

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Stres

Stres merupakan satu kata yang sering diucapkan oleh orang-orang dalam aktivitas kehidupannya manakala sedang mengalami suatu ketegangan atau menghadapi suatu masalah. Bagi orang negatif, stress dianggap sebagai suatu masalah atau sesuatu yang tidak baik bahkan sesuatu yang sangat mengganggu dan merusak integritas kepribadiannya. Bagi orang positif, stress dalam takarannya atau dalam batas-batas kemampuan untuk dapat mengelola dianggap sebagai suatu motivasi atau sesuatu yang menggerakkan dirinya dalam melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu. Stress ini dapat dialami baik dalam kehidupan sosial akademik, maupun pekerjaan. Meskipun stress ini dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stress yang berlebih justru dapat melemahkan individu. (Putri et al. 2020)

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. (Kementerian Kesehatan RI 2019).

Stress adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh

individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah (Sukadiyanto 2011)

Berdasarkan definisi diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Stress adalah suatu reaksi seseorang baik secara fisik, mental dan emosional yang sedang mengalami tekanan dalam hidupnya, disebabkan oleh ketidak seimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan

2. Penyebab Stres

Penyebab stress disebut dengan stressor, Stressor adalah peristiwa atau situasi eksternal yang dapat membuat penderitanya merasa terancam atau merasa dalam keadaan bahaya (Musradinur 2016).

3. Mekanisme Terjadinya Stres

Stress baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu, artinya kita baru bisa mengalami stress manakala kita mempersepsi tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selamakita memandangkan diri kita masih bisa menahankan tekanan tersebut (yang kita persepsi lebih ringan dari kemampuan kita menahannya) maka cekaman stress belum nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar (baik dari stressor yang sama atau dari stressor yang lain secara bersamaan) maka cekaman menjadi nyata, kita kewalahan dan merasakan stress (Musradinur 2016)

4. Jenis – Jenis stres

Menurut (Musradinur 2016) berdasarkan penyebabnya stress digolongkan menjadi :

- a) Stres fisik, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.
- b) Stres kimiawi, disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormone, atau gas. Stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.
- c) Stres fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

5. Tingkatan Stres

Menurut (Atziza 2015), tingkat stress diklasifikasikan menjadi 3 yaitu :

- a. Stres ringan merupakan suatu tingkatan stress yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat membantu individu untuk menjadi lebih waspada dan mencegah bagaimana berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak mencakup aspek fisiologik seseorang. Pada respon perilaku didapatkan semangat kerja berlebihan, mudah Lelah dan tidak bisa santai. Stres ringan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.
- b. Pada tingkat stress sedang, individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempitlah persepsinya. Respon fisiologis dari tingkat stress ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur dan mulai terjadi

gangguan siklus dan pola menstruasi. Pada respon perilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, dan daya konsentrasi serta daya ingat menurun.

- c. Pada tingkat stress berat, lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stress. Tingkat stress ini juga mempengaruhi aspek fisiologik yang didapat seperti, gangguan system pencernaan berat, debar jantung semakin keras, sesak napas dan sekujur tubuh terasa gemetar. Pada respon psikologis didapatkan kelelahan fisik terasa semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik

6. Tanda dan Gejala Stres

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2019) Tanda dan Gejala stress meliputi :

- a. Gelisah, muka pucat, jantung berdebar-debar
- b. Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak
- c. Nafsu makan berkurang atau makan berlebih
- d. Mudah tersinggung
- e. Sulit konsentrasi
- f. Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih

7. Faktor yang mempengaruhi stress

Seperti yang telah diungkapkan , stress dipicu oleh stressor. Tentunya stressor tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu:

a. Lingkungan

Yang termasuk dalam stressor lingkungan di sini yaitu:

- 1) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut. Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- 2) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu updateterhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek.

b. Diri sendiri, terdiri dari

- 1) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
- 2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan

c. Pikiran

- 1) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.
- 2) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan (Musradinur 2016).

