

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Stres

A. Pengertian Stres

Stres adalah keadaan dimana tuntutan lingkungan yang berinteraksi dengan kemampuan *coping* seseorang sehingga mengakibatkan terjadinya proses psikobiologikal (Dewi, 2012). Stres merupakan reaksi yang ditimbulkan oleh tubuh seseorang karena dipengaruhi oleh keadaan yang dapat menimbulkan orang tersebut tertekan, mengalami perubahan, merasakan ketegangan emosi, dan lain sebagainya (Hartono, 2016). Stres merupakan suatu keadaan tidak seimbangannya antara kemampuan *coping* seseorang terhadap situasi yang dapat mempengaruhi terjadinya proses psikobiologikal sehingga seseorang merasa tertekan, mengalami perubahan, emosi yang tegang, dan lain sebagainya.

B. Sumber Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang mengakibatkan suatu tekanan. Stres berasal dari 3 lingkungan yaitu (P2PTM Kemenkes RI, 2019):

1. Lingkungan rumah
2. Lingkungan tempat kerja
3. Lingkungan sekolah

C. Faktor Penyebab Stres

Stres diawali dengan adanya stimuli yang memunculkan perubahan atau ketidak seimbangan. Ketidak seimbangan merupakan suatu kondisi dimana tidak terpenuhinya kebutuhan baik secara fisik, sosial, lingkungan, dan lain sebagainya. Penyebab stres terbagi ke dalam 2 faktor, yang pertama yaitu faktor intrinsik seperti kehamilan, menopause, kesakitan, adanya permasalahan, kekecewaan, tertekan, dan adanya krisis. Yang kedua adalah faktor ekstrinsik sebagai contohnya adalah dari keluarga dan komunitas (Hartono, 2016).

Berikut adalah faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya stres (Hartono, 2016):

1. Faktor biologis, seperti kondisi fisik, hormonal, herediter, fisiologik, konstitusi tubuh
2. Faktor sosio kultural, seperti karakter, pengalaman serta hal-hal lain yang memengaruhi.

Stresor tidak selalu membuat seseorang menjadi stres, berikut adalah faktor yang mempengaruhi stres (Hartono, 2016):

1. Sifat stresor, bergantung pada pengetahuan dan sikap individu terhadap stresor apakah berpengaruh atau tidak
2. Jumlah stresor, seberapa banyak stresor dirasakan oleh seorang individu dalam kurun waktu yang sama.

3. Lama stresor, panjangnya waktu serta intensitas individu mengalami stresor
4. Pengalaman masa lalu, kejadian masa lampau menjadi dasar seseorang dalam memecahkan suatu permasalahan yang dihadapinya
5. Tingkat perkembangan. Seberapa cepat dan mudah individu mampu menyelesaikan stresor yang dihadapinya.

D. Gejala Stres

Robbins dan Timothy dalam (Asih, Widhiastuti and Dewi, 2018) mengungkapkan bahwa gejala stres meliputi hal-hal berikut ini:

1. Gejala Fisiologis

Stres mampu membuat metabolisme seseorang berubah, fungsi jantung meningkat sehingga berpengaruh terhadap pola nafas dan tekanan darah, dapat mengakibatkan sakit pada kepala, serta mengakibatkan serangan jantung.

2. Gejala Psikologis

Gejala psikologis stres diantaranya dapat memunculkan ketegangan, kecemasan, sifat lekas marah, kebosanan, dan penundaan.

3. Gejala Perilaku

Gejala stres dapat dilihat melalui perilaku individu seperti menurunnya produktivitas, perubahan dalam kebiasaan makan,

peningkatan konsumsi rokok serta alkohol, berbicara dengan cepat serta gelisah, dan gangguan tidur.

E. Jenis Jenis Stres

Stres terbagi ke dalam 2 jenis. Selye dalam (Gadzella *et al.*, 2012) menyebutkan jenis stres yang pertama adalah distres, stres yang berakibat negatif dan yang kedua adalah eustres, stres yang menimbulkan efek positif.

