniah, dengan menegakkan syariah-Nya."

Menurut ulama' Tasawuf, ibadah adalah: "Perbuatan mukalaf yang berlawanan dengan hawa nafsunya untuk mengagungkan Tuhan-Nya." Sedangkan menurut ulama' Fikih, ibadah adalah: "Segala kepatuhan yang dilakukan untuk mencapai rida Allah, dengan mengharapkan pahala-Nya di akhirat." Menurut jumhur ulama': "Ibadah adalah nama yang mencakup segala sesuatu yang disukai Allah dan yang diridlai-Nya, baik berupa perkataan maupun perbuatan, baik terang-terangan maupun diam-diam."<sup>26</sup>

Ibadah merupakan pengertianya adalah segala bentuk hukum, baik yang dapat dimengerti bersangkutan dengan muamalat pada umumnya, maupun yang tidak dapat di mengerti dan dipahami maknanya (*ghairu ma'qulat al-ma'na*), contohnya seperti *thaharah* (bersuci) dan ibadah sholat, baik yang berhubungan dengan bagian tubuh seperti ruku', sujud ataupun yang berhubungan dengan lisan seperti berdzikir, berdo'a dan yang berhubungan dengan hati seperti niat. Jadi pada intinya ibadah adalah segala sesuatu perkara hal ketaatan yang di kerjakan untuk mencapai keridhoan Allah dan mengharap pahalanya di akhirat.<sup>27</sup> Dapat disimpulkan dari pendapat diatas bahwa disamping ibadah sebagai sikap diri yang pada mulanya hanya ada dalam hati juga diwujudkan dalam bentuk ucapan maupun perbuatan, sekaligus cermin ketaatan kepada Allah.

<sup>26</sup> H. E Hassan Saleh, (ed.), *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal 3-5

<sup>27</sup> Yusuf Al-Qardhawi, *Ibadah Dalam Islam*, terj. Umar fanani, (Surabaya: PT Biru Ilmu, 1988), hal. 3.

## b. Ibadah Remaja

Perkembangan ibadah remaja saat ini selalu terpengaruhi oleh perkembangan fisik dan psikisnya. Dengan kata lain penghayatan ibadah seorang remaja terhadap ajaran agama serta amalan-amalan keagamaannya banyak yang berhubungan dengan perkembangan dirinya. Selesainya masa remaja ditandai oleh keberhasilan seorang remaja mencapai *sence of responsibility* (perasaan bertanggung jawab) dan secara sadar menerima sebuah falsafah hidup, serta menjalankan keagamaan secara efektif, dikarenakan masa remaja menduduki tahap progresif dalam suatu kehidupan yang menimbulkan gejolak pada jiwanya, keraguan-raguan dan kebimbangan dalam bersikap maupun berbuat. Pada masa remaja mulai timbul banyak problematika dan permasalahan yang bersangkutan dengan usia yang mereka hadapi, serta tidak bias terlepas dari pengaruh lingkungan dimana tersebut hidup. Hal ini agama menjadi peran paling penting untuk menentukan kehidupan remaja tersebut.<sup>28</sup>

Menurut jumhur ulama': "Ibadah adalah nama yang mencakup segala sesuatu yang disukai Allah dan yang diridlai- Nya, baik berupa perkataan maupun perbuatan, baik terang-terangan maupun diam-diam."<sup>29</sup> Dengan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa ibadah merupakan sikap diri yang pada mulanya

---

<sup>28</sup> Haris Budiman, "Kesadaran Beragama Pada Remaja Islam," *Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 6, Mei 2015, hal. 17.

<sup>29</sup> H. E Hassan Saleh, (ed.), *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 3-5.

hanya ada dalam hati juga diwujudkan dalam bentuk ucapan dan perbuatan, sekaligus cermin ketaatan kepada Allah. Pola ibadah yang baik dapat di lihat dari beberapa faktor, yaitu:

1) Faktor pembawaan merupakan faktor yang sifat tingkah perilaku dari diri sendiri, serta faktor dipengaruhi dari keturunan salah satu sifat yang dimiliki oleh orang tua, maupun sifat dari kedua orang tuanya.<sup>30</sup> Faktor ini telah dibawa anak sejak dalam kandungan hingga kelahiran.

2) Faktor Lingkungan adalah salah satu yang dapat mempengaruhi pola ibadah remaja, ada beberapa faktor lingkungan yaitu:

a) Lingkungan Keluarga, adalah tempat seorang anak tumbuh dan berkembang yang sangat berperan serta berpengaruh terhadap aktivitas serta perilaku seorang anak terutama dari cara kedua orang tua yang membesarkan serta mendidik anaknya. Orang tua juga memiliki tugas utama dan peran paling utama dalam membina kehidupan anak.

b) Lingkungan Sekolah, Pengaruh selanjutnya yang merupakan lingkungan hidup anak adalah sekolah. Sekolah pada umumnya bisa dianggap lingkungan hidup anak yang kedua setelah keluarga. Sekolah juga merupakan tempat jenjang kedua dalam pembentukan pola ibadah remaja.

---

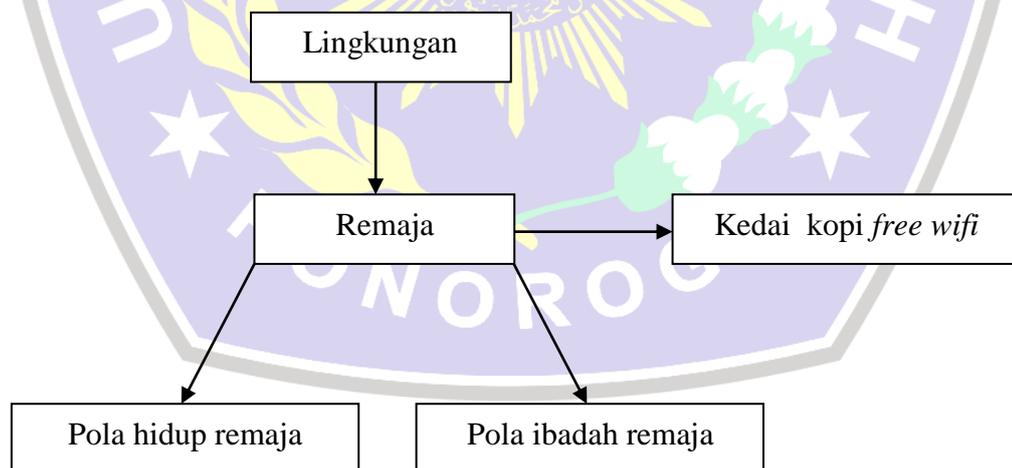
<sup>30</sup> Sjarkawi, *Pembentukan Kepribadian Anak*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hal. 19.

c) Lingkungan Masyarakat, Lingkungan masyarakat sebagai salah satu lingkungan yang membuat remaja mengenal pergaulan tersebut bisa menimbulkan pengaruh. Biasanya remaja dalam hal pengalaman hidupnya sudah pernah bergaul dengan orang-orang sekitar yaitu orang tua. Pergaulan remaja terhadap orang tua merupakan dasar pula dalam mengenal masyarakat. Dengan demikian keluarga sekaligus bisa berarti sebagai lingkungan pendasar pribadi remaja, namun selanjutnya akan mengenal masyarakat, sekolah, dan teman sekolah.

### C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada table 2.1 sebagai berikut:

Tabel 2.1



Penelitian ini bermula dari permasalahan dalam lingkungan remaja yang berada di kedai kopi *free Wi-Fi*, yang bersangkutan dengan pola hidup remaja serta pola ibadah remaja.