8. Manajemen Stres

Istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stress. Manajemen stres bisa dilakukan dengan berbagai macam teknik. Salah satunya adalah dengan teknik penenangan pikiran. Tujuan teknik penenangan pikiran ialah untuk mengurangi kegiatan pikiran, yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berkhayal, menalar yang secara bersinambung kita lakukan dalam keadaan bangun, dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang, kesigapan umum (*general arousal*) untuk beraksi akan berkurang, sehingga pikiran menjadi tenang, stres berkurang.

Salah satu cara yang juga efektif mengelola stress yaitu berpikir positif. Pada kenyataannya melakukan berpikir positif tidaklah semudah mengatakannya. Dalam situasi yang menggembirakan memang mudah untuk berpikir positif, akan tetapi bagaimana kita bisa berpikir positif saat menghadapi kegagalan atau situasi yang tidak nyaman? Pertanyaan penting ini menjadi sangat penting apabila kita ingin mencapai revolusi besar dalam otak. Intisari berpikir positif terletak pada kemampuan kita untuk tetap berpikir positif meskipun kita sama sekali tidak menemukan hal positif dalam situasi yang dihadapi. (Wayan Candra, Nengah Sumirta 2019)

Teknik-teknik penenang pikiran meliputi: meditasi, pelatihan relaksasi autogenik, dan pelatihan relaksasi neuromuscular.

a. Meditasi

Meditasi dapat dianggap sebagai teknik, dapat pula dianggap sebagai suatu keadaan pikiran (*mind*), keadaan mental. Berbagai teknik seperti yoga, berfikir, relaksasi progresif, dapat menuju tercapainya keadaan mental tersebut. konsentrasi merupakan aspek utama dari teknik-teknik meditasi. Penelitian menunjukkan bahwa selama meditasi aktivitas dari kebanyakan sistem fisik berkurang. Meditasi menyebabkan adanya relaksasi fisik. Pada saat yang sama meditator mengendalikan secara penuh penghayatannya dan mengendalikan emosi, perasaan dan ingatan. Pikiran menjadi tenang, badan berada dalam keseimbangan.

b. Pelatihan Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri (auto-genis=ditimbulkan sendiri). Teknik ini berpusat pada gambaran-gambaran berperasaan tertentu yang dihayati bersama dengan terjadinya peristiwa tertentu yang kemudian terkait kuat dalam ingatan, sehingga timbulnya kenangan tentang peristiwa akan menimbulkan pula penghayatan dari gambaran perasaan yang sama. Pelatihan relaksasi autogenik berusaha mengaitkan penghayatan yang menenangkan dengan peristiwa yang menimbulkan ketegangan, sehingga badan kita terkondisi untuk memberikan penghayatan yang tetap menenangkan

meskipun menghadapi peristiwa yang sebelumnya menimbulkan ketegangan.

c. **Pelatihan Relaksasi Neuromuscular**

Pelatihan relaksasi neuromuscular adalah satu program yang terdiri dari latihan-latihan sistematis yang melatih otot dan komponen-komponen sistem saraf yang mengendalikan aktivitas otot. Sasarannya ialah mengurangi ketegangan dalam otot. Karena otot merupakan bagian yang begitu besar dari badan kita, maka pengurangan ketegangan pada otot berarti pengurangan ketegangan yang nyata dari seluruh badan kita. Individu diajari untuk secara sadar mampu merelaksan otot sesuai dengan kemauannya setiap saat.(Hasanah 2019)

B. Konsep Pembelajaran Daring

1. Pengertian Pembelajaran Online/Daring

Pembelajaran Online/ Daring pada dasarnya adalah pembelajaran jarak jauh (PJJ). Sistem pembelajaran jarak jauh merupakan sistem yang sudah ada sejak pertengahan abad 18. Sejak awal, pembelajaran jarak jauh selalu menggunakan teknologi untuk pelaksanaan pembelajarannya, mulai dari teknologi paling sederhana hingga yang terkini.(prof. ir. Tian Belawati, M.ed. 2020). Sedangkan menurut (Riyana 2015) Online learning merupakan suatu sistem yang dapat memfasilitasi siswa belajar lebih luas, lebih banyak, dan bervariasi. Melalui fasilitas yang disediakan oleh sistem tersebut, siswa dapat belajar kapan dan dimana saja tanpa terbatas oleh jarak, ruang dan waktu. Materi pembelajaran yang dipelajari lebih

bervariasi, tidak hanya dalam bentuk verbal, melainkan lebih bervariasi seperti visual, audio, dan gerak.