F. Tingkatan Stres

Berikut adalah 6 tingkat stres yang dapat dialami oleh seseorang (Hartono, 2016):

1. Tingkatan pertama merupakan tingkatan stres paling ringan, pada tingkatan ini stres disertai dengan keinginan untuk bekerja tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki namun dapat menyelesaikan semua pekerjaannya meskipun tanpa menyesuaikan dengan tenaga, fungsi mata menjadi lebih tajam dari sebelumnya.
2. Tingkatan kedua, yaitu stres dimana individu merasakan keluhan badan tidak terasa segar saat bangun tidur di pagi hari, mudah lelah pada waktu menjelang sore, perasaan tidak nyaman pada perut bagian lambung, berdebar-debar jantung, terasa tegangnya otot-otot pada bagian punggung dan tengkuk.

3. Tingkatan ketiga, keluhan stres pada tahapan ke tiga biasanya ditandai dengan buang air besar yang tidak teratur, semakin tegangnya otot-otot, sulit mengontrol emosi, sulit tidur sehingga mudah terjaga saat malam hari, bangun tidur terlalu pagi, terganggunya koordinasi antar tubuh, serta terasa akan tidak sadarkan diri.
4. Tingkatan keempat, keluhan stres pada tahapan ke empat yaitu seperti ketidakmampuan melakukan pekerjaan sepanjang hari, sulit serta jenuh dalam melakukan aktivitas, terganggunya kegiatan serta waktu tidur, seringkali menolak imbauan, menurunnya daya fokus serta daya ingat, dan timbulnya rasa takut serta cemas yang berlebih.
5. Tingkatan kelima, yaitu tahapan stres dimana individu merasa lelah secara fisik dan mental, tidak berdayanya individu dalam melakukan pekerjaan meskipun tingkat pekerjaannya sederhana dan ringan, mengalami gangguan pencernaan berat, perasaan takut, perasaan cemas, kebingungan dan kepanikan yang lebih tinggi dari biasanya.
6. Tingkatan keenam, merupakan tahap stres dimana individu merasakan jantungnya berdebar dengan keras, nafas terasa sesak, tubuh bergemetar, terasa dingin dan mengeluarkan banyak keringat.

G. *Coping Mechanism*

Coping mechanism merupakan suatu perilaku adaptasi psikologis yang berorientasi pada tugas. Perilaku ini dilakukan berdasarkan teknik bagaimana seseorang memecahkan permasalahannya secara langsung dengan cara menghadapi stresor atau juga dengan menggunakan mekanisme dalam pertahanan ego. Tujuan dari *coping mechanism* ini yaitu untuk mengatur keadaan distres atau stres yang menimbulkan dampak negatif sehingga individu dapat menghindari stres dan ansietas. Secara umum mekanisme pertahanan ego dibagi ke dalam dua bagian yaitu (Dewi, 2012):

1. *Task oriented behavior*, merupakan perilaku seseorang yang mengarah pada tugas dengan menggunakan kapabilitas kognitifnya dalam mengurangi tingkat stres, menyelesaikan permasalahan, menyelesaikan konflik serta memenuhi kebutuhannya. Berikut adalah tiga tipe *task oriented behaviour* yaitu sebagai berikut:
 - 1) Perilaku menyerang, suatu aksi yang bertujuan mengatasi maupun menghilangkan pencetus stres;
 - 2) Perilaku menarik, cara yang dilakukan untuk menghindari stresor baik secara fisik maupun emosional.
 - 3) Perilaku kompromi, upaya mengatasi stres dengan mengubah cara yg biasanya dipakai, memperbaharui tujuan atau bahkan

menghapus kepuasan pada suatu kebutuhan dalam menjauhi stres.

