

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Dalam menjalani kehidupan pastinya semua tidak akan berjalan mulus sebagaimana kita mengharapkan sesuatu, disaat kita akan mencapai suatu hal, terdapat hambatan atau rintangan yang harus kita hadapi terlebih dahulu untuk mencapainya. Dalam menjalankan proses untuk mencapai hal itu, terkadang kita merasa bingung, pusing, dan tidak tahu akan melakukan apa. Hal tersebut dapat menimbulkan tekanan yang dapat mempengaruhi seseorang sehingga ia akan merasa terjadi ketegangan dalam dirinya. Hal ini dapat dikategorikan sebagai stres.

Stres merupakan sebuah proses yang melibatkan sebuah interaksi dan pengaturan secara terus menerus antara individu tersebut dengan apa yang sedang dihadapinya sebagai stressor (Sarafino, 2011:78). Menurut Safarino (2011) stres disebabkan oleh individu yang berinteraksi dengan lingkungannya dan yang membuat individu merasa adanya yang tidak sesuai dengan ekspektasi antara situasi dengan sumber-sumber daya, psikologis, sosial, dan sistem biologis individu tersebut. Tingkat stres pada remaja cenderung meningkat dikarenakan individu tersebut harus menyesuaikan dirinya dengan setiap perubahan yang dialami dalam kehidupannya.

Stres ialah tekanan atau sesuatu hal yang terasa menekan dalam diri seseorang. Hal tersebut dapat disebabkan karena ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh orang tersebut (Sukadiyanto. 2010: 56). Stres menurut Robbins (dalam Darmayanti, 2018) adalah keadaan yang dialami individu dalam menghadapi sebuah keadaan, atau tuntutan yang dapat menyebabkan perasaan yang tidak pasti atau yang terasa mengancam dirinya. (Handoyo, 2001) menjelaskan bahwa stres merupakan situasi yang berada dalam diluar batas kemampuan individu untuk beradaptasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) stres adalah adalah suatu peristiwa yang dialami individu dengan lingkungannya sebagai hal yang melebihi kapasitasnya serta membahayakan dirinya, keadaan stres menimbulkan efek yang kurangmenguntungkan atau merugikan bagi individu tersebut baik secara fisiologis maupun psikologisnya.

Dari pengertian stres diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah sebuah respon seseorang yang merasa dirinya kurang dapat mengatasi sebuah tuntutan, kewajiban, kendala, hubungan intrapersonal dan lain-lain diluar kemampuannya mengatasi hal-hal tersebut.

2.1.2 Stres Akademik

Stres akademik merupakan perasaan tertekan yang ditandai secara fisik maupun emosional, perasaan cemas, tegang dan khawatir terhadap tuntutan akademik dari guru maupun orang tua untuk mendapatkan nilai yang maksimal, menyelesaikan tugas dengan *deadline*, dan tuntutan tugas yang tidak menentu. Menurut Olejnik dan Holschuh (2016) stres akademik adalah respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Mubarokah (2015) juga menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang meningkat. Dixit dan Singh (2015) mengartikan istilah stres akademik sebagai ketegangan emosional yang dirasakan oleh individu saat mengatasi tuntutan akademis yang kemudian berdampak pada fisik dan psikis individu tersebut.

2.1.3 Aspek Stres Akademik

Aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu aspek biologis berupa gejala fisiologis, psikologis mengandung unsur kognisi dan emosi, serta sistem sosial mengandung unsur perilaku, perbedaan jenis dan sosial budaya. Adapun aspek-aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2011, dalam Anggreani, 2018) yaitu:

1) Biologis

Berhubungan dengan reaksi tubuh yang disebabkan oleh respon fisiologisnya terhadap stres yang berasal dari hal akademik individu, gejala yang dialami antara lain sakit kepala, pegal di leher, gemetar terutama pada kaki dan tangan, gangguan makan dan hingga gangguan tidur.

