

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pandemi Covid-19

2.1.1 Definisi Pandemi Covid-19

Covid Illness 2019 (Coronavirus) adalah jenis penyakit lain yang belum pernah dikenal orang baru-baru ini. Infeksi yang menyebabkan Coronavirus disebut SarsCoV-2. Covid adalah sejenis zoonosis (dikirim di antara makhluk dan manusia). Memburuknya episode Covid mengharuskan otoritas publik membuat mentalitas dan gerakan untuk melakukan ramah tamah (menjaga jarak), menggunakan masker dan mencuci tangan dengan pembersih adalah bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian penyakit Covid.

WHO menyatakan Coronavirus sebagai pandemi pada Walk 12, 2020, dan jumlah kasus di Indonesia terus meningkat dengan cepat. Hingga Juni 2020, terdapat 31.186 kasus positif dan 1.851 yang meninggal (R. Putri, 2020). Ketika Virus Corona dinyatakan sebagai pandemi dunia, pemerintah Indonesia mulai mencari beberapa cara penting untuk mencegah penularan infeksi ini. Otoritas publik telah menganut aturan untuk mendesak individu untuk berlatih pemindahan fisik (Harahap et al., 2020). Kepastian Covid sebagai pandemi akan mempengaruhi banyak bagian kehidupan individu di seluruh planet ini, sehingga otoritas publik harus memberikan beberapa pedoman untuk memutus mata rantai penyebaran Covid.

Dari gambaran beberapa ahli di atas, cenderung dapat disimpulkan bahwa

Penyakit Covid 2019 atau biasa disebut Coronavirus adalah kumpulan variasi infeksi jenis baru yang muncul pada tahun 2019 dan dapat menginfeksi sistem pernapasan pada manusia.

2.1.2 Dampak Terhadap Dunia Pendidikan

Luring menurut (Sunendar, dkk. 2020), dalam KBBI disebutkan bahwa istilah luring adalah akronim dari ‘luar jaringan’, terputus dari jaringan komputer. Seperti diadakannya pembelajaran secara tatap muka atau pertemuan langsung. Adapun jenis kegiatan Luring yakni menonton TVRI sebagai pembelajaran, siswa mengumpulkan karyanya berupa dokumen, karena kegiatan luring tidak menggunakan jaringan internet dan komputer, melainkan media lainnya. Kompetensi pengajar dalam mengakses teknologi ini masih kurang, sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan yaitu Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM) di masa pandemi Covid-19 ini yang tentu saja tidak sama dengan kondisi pembelajaran tatap muka pada saat kondisi normal sebelum adanya Covid-19 seperti waktu yang sangat terbatas, menurut (Levitskaya & Seliverstova, 2020).

Pemanfaatan pembelajaran pada masa tipikal baru di Indonesia tentunya menimbulkan banyak sisi positif dan negatif dimana daerah mendorong otoritas publik untuk segera melaksanakan pembelajaran new normal, namun hal ini memerlukan penataan yang berpengalaman. Jika pelaksanaan pembelajaran dari dekat dan pribadi tersebut bermanfaat maka akan mempengaruhi mental siswa, begitu juga sebaliknya jika meledak akan mempengaruhi penyebaran infeksi virus Corona yang sedang melanda. memburuk. Oleh karena itu, otoritas publik

mendorong otoritas publik untuk tetap menerapkan konvensi kesejahteraan yang ketat meskipun akan dilakukan pembelajaran dari mata ke mata, sesuai Sugawara dan Nikaido, 2014 dalam (Adawiyah et al., 2021).

2.2 Pembelajaran Luring

1. Definisi Pembelajaran Luring

Istilah terputus merupakan pemadatan dari "di luar organisasi" daripada kata terputus. "Terputus" adalah sesuatu yang bertentangan dengan "di web". Dengan cara ini, pembelajaran terputus dapat diuraikan sebagai jenis penemuan yang tidak dalam bentuk atau bentuk apa pun yang terkait dengan web. Ana Widyaastuti, (2021:37) menyatakan bahwa: Kerangka pembelajaran terputus (di luar organisasi) berarti maju dengan memanfaatkan media, seperti buku, modul, materi tayangan tercetak, dll. Dengan asumsi siswa menulis artikel atau menyelesaikan tugas di Microsoft Word dan tidak 't mengaitkan mereka dengan organisasi web, maka itu adalah gambaran dari gerakan terputus dan jika siswa melakukan pertemuan terputus dengan bertemu tatap muka tanpa menggunakan web, itu adalah ilustrasi tindakan terputus.

Khusus pelaksanaan latihan mengajar dan belajar (KBM) sebenarnya sesuai dengan SKB keempat imam tersebut. Empat pernyataan ulama adalah Layanan Pelatihan dan Kebudayaan, Layanan Agama, Layanan Usaha Rumah Tangga dan Layanan Kesejahteraan. Jadi untuk daerah di luar zona hijau, pembelajaran mata ke mata dibatasi, pedoman

belajar dari rumah jelas dijalankan, hubungannya dengan kesejahteraan dan kekuatan siswa, pendidik dan kepala sekolah adalah prinsip menghitung pembelajaran dalam menyelesaikan pembelajaran harus signifikan.

2. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Luring

A. Kelebihan Pembelajaran Luring:

1) Siswa Terpantau

Pembelajaran jarak dekat dan pribadi atau kemajuan terputus benar-benar membuat semua latihan siswa dan kemampuan lain terlihat jelas oleh pendidik. Pendidik akan merasa lebih mudah untuk menyaring latihan siswa, baik secara skolastik maupun non-akademik untuk mendukung pergantian acara mereka.

2) Siswa Lebih Fokus

Kemajuan ini juga membuat siswa lebih fokus pada pembelajaran. Dengan mudah, siswa dapat belajar dan menyelesaikan tugas tanpa hambatan jaringan sehingga mereka dapat maju tanpa hambatan.

3) Standarisasi Jelas

Tidak hanya materi pembelajaran dan rencana pendidikan yang dapat disampaikan dengan jelas, pengajar dan materi juga jelas ditegaskan. Sehingga pendidik dapat menyampaikan materi dengan kapasitas dan informasinya sesuai dengan batasan guru, dan materi yang disampaikan juga sesuai prinsip.

4) Siswa Diperhatikan

Siswa yang tidak memahami materi dapat dengan mudah mengajukan pertanyaan tanpa dibatasi oleh keberadaan. Sehingga pembelajaran terputus memungkinkan siswa untuk lebih efektif memahami dan mendapatkan materi pembelajaran.

B. Kelemahan Pembelajaran Luring:

1) Jarak Dalam Menempuh Pembelajaran

Latihan pembelajaran terputus memiliki kekurangan yang membutuhkan wali kelas yang sebenarnya. Jadi siswa dan guru harus bertemu, dekat dan pribadi di tempat dan waktu yang sama, dan harus terhubung secara langsung.

2) Waktu Pembelajaran

Waktu untuk belajar terputus juga membutuhkan konsistensi. Siswa harus berkumpul di tempat yang sama dan sesuai jam yang telah ditentukan, sehingga diperlukan disiplin yang tinggi untuk hadir tepat waktu.

3) Kurangnya Kemandirian

Kelas pembelajaran terputus masih kurang jika dibandingkan dengan pembelajaran berbasis web. Ini karena siswa harus diarahkan untuk belajar dan kadang-kadang pengajar harus dipaksa untuk fokus pada pembelajaran.

4) Beresiko Tertular Covid-19

Pembelajaran terputus tidak menutup kemungkinan untuk semakin

tidak berdaya untuk terpapar atau terkena Covid, sehingga tidak ideal jika diselesaikan dalam keadaan pandemi virus Corona saat ini.

5) Sarana dan Prasarana

Sementara pembelajaran terputus harus dilakukan pada masa pandemi Coronavirus, kantor yayasan yang lebih besar atau memuaskan diharapkan membuat konvensi kesejahteraan, sehingga biaya yang dikeluarkan untuk mencuci tangan, pembersih tangan, penutup, pelindung wajah, dan bahkan pengukuran suhu harus dikeluarkan. .

Sangat mungkin disimpulkan bahwa terputus dapat diartikan sebagai sekolah yang dilakukan tanpa dekat dan pribadi dan tidak menggunakan gadget dan organisasi web. Pembelajaran terputus-putus diselesaikan melalui media buku, modul, dan peragaan materi di lingkungan sekolah baik dengan media suara maupun media umum Pembelajaran terputus-putus dapat diterapkan melalui pembelajaran dari rumah ke rumah, siswa datang langsung ke sekolah untuk mengambil tugas dan siswa dapat masuk sekolah dengan jadwal alternatif selama pandemi

2.3 Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres yang terjadi dalam iklim pembelajaran dimunculkan sebagai tekanan

skolastik. Tekanan skolastik adalah ketegangan yang dialami siswa dan siswa terkait dengan latihan persiapan yang dilakukan. Kondisi menyedihkan ini mendorong perubahan sosial dalam siswa dan siswa seperti berkurangnya minat dan kelangsungan hidup, berkurangnya energi, pada umumnya akan memiliki pandangan pesimistis tertentu terhadap orang lain, perasaan marah, kecewa, kecewa, kacau, putus asa dan melemahkan tanggung jawab. (Atziza, 2015) Stresor skolastik adalah tekanan yang berasal dari suatu siklus yang menimbulkan keadaan yang tidak menyenangkan, misalnya dalam belajar, misalnya tegang untuk masuk kelas, konsentrasi pada waktu, menyontek, banyak usaha, prestasi rendah, pilihan untuk bekerja. jurusan dan profesi, dan menguji kegelisahan. Stres karena permintaan ilmiah adalah tekanan yang dikenang bagi kelas yang putus asa. Ada beberapa faktor yang menyebabkan tekanan pada siswa, khususnya stres karena tuntutan pelajaran yang dianggap terlalu berat, misalnya mendapatkan hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan demikian juga dengan iklim sosial (Barseli dan Ifdil, 2017).