2. *Ego dependen mechanism* merupakan perilaku yang dilakukan tanpa sadar untuk melindungi perilaku menegangkan. Berikut adalah beberapa mekanisme yang digunakan dalam pertahanan ego:

- 1) *Reaksi formasi*, tidak sesuai tingkah laku dengan perasaan seseorang yang menjadi alasan dalam berperilaku.
- 2) *Rasionalisasi*, suatu mekanisme yang dipakai untuk memperlihatkan suatu perilaku yang dilakukan sesuai dengan kesadaran dan atas dasar logika.
- 3) *Displacement*, merupakan suatu usaha untuk tidak bersikap emosional terhadap objek stres dan mengalihkannya emosionalnya pada objek lain.
- 4) *Proyeksi*, merupakan suatu usaha menyampaikan kemauan, impuls, perasaan, serta pikirannya kepada orang lain, objek lain atau lingkungannya agar bisa terlepas dari stresor.
- 5) *Simbolisasi*, merupakan penggunaan suatu objek yang bertujuan untuk mengekspresikan ide atau hal yang dirasa menyakitkan

Faktor yang mempengaruhi *coping mechanism* (Hartono, 2016)

1. Kemampuan (inteligensi, kecerdasan emosional, kreativitas)
2. Kondisi atau suasana sekitar
3. Tingkat pendidikan

4. Kemampuan diri untuk berkembang
5. Umur seseorang

Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menyesuaikan diri terhadap stres yaitu sebagai berikut (Hartono, 2016):

1. Psikologis individu akan menilai bagaimana keadaan stres; pengelompokan stres; serta mengasumsikan bahaya apa saja yang berhubungan dengan stres tersebut
2. Membuat alternatif tindakan-tindakan apa saja yang dapat dilakukan baik secara disadari maupun tidak
3. Bertindak secara baik dengan cara menyesuaikan diri terhadap keadaan stres
4. Umpan balik

Kebiasaan individu sangatlah mempengaruhi sarana *coping* baik pada stres minor atau biasa disebut dengan stres ringan. *Coping* ini dilakukan secara spontan tetapi masih disadari oleh individu. *Coping* dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti keadaan atau kondisi yang dialami, tingkat kekuatan stresor, waktu stresor, serta pola yang biasa individu lakukan dalam menghadapi stres. Jenisnya:

1. Kontak fisik (*dielus*), pola konsumsi individu
2. Ekspresi individu, seperti tawa, tangis, marah dan lain sebagainya
3. Ghibah, merenungi masalah seorang diri

4. Beraktivitas seperti berolah raga, memanah, bermain game, dan lain sebagainya.

Jenis *coping* di atas tidak dapat menghapus sumber stres yang sedang dihadapi, tetapi bersifat sementara dan kurang efektif dalam mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh stresor.

Coping yang dilakukan dalam melakukan pemecahan masalah disadari oleh individu yaitu dengan berupaya menghilangkan stresor, menggunakan strategi tertentu agar stresor dapat diselesaikan dengan cara yang benar sehingga lebih efektif.

Jenis-jenis *coping* dalam upaya penyelesaian masalah adalah sebagai berikut:

1. Merubah diri agar memiliki toleransi terhadap stres.
2. Merubah situasi yang dapat memunculkan stres.

Berikut adalah kiat-kiat agar stres dapat ditoleransi:

1. Toleran atas tekanan. Melatih kemampuan serta keterampilan diri untuk bekerja di bawah tekanan stres.
2. Toleran atas frustrasi. Berusaha memahami sumber stres untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dengan cara menunda kepuasan serta kesenangan.
3. Toleran atas konflik. Sadar bahwa konflik memang ada dan cobalah untuk menemukan sisi positif dari adanya konflik tersebut.

4. Toleran atas perasaan cemas. Mencoba untuk merasakan rasa cemas sebisa mungkin dan berusaha mendapatkan pengalaman untuk dijadikan pembelajaran agar kedepannya mampu menghadapi situasi cemas.

Terdapat tiga tahapan sederhana yang dapat dilakukan untuk dapat mengelola stres, yaitu dengan cara mengenali stres yang dialami, memahami dampak dari stres apabila tidak dikelola baik dampak secara fisik, emosi, maupun perilaku, kemudian tahap ketiga yaitu dengan melakukan strategi untuk mengendalikan stres dengan cara menunda, mengantisipasi, serta menghadapi stres dengan strategi tertentu.