2) Psikologis

Munculnya gejala psikis individu yang mengalami stres dikarenakan oleh perihal akademik. Berupa gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

1) Kognisi

Helmi (dalam Anggreani, 2018) menyatakan bahwa reaksi kognitif individu akan terlihat sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, merasa tidak berguna, tidak punya tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan

2) Emosi

Menurut Lazarus (dalam Anggreani, 2018), emosi berkaitan dengan stres, individu akan lebih menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres yang dialami. Reaksi emosional yang biasa dimunculkan oleh individu ketika ia stres adalah ketakutan dan ketidaknyamanan baik secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi dikarenakan ketidakmampuan mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

3) Perilaku Sosial

Cohen dan Spacapan (dalam Anggreani, 2018), mengatakan bahwa stres dapat merubah perilakunya kepada individu lainnya. Dalam kondisi stres, individu cenderung mencari dukungan untuk kenyamanan. Pada kondisi stres lainnya, memungkinkan individu menjadi kurang ramah bahkan dapat menimbulkan permusuhan serta menjadi kurang peka terhadap kondisi lingkungan dan orang lain disekitarnya. Menurut Helmi (dalam Anggreani, 2018), individu yang mengalami stres secara akademik akan tampak pada perilakunya seperti sering membolos, suka berbohong, tidak disiplin, tidak peduli dengan materi pelajaran, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan gurunya dan menghindari sosialisasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial.

Alvin (dalam Angraini, D. 2018: 13) mengemukakan stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

- a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian, keyakinan.
- b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orangtua saling berlomba.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

Menurut Barseli (2017:145) individu yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala emosional, perilaku dan juga gejala fisik, berikut merupakan penjelasan dari gejala stres akademik:

a. Gejala fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu: sakit kepala, pusing, jantung berdebar-debar, tidur tidak teratur, perubahan pola makan, lemah atau lemas, sering buang air kecil, kehilangan energi untuk belajar.

b. Gejala emosi

Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif.

c. Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahinya berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

2.1.4 Jenis-jenis Stres

Jenis-jenis stres menurut Munandar (2001) membedakan stres menjadi 2 (dua) yaitu:

1. *Distress* (stres negatif)

Distress atau stres negatif merupakan respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan bersifat merusak. *Distress* dapat menurunkan motivasi seseorang dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. *Distress* merupakan jenis stres yang diakibatkan oleh hal-hal yang tidak menyenangkan, misalnya pertengkaran, kematian pasangan hidup, dan lain-lain.

2. *Eustress* (stres positif)

Eustress dilain sisi merupakan stres yang membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih terpacu dan siap untuk menghadapi tantangan bahkan tanpa disadari. Tipe stres ini membantu memberi kekuatan dan dalam menentukan keputusan, contohnya semakin terpacu menyelesaikan sebuah permasalahan karena ia suka terhadap masalah tersebut

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Seseorang bisa mengalami stres karena ia menemui banyak masalah dalam kehidupannya, terdapat sebab akibat sehingga seseorang tersebut merasa dirinya mengalami stres, berikut merupakan faktor yang mempengaruhi stres seseorang (Musradinur, 2016: 193):

1. Lingkungan

- a. Sikap lingkungan, sikap lingkungan memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku seseorang sesuai dengan pemahaman seseorang dalam kelompok masyarakat tersebut. Tuntutan seperti dapat membuat individu tersebut harus berlaku atau berbuat positif sesuai dengan pandangan kelompok masyarakat di lingkungan tersebut.
- b. Tuntutan dan sikap keluarga, seperti tuntutan yang diberikan oleh orang tua kepada individu tersebut misalnya, memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain sebagainya yang bertolak belakang dengan keinginannya lalu menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- c. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), pada zaman yang sudah maju seperti sekarang, internet merupakan hal yang wajib dimiliki untuk bisa selalu *update* terhadap berita dan hal-hal menarik lainnya bagi individu tersebut. Perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba-lomba untuk menjadi pertama yang mengetahui tentang hal baru tersebut, sehingga koneksi internet yang cepat dibutuhkan untuk keperluan seperti ini. Bila individu tersebut memiliki koneksi internet yang sangat lambat, ia akan merasa tertinggal sehingga menjadi penyebab stres baginya.

2. Diri sendiri, terdiri dari

- a. Kebutuhan psikologis, yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai sehingga tercipta kepuasan dalam dirinya
- b. Proses internalisasi diri, merupakan tuntutan individu untuk mendapatkan atau menyerap suatu hal yang diinginkannya sesuai dengan perkembangan.

3. Pikiran

- a. Berkaitan dengan penilaian yang dimiliki individu terhadap lingkungan yang ditinggalkannya, dan pengaruhnya pada diri serta persepsi terhadap lingkungan.
- b. Berkaitan dengan penilaian diri terhadap cara penyesuaian yang individu tersebut lakukan.

2.2 *Coping Stress*

Dalam kehidupan sehari-hari kita sebagai manusia pasti pernah mengalami suatu hal yang tidak sejalan dengan ekspektasi dan hal tersebut menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan menimbulkan stres sehingga diperlukannya mekanisme untuk menghilangkan rasa stres yang ada dalam diri.