Secara umum, pembelajaran online sangat berbeda dengan pembelajaran secara konvensional. Pembelajaran online lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian siswa dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara online.

2. Ciri – ciri pembelajaran Online/Daring

Pembelajaran online memiliki beberapa ciri-ciri secara umum yaitu :

a. Pembelajaran Individu

Salah satu keuntungan dari pembelajaran online yaitu, siswa dapat menciptakan sendiri suasana belajar yang nyaman dan sesuai keinginan. Siswa dalam proses pembelajaran online akan belajar secara sendiri dan mandiri. Ada beberapa faktor internal maupun eksternal yang akan memengaruhi keberhasilan dari pembelajaran online yang dilakukan oleh siswa. Faktor internal yang dapat mempengaruhi yaitu kecerdasan, rasa ingin tahu yang tinggi, motivasi, kepribadian, dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pembelajaran online yaitu teknologi yang dipakai, lingkungan sekitar, kecepatan akses internet dan lain sebagainya.

b. Terstruktur dan Sistematis

Sama seperti pembelajaran konvensional, pembelajaran online dilakukan secara terstruktur. Sebelum diadakannya kegiatan belajar mengajar secara online, terlebih dahulu guru menyiapkan silabus, materi

pelajaran, media dan sumber belajar. Semua kegiatan tersebut dilakukan secara terstruktur. Selain terstruktur secara teknis, materi pelajaran pun diatur sedemikian rupa agar dapat terstruktur sesuai tingkatan kemampuan. Materi yang lebih mudah akan diberikan di awal pertemuan, dan materi yang sulit akan diberikan di akhir pertemuan. Selain itu materi-materi yang dirasa sulit akan diberikan penjelasan dan contoh.

c. Mengutamakan Keaktifan Siswa

Proses belajar terjadi akibat adanya proses aktif dari siswa. Proses aktif ini sangat diperlukan dalam pembelajaran konvensional maupun pembelajaran online. Pada pembelajaran online memerlukan kegiatan aktif dari siswa. Dalam pembelajaran online, cara mengaktifkan siswa dapat menggunakan teknologi. Dengan menggunakan teknologi, guru dapat merancang beberapa aktifitas yang dapat membuat siswa aktif, baik dalam aktif berpikir, aktif bersosialisasi maupun aktif dalam hal lainnya. (Riyana 2015)

3. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Online/Daring

Kelebihan dan Kekurangan menurut (Handayani 2020) yaitu :

a. Kelebihan

Kelebihan yang dirasakan siswa dengan adanya pembelajaran online adalah bisa mendengarkan di rumah, mereka tidak dibatasi oleh tempat itu, mereka bisa mendengarkan kapan saja di mana saja, dan mereka tidak dibatasi oleh waktu atau ruang dikelompokkan ke dalam pendidikan yang nyaman tema lingkungan, pemanfaatan waktu luang,

b. Kekurangan

Kekurangan dari pembelajaran online adalah ketidakstabilan jaringan, suara guru dan bahan ajar tidak serempak, mereka tidak bisa mengambil kelas ketika wifi atau jaringan tidak terhubung, konsentrasi berkurang

C. Konsep Anak Usia Sekolah

1. Pengertian anak Usia Sekolah

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, Anak memiliki beberapa makna 1) keturunan yang kedua; 2) manusia yang masih kecil; 3) binatang yang masih kecil; 4) pohon kecil yang tumbuh pada umbi atau rumpun tumbuh-tumbuhan yang besar; 5) orang yang berasal dari atau dilahirkan di (suatu negeri, daerah, dsb); 6) orang yang termasuk disuatu golongan pekerjaan (keluarga dsb); 7) bagian yang kecil (pada suatu benda); 8) yang lebih kecil daripada yang lain (Saputra 2016)

Anak usia Sekolah merupakan periode yang disebut masa akhir anak-anak, yaitu dimulai ketika anak mulai memasuki sekolah dasar dan berakhir ketika anak mengalami kematangan seksual. (Saputra 2016)