Strategi *coping* stres terbagi ke dalam 2 bagian, yaitu:

1. *Emotion Focused Coping*: upaya seseorang dalam menghadapi dampak emosional dari stres.
2. *Problem Focused Coping*: upaya seseorang dalam merubah lingkungan untuk menghilangkan stresor.

H. Teori Transaksi Stres dan *Coping*

Teori transaksional stres dan *coping* oleh Lazarus dan Folkman dalam Willey Blacwell mengungkapkan bahwa individu secara konstan menilai stresor. Penilaian yang dilakukan individu terhadap stresor dapat menghasilkan emosi, dan ketika dinilai sebagai sesuatu yang mengancam, individu akan memulai strategi *coping* untuk mengelola emosi atau mengatasi penyebab stres tersebut. Proses *coping* yang tidak

dapat mengatasi stresor akan menimbulkan tekanan kembali yang membuat individu mempertimbangkan pilihan *coping* lebih lanjut untuk mengatasi stresor. Tingkat stres dalam teori transaksional stres dan *coping* ditentukan oleh persepsi atau penilaian individu terhadap stresor. (Blackwell, 2017).

Lazarus dan Folkman menggambarkan dua penilaian berupa primer dan sekunder. Penilaian individu yang memberikan arti atau makna terhadap stresor atau lingkungan tertentu apakah hal tersebut penting atau berpengaruh terhadap individu tersebut atau tidak disebut dengan penilaian primer. Penilaian sekunder merupakan kelanjutan dari penilaian primer apabila penilaian primer tersebut memaknai stresor atau lingkungan tertentu sebagai sesuatu yang membutuhkan upaya untuk diselesaikan dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki individu tersebut (Blackwell, 2017).

2.1.2 Pendekatan Edukatif

Pendekatan berasal dari kata dekat yang dapat diartikan tidak jauh; hampir; akrab, rapat (mengenai hubungan antar sahabat, saudara, dan lain sebagainya); berhampiran (dengan). Sedangkan arti pendekatan merupakan suatu cara; perbuatan mendekati; usaha dalam aktivitas penelitian untuk membuat hubungan dengan orang yang diteliti (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, no date a). Sedangkan edukatif bersifat mendidik;

berkenaan dengan pendidikan (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, no date b).

Pendekatan edukatif merupakan setiap kegiatan yang direncanakan sehingga bersifat sistematis dan terarah yang melibatkan peran serta individu atau masyarakat secara aktif dengan tujuan memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi (Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung, 2013). Dalam mengidentifikasi dan menangani masalah kesehatan dapat diberikan stimulan yaitu dengan pendekatan edukatif agar segala potensi yang dimiliki oleh masyarakat dapat digunakan (Notoatmodjo, 2012). Pendekatan edukatif merupakan suatu cara atau proses yang dilakukan dengan terencana dan melibatkan peran serta masyarakat serta bernilai mendidik sehingga masyarakat diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapinya.

Tujuan Pendekatan Edukatif adalah sebagai berikut:

1. Memecahkan suatu masalah yang dihadapi oleh masyarakat
2. Memampukan masyarakat dalam melakukan pemecahan masalah oleh dirinya sendiri baik secara swadaya maupun gotong royong (Zuliani, 2016).

2.1.3 Orang Tua Sekolah Dasar

Anak SD merupakan fase dimana terdapat banyak sekali perubahan baik fisik maupun psikis pada seorang anak. Berikut adalah karakteristik secara umum pada anak usia SD (Sukiman *et al.*, 2016):

1. Anak-anak pada usia SD masihlah senang bermain

2. Pada usia SD, keaktifannya dalam bergerak masihlah sangat tinggi
3. Memiliki rasa penasaran yang lebih besar sehingga banyak bertanya dan mencoba banyak hal
4. Cepat dalam memahami hal konkret
5. Mulai dapat memecahkan masalah sederhana dan berfikir logis
6. Mulai mencari hal yang ingin mereka tahu
7. Pada akhir usia SD, anak anak mulai memasuki masa remaja
8. Senang melakukan pekerjaan kelompok.