2.2.1 *Pengertian Coping Stress*

Menurut Lazarus (dalam Sari, 2018: 129), terdapat berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi *coping*. Lazarus juga menjelaskan bahwa coping stres adalah suatu proses bagaimana suatu individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang dialaminya akibat dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku sehingga memperoleh rasa aman dalam dirinya (dalam Sitepu, 2017: 70).

2.2.2 *Strategi Coping Stress*

Terdapat 2 tipe *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dalam studi lanjutan yang dilakukan oleh Folkman (dalam Sari, dkk. 2018: 129) mengenai variasi dari kedua strategi coping stres, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dari hasil studi tersebut, terdapat adanya delapan bentuk coping yang muncul, yaitu:

1. *Problem-Focused Coping*

a. *Planful Problem Solving*

Mengatasi masalah dengan berhati-hati dan tenang disertai juga dengan pendekatan yang bersifat analisis untuk pemecahan masalah yang dihadapinya.

b. *Confrontive Coping*

Mengatasi masalah dengan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menunjukkan kebencian dan risk-taking atau pengambilan resiko.

c. *Seeking Social Support*

Mengatasi masalah dengan mencari dukungan dari pihak eksternal atau luar, dapat berupa informasi terkait masalah yang dihadapi dan bisa berupa bantuan nyata maupun dukungan sosial

2. *Emotion-Focused Coping*

a. *Distancing*

Mengatasi masalah dengan melepaskan diri atau berusaha untuk tidak melibatkan diri dengan permasalahan yang dihadapi.

b. *Self-Control*

Mengatasi masalah dengan mengatur atau mengontrol perasaan maupun tindakan yang akan diperbuat untuk menyelesaikan masalah

c. *Accepting Responsibility*

Menggambarkan usaha untuk menerima, bertanggung jawab dan mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi serta mencoba untuk mendudukkan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

d. *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

e. *Positive Reappraisal*

Mengatasi masalah dengan menciptakan pemikiran yang positif dengan mengembangkan diri sendiri dan juga melakukan kegiatan-kegiatan positif seperti beribadah dan kegiatan religius lainnya

Bell (1997, dalam Rasmun, 1994: 37) menyatakan ada dua metode *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis, antara lain:

1. Metode *coping* jangka panjang

Metode ini merupakan konstruktif dan merupakan cara yang efektif serta realistis dalam menangani masalah psikologis dengan waktu yang lama. Seperti, berbicara dengan orang lain atau curhat dengan teman, keluarga, maupun rekan kerja tentang masalah yang dihadapi untuk mencoba mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi dengan membuat alternatif tindakan mengurangi masalah yang dihadapi, mengambil pelajaran dari peristiwa tersebut.

2. Metode *coping* jangka pendek

Metode ini merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi stres dengan cara yang efektif namun untuk sementara, tetapi tidak efektif jika dilakukan untuk jangka panjang misalnya, melamun, fantasi, menggunakan alkohol maupun obat-obatan, menangis banyak tidur, mengalihkan pada aktifitas lain yang dapat melupakan masalah.

Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu teknik *coping* yang dikemukakan oleh Folkman, et al (dalam Sari. 2018: 129) menjelaskan terdapat dua strategi dalam melakukan *coping*, yaitu mengatasi stres yang mengarah pada (*problem focused coping*) dan (*emotional focused*

coping). Aspek dalam *problem focused coping* diantaranya *planful problem solving*, *confrontive coping*, *seeking social support*. Sedangkan aspek dalam *emotional focused coping* yaitu *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, *positive reappraisal*. Sedangkan menurut Bell (1997 dalam Rasmun, 1994: 37) terdapat dua metode *coping* yang digunakan oleh individu untuk mengatasi masalah psikologis antara lain, metode *coping* jangka panjang dan metode *coping* jangka pendek.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Coping Stress

Cara yang dilakukan oleh individu dalam menangani suatu masalah yang dialami yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kemampuan memecahkan masalah, kesehatan fisik/energi, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi. (Slamet, 2012: 10)

1. Kesehatan Fisik

Didalam usaha individu dalam menyelesaikan masalahnya, diperlukan kesehatan dan kondisi fisik yang sehat dan dalam keadaan stamina yang stabil akan sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah masalahnya. Tetapi bila kondisi fisiknya lemah, maka kemampuan dan daya juangnya dalam menemukan sebuah solusi akan berkurang.