Anak Usia Sekolah Adalah Anak berumur 6 – 12 Tahun yang dimulai dengan masuknya anak ke lingkungan sekolah, yang memiliki dampak signifikan dalam perkembangan dan hubungan anak dengan orang lain. (Suwargini 2014)

Dari beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa Anak Usia Sekolah merupakan anak yang berumur 6 – 12 Tahun yang dimulai dari

masuknya anak ke sekolah dasar dan berakhir ketika anak sudah mengalami kematangan seksual

2. Fase Perkembangan Anak Usia Sekolah

Fase perkembangan anak Sekolah Dasar dapat dilihat dari beberapa aspek utama kepribadian individu anak, yaitu aspek 1) fisik-motorik, 2) kognisi, 3) sosio-emosional, 4) bahasa, dan 5) moral keagamaan. Fase perkembangan anak dijelaskan sebagai berikut: (Khaulani, S, and Irdamurni 2020)

1) Fisik-motorik

Pertumbuhan fisik anak pada usia Sekolah Dasar ditandai dengan anak menjadi lebih tinggi, berat, dan kuat dibandingkan pada saat anak berada di PAUD/TK, hal ini tampak pada perubahan sistem tulang, otot dan keterampilan gerak. Anak lebih aktif dan kuat untuk melakukan kegiatan fisik seperti berlari, memanjat, melompat, berenang dan kegiatan luar rumah lainnya.

2) Kognisi

Aspek perkembangan kognisi merupakan perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh anak, yakni kemampuan untuk berpikir dan memecahkan masalah. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik berpikir yang khas. Cara berpikir mereka berbeda dengan anak pra sekolah dan orang dewasa. Cara mengamati lingkungan sekitar dan mengorganisasi dunia pengetahuan yang mereka dapat pun berbeda dengan anak pra sekolah dan orang dewasa.

3) Perkembangan sosio-emosional.

Ciri khas dari fase ini ialah meningkatnya intensitas hubungan anak dengan teman-teman sebayanya serta ketergantungan anak terhadap keluarga menjadi berkurang. Pada fase ini hubungan atau kontak sosial lebih baik dari sebelumnya sehingga anak lebih senang bermain dan berbicara dalam lingkungan sosialnya. Hal lainnya yang tampak pada fase ini ialah anak sudah mulai membentuk konsep diri sebagai anggota kelompok sosial di luar keluarga. Hubungan sosial anak dengan orang dewasa di luar keluarga memberikan pengaruh penting dalam pengembangan kepercayaan diri anak. Ketidakpercayaan diri pada anak akan timbul jika anak tidak mampu mengerjakan tugas seperti temannya. Dalam kegiatan pembelajaran peran guru sangat penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri anak serta semangat berkarya sesuai dengan kemampuan masing-masing anak.

4) Perkembangan Bahasa

Bahasa merupakan suatu alat untuk berkomunikasi dalam suatu interaksi sosial. Perkembangan bahasa akan berkembang dari awal masa sekolah dasar dan mencapai kesempurnaan pada akhir masa remaja. Pada usia late primary (7-8 tahun), bahasa anak mengalami perkembangan yang sangat pesat. Anak telah memahami tata bahasa, sekalipun terkadang menemui kesulitan dan menunjukkan kesalahan tetapi anak dapat memperbaikinya. Anak telah mampu menjadi pendengar yang baik. Anak mampu menyimak cerita yang didengarnya, dan selanjutnya mampu mengungkapkan kembali

dengan urutan dan susunan yang logis. Anak telah menunjukkan niatnya terhadap puisi, dan juga mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya dalam bentuk puisi. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan bahasa anak SD ialah faktor lingkungan. Anak SD telah banyak belajar dari orang disekitar lingkungannya khususnya lingkungan keluarga yang merupakan lingkungan terdekat anak

5) Perkembangan Moral keagamaan

Lingkungan keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas di luar keluarga menjadi pusat dari pelajaran perkembangan moral bagi anak. Pada masa perkembangan kanak-kanak awal, moral anak belum berkembang pesat karena disebabkan oleh perkembangan kognitif anak yang belum mencapai pemahaman mengenai prinsip benar salah mengenai suatu hal, pada masa ini anak belum mampu membedakan hal-hal yang benar untuk dilakukan dan hal-hal yang tidak boleh dilakukan.