Orang tua berperan penting dalam keterlibatannya pada proses belajar mengajar. Berikut adalah pentingnya kedudukan orang tua dalam mendidik anak usia SD (Sukiman *et al.*, 2016):

1. Untuk mengetahui apa saja agenda yang diadakan sekolah
2. Dapat menyesuaikan antara aktivitas rumah dengan pembelajaran yang ada di sekolah
3. Diharapkan dapat berkontribusi dalam kemajuan sekolah
4. Mengetahui perkembangan belajar anak serta dapat memberikan dukungan sebagai upaya untuk meningkatkan kemajuan anak
5. Membantu mengatasi permasalahan yang ada di sekolah

Terlaksananya pendidikan tidak hanya bergantung pada sekolah saja, tetapi dengan dukungan orang tua akan lebih meningkatkan fungsi sekolah dalam hal pendidikan serta pembelajaran. Berikut adalah prinsip-prinsip kemitraan keluarga dengan sekolah (Sukiman *et al.*, 2016):

1. Adanya kesamaan hak, kewajiban, kesejajaran serta saling menghargai
2. Adanya antusias untuk bekerja sama
3. Saling memenuhi serta memperkuat sistem pendidikan
4. Saling memperbaiki sebagai upaya peningkatan kualitas SDM anak

Keikutsertaan orang tua sangatlah penting dalam proses pendidikan. Pengasuhan terhadap anak haruslah disesuaikan dengan perkembangan zaman, meskipun dalam setiap keluarga terdapat perbedaan dalam mendidik anak-anak. Keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran di rumah dapat dilakukan dengan cara menumbuhkan budi pekerti, menciptakan lingkungan rumah dengan kondisi yang ramah dan menyenangkan, serta menghindari dan mengatasi kekerasan terhadap anak.

Berikut adalah beberapa peran yang dapat dilakukan orang tua di rumah dalam rangka meningkatkan kualitas SDM anak usia SD (Sukiman *et al.*, 2016):

1. Keluarga membiasakan dalam melakukan PHBS
2. Membiasakan anak sarapan atau makan pagi terutama sebelum berangkat ke sekolah
3. Anak dibiasakan melakukan pekerjaannya sendiri yang mampu dia lakukan
4. Membiasakan anak meminta izin saat akan keluar rumah baik untuk pergi ke sekolah ataupun bermain

5. Membiasakan anak membantu pekerjaan orang tua sesuai dengan kapabilitasnya
6. Membiasakan memenuhi kewajiban dalam beribadah.
7. Orang tua mengabari pihak sekolah saat anak tidak bisa pergi ke sekolah
8. Keluarga membiasakan untuk melakukan aktivitas bersama seperti makan, olah raga, ibadah, sampai dengan rekreasi
9. Orang tua mampu melakukan komunikasi efektif bersama anaknya
10. Keluarga mendukung tumbuh kembang yang salah satunya dapat dilakukan dengan cara mendampingi anak belajar di rumah.

2.1.4 Pandemi COVID-19

A. COVID-19

COVID-19 yaitu suatu penyakit menular yang diakibatkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2021). *Coronavirus* memiliki selubung atau sampul (*enveloped virus*) dengan pelindung lapisan lemak (Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, 2020). Gejala awal secara umum yang dialami oleh penderita COVID-19 adalah demam $>38^{\circ}\text{C}$, batuk, sesak napas, pilek, lemah, mual, diare, dan sakit kepala. Kemudian gejala pada tahap yang lebih parah yaitu radang paru-paru dan bronkhitis (Lukas Nugroho, 2020).

COVID-19 dapat menular melalui droplet (percikan ludah) penderita COVID-19 ketika berbicara/batuk/bersin yang dapat langsung mengenai area mata, hidung dan mulut dan atau dapat juga menempel di tangan atau permukaan lainnya yang biasa disentuh oleh tangan atau yang lainnya seperti baju, pegangan pintu, uang, pegangan bis/kereta dan kemudian tangan tersebut menyentuh area mata, hidung dan mulut. Droplet (percikan ludah) biasanya dapat melewati jarak tertentu sampai dengan sekitar 1 meter atau lebih (Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2020).