2. Keyakinan atau Pandangan Positif

Keyakinan merupakan sumber daya psikologis yang penting, seperti (*eksternal locus of control*) atau keyakinan nasib, yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe *problem-solving focused coping*.

Seseorang yang memiliki optimisme tinggi akan menganggap masalahnya sebagai sebuah kewajaran, dan ia yakin akan mampu melampauinya dengan baik. Begitu juga sebaliknya jika seseorang memiliki pandangan yang negatif dengan masalah yang dihadapinya, maka seberapa besarpun kadar masalahnya akan selalu dianggap sebagai masalah yang serius, dan jika seseorang telah menetapkan pemikirannya seperti ini, akan mempengaruhi kemampuannya untuk memecahkan masalahnya.

3. Keterampilan Memecahkan Masalah

Yaitu kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah yang ada dengan tujuan untuk menemukan alternatif tindakan penanganan, dan kemudian mempertimbangkan hal tersebut sehingga tercapai hasil yang diinginkan.

4. Keterampilan Sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-sosial yang berlaku. Individu yang sedang menghadapi masalahnya mungkin harus bertanya kepada orang lain yang pernah mengalami hal serupa, sehingga ia dapat menemukan sebuah solusinya

5. Dukungan Sosial

Hal ini meliputi pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitar. Individu yang mendapatkan dukungan (*support*) dari lingkungannya maka akan merasakan dirinya masih diterima dan dibantu lingkungannya. *Support* yang dirasakan tersebut dapat menjadi sebuah pengaruh yang besar dalam caranya menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi seperti memiliki sikap positif dalam menghadapi setiap masalah yang ada.

Lain halnya bila individu sedang memiliki masalah, sedangkan lingkungannya tidak ingin mau tau dengan apa yang ia alami, bahkan dirinya dianggap sebagai sumber masalah. Dengan situasi dan kondisi yang seperti ini, akan membuat individu tersebut merasa dimusuhi, tidak dibutuhkan lingkungannya dan terasingkan. Masalah yang dihadapi tidak akan mampu diatasi, atau bahkan semakin berat.

6. Materi

Hal ini merupakan dukungan yang meliputi sumberdaya berupa uang, barang barang atau layanan biasanya dapat dibeli. Seringkali individu dalam rangka mengatasi masalahnya membutuhkan beberapa sarana untuk melancarkan tindakannya, sehingga ketersediaan sarana juga perlu untuk dipenuhi.

Pramadi dan Lasmono (dalam Rahman, F. 2013: 22) menyatakan bahwa sumber-sumber individual seseorang seperti pengalaman, kemampuan intelektual, persepsi, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan keadaan yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi *coping* untuk mengatasi masalah mereka, antara lain:

1. Faktor individual

Perkembangan usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, kepribadian, kematangan emosional, status sosial ekonomi, kesehatan mental, keterampilan memecahkan masalah.

2. Konteks Lingkungan

Kondisi penyebab stres (tingkat masalah), sistem budaya, dukungan sosial.

Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu, faktor yang mempengaruhi *coping* stres menurut (Slamet, 2012: 10) adalah kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, materi. Sedangkan menurut Pramadi dan Lasmono (dalam Rahman, F. 2013: 22) faktor yang mempengaruhi *coping* ialah faktor individual dan konteks lingkungan.

2.3 Belajar dari rumah

Kemendikbud mengeluarkan surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *coronavirus disease* (COVID-19), yang mana memberlakukan kebijakan belajar dari rumah. Salah satu cara pengajaran dari rumah ialah dengan cara menggunakan teknologi *E-learning*.

E-learning, merupakan salah satu metode pembelajaran jarak jauh, E-learning dapat digunakan untuk mengadaptasi kebutuhan-kebutuhan pembelajaran konvensional, seperti kebutuhan belajar- mengajar di situasi wabah Covid-19. *E-learning* merupakan metode belajar mengajar yang menggunakan media jaringan komputer dan internet.

Menurut Hartley : “*e-learning merupakan suatu jenis belajar mengajar yang memungkinkan tersampainya bahan ajar ke siswa dengan menggunakan media Internet, Intranet atau media jaringan komputer lain.*” (Winarno, 2013: 46).

E-learning adalah jenis sistem pembelajaran yang cara penyampaian bahan ajarannya menggunakan media internet, Intranet atau media jaringan komputer lain, sehingga dapat mengatasi kendala ruang dan waktu khususnya dalam masa pandemi Covid-19 (Sutanta, 2015:1).