Pencegahan COVID-19 dilakukan dengan prinsip 5M (Kementerian Kesehatan PADK, 2021) yaitu:

1. Memakai masker, menggunakan masker saat keluar rumah dengan menutupi area hidung sampai dagu
2. Menjaga jarak, jagalah jarak sejauh minimal 1 meter antar individu
3. Mencuci tangan, rutinalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
4. Menghindari kerumunan, saat berada di luar rumah hendaklah menjauhi kerumunan
5. Mengurangi mobilitas, tidak keluar rumah kecuali jika ada hal yang mendesak.

B. Pembelajaran Masa Pandemi

Petunjuk penyelenggaraan proses belajar mengajar dari rumah dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020b):

1. Proses pembelajaran dilakukan dari rumah dengan tetap melaksanakan protokol kesehatan guna menghentikan proses penularan COVID-19;
2. Proses pembelajaran secara daring dan/atau luring dilakukan sesuai petunjuk penyelenggaraan proses pembelajaran dari rumah.

Terdapat 4 tantangan pembelajaran dengan sistem daring di masa pandemi COVID-19 yaitu sebagai berikut (Waspodo, 2020):

1. Pandemi Covid 19, merubah perilaku belajar mengajar dalam sisitem pendidikan
2. Belajar daring merupakan salah satu strategi baru pembelajaran di masa darurat pandemi COVID-19
3. Kesiapan sumber belajar dan alat pendukung (jaringan/kesiapan materi digital, dll)
4. Kesiapan mental baik siswa, guru, orang tua, dan kepala sekolah guna memastikan proses belajar mengajar dilaksanakan dalam kondisi yang nyaman.

2.1.5 Prosedur Penskalaan Likert

Skala likert menurut likert yaitu skala yang dipakai dalam penelitian untuk mengukur suatu item pertanyaan/ Pernyataan kepada seorang individu dengan merespon titik-titik pilihan pada setiap item. Format data likert menggunakan skala data ordinal namun dapat juga digunakan dalam data berskala interval. Skala likert pertama kali dikembangkan dengan 5 pilihan titik respon (Budiaji, 2013).

Berikut adalah prosedur penskalaan likert yang digunakan dalam penelitian (Jainuri, no date):

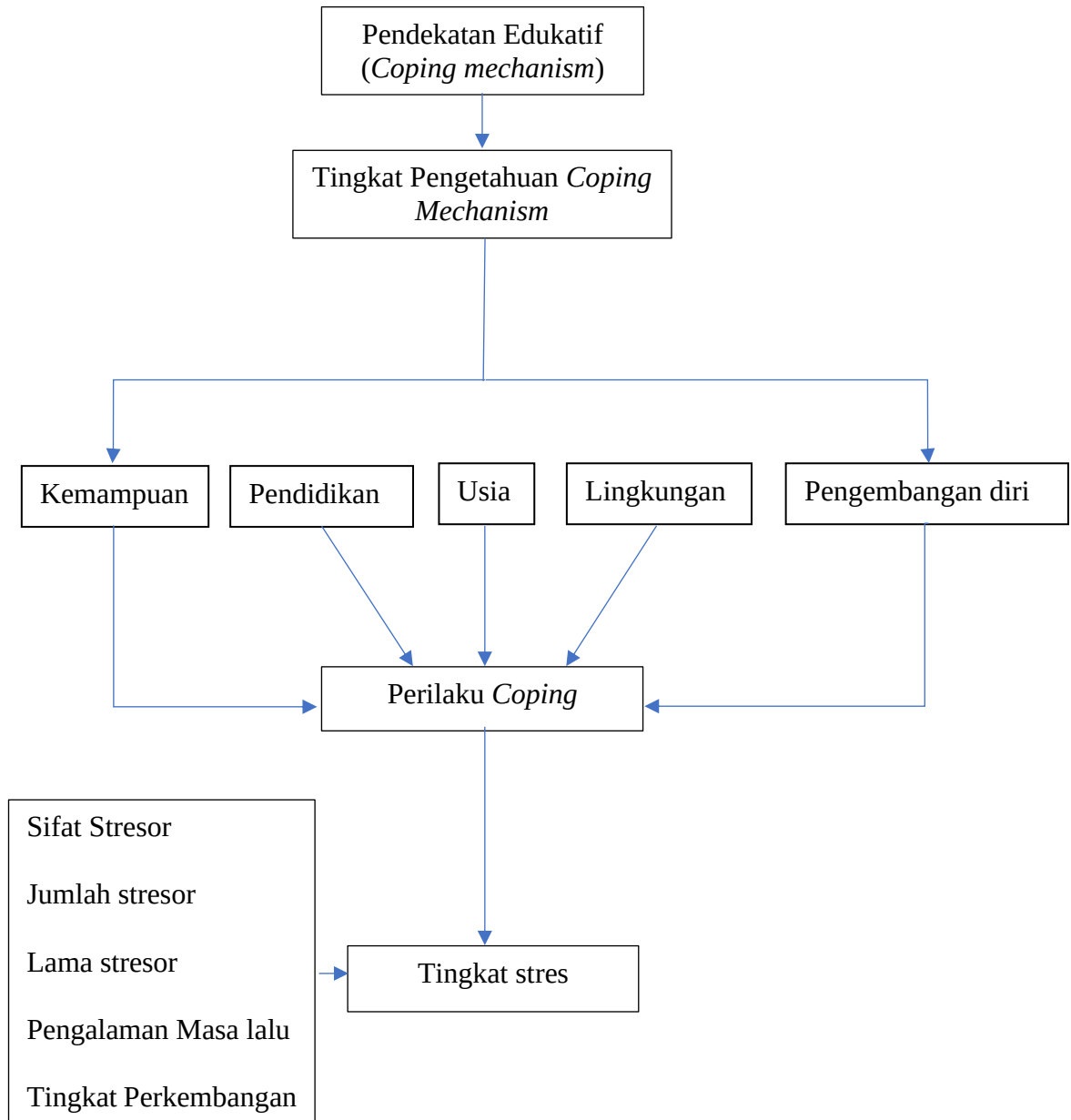
1. Menentukan topik yang akan diukur.
2. Menentukan subvariabel yang menyusun topik.
3. Menyusun pertanyaan/ Pernyataan atau item yang menjadi alat pengukur sesuai dengan indikator topik.
4. Setiap pernyataan diimbuhkan respon yang sifatnya tertutup.
5. Setiap respon diberikan skor. Untuk pertanyaan atau pernyataan *favorable*, skor terbesar diletakkan pada pilihan tertinggi dan begitupun sebaliknya.
6. Tetapkan skor tertinggi dan terendah yang memungkinkan dapat dicapai oleh responden lalu dibuatkan skala untuk menggambarkan skor minimal dan maksimal.
7. Tentukan batasan skor untuk setiap kategori dengan menggunakan nilai minimal, kuartil 1, median, kuartil 3, dan nilai maksimal.

8. Membuat tabel distribusi frekuensi sikap terhadap pilihan item.
9. Buatlah kesimpulan dari hasil langkah yang telah dilakukan sebelumnya untuk mengukur penskalaan likert.

2.2 Kerangka Teori

Pandemi COVID-19 memaksa sekolah untuk melakukan pembelajaran dengan sistem daring. Ketidak terbiasaan orang tua dalam memberikan pendidikan pada anak tingkat sekolah dasar dapat memberikan tekanan emosional, hal ini dapat menimbulkan stres. Stres dapat dihindari dengan melakukan berbagai upaya pencegahan. Pengetahuan dalam melakukan pencegahan stres berpengaruh pada *coping* seseorang dalam melakukan upaya pencegahan stres.

Berikut merupakan kerangka teori yang dikembangkan berdasarkan teori yang telah diuraikan:



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Lazarus dan Folkman dalam (Blackwell, 2017), (Notoatmodjo, 2012), (Hartono, 2016) (modifikasi)