Keadaan siswa yang menghadapi ketegangan pendidikan tentunya mempengaruhi hasil belajar siswa itu sendiri seperti yang dirasakan oleh Oon dalam (Barseli et al., 2018), bahwa ketegangan akademik yang dialami siswa terus-menerus akan membawa pengurangan hambatan tubuh siswa sehingga mudah sakit. Dalam jangka panjang, ketegangan temperamental dapat mempengaruhi pandangan siswa, seperti kelelahan

mental dan kelemahan dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti membuat keributan di kelas, bertingkah aneh, hancur berkeping-keping, terisolasi, merasa berbahaya, tidak ramah terhadap sosial. akting, jauh dari orang lain, membersihkan rokok, obat-obatan, dan alkohol.

Ketegangan pendidikan merupakan respon yang muncul mengingat banyaknya tuntutan dan usaha yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Kondisi stres disebabkan oleh tekanan untuk menunjukkan prestasi dan kejayaan di negara-negara agraris persaingan logis sehingga mereka semakin kecewa dengan berbagai tekanan dan permintaan. Ketegangan pendidikan yang dialami siswa merupakan hasil dari kesan mendalam tentang perbedaan antara permintaan alam dan sumber daya pertama yang dijamin oleh siswa (Barseli dan Ifdil, 2017).

Selain itu, stres yang dialami para pelajar akibat wabah Covid-19 ini juga dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular Covid-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan *physical distancing*, dan kesulitan memahami materi saat pembelajaran. Keterbatasan untuk melakukan aktifitas di luar serta kecemasan tertular virus Covid-19 yang ditunjukkan memberikan gambaran bahwa wabah ini menimbulkan stres tersendiri bagi tiap pelajar. Pelaksanaan *physical distancing* ini tentu membutuhkan adaptasi dari berbagai pihak, terutama bagi pelajar yang harus melakukan pembelajaran secara luring semenjak mewabahnya virus corona (Argaheni, 2020).

Secara garis besar ada empat pandangan mengenai stres, yaitu: stres merupakan stimulus, stres merupakan respon, stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, dan stress sebagai gambaran antara individu dengan stressor (Musradinur, 2016):

a) Stres Sebagai Stimulus

Model stress boost adalah model tekanan yang memaknai bahwa tekanan merupakan faktor bebas atau membuat orang mengalami tekanan. Stres merupakan dorongan yang ada pada iklim (climate). Orang-orang mengalami tekanan ketika mereka menjadi bagian dari iklim. Stres sebagai dorongan dapat dicontohkan dalam iklim yang serius.

b) Stres Sebagai Respon

Stres adalah reaksi tunggal atau respon terhadap stresor. Reaksi individu terhadap stresor memiliki dua bagian, khususnya: bagian mental, seperti syok, ketegangan, rasa malu, hiruk-pikuk, kecemasan dan bagian fisiologis, seperti detak yang lebih cepat, sakit perut, mulut kering, banyak berkeringat, dll. Reaksi mental dan fisiologis terhadap stresor disebut regangan atau tekanan.

c) Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Komunikasi antar manusia dan iklim yang saling mempengaruhi disinggung sebagai gambaran berbasis nilai. Mengenai tekanan sebagai komunikasi antara individu dan iklim, stres tidak dipandang sebagai peningkatan atau reaksi, tetapi juga siklus di mana individu

juga berfungsi sebagai perantara (spesialis), yang dapat mempengaruhi stresor melalui mental dan dekat dengan teknik sosial rumah.

Asal muasal di atas dapat dijelaskan dalam terang realitas saat ini. Misalnya, stresor serupa dijawab secara berbeda oleh beberapa orang. Satu individu mungkin menghadapi tekanan serius, yang lain mungkin menghadapi tekanan lembut, tetapi yang lain mungkin tidak menghadapi tekanan.

d) Stres Sebagai Gambaran antara Individu dengan Stressor

Stres tidak bisa terjadi begitu saja karena variabel-variabel yang ada dalam iklim. Stresor itu juga bisa berupa unsur-unsur yang ada dalam diri seseorang, misalnya penyakit yang dideritanya, perjuangan yang tidak terlihat, dan lain-lain. Dengan cara ini, lebih tepat jika tekanan dipandang sebagai gambaran antara individu dengan stresor, baik stresor internal maupun eksternal.

2. Jenis Stres

Stres dibagi menjadi dua, yaitu nyeri spesifik dan eustres. Masalah adalah jenis tekanan negatif yang dapat mengganggu, membahayakan, dan membuat kerusakan. Keadaan sekarang ini dapat muncul ketika individu tidak dapat beradaptasi dengan keadaan dekat dengan rumahnya. Atribut orang yang mengalami kesulitan adalah pemaarah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, sulit memutuskan, lalai, bermuka masam, tidak lincah dan langsung bingung. Kemudian lagi, eustress adalah jenis tekanan positif.

Kondisi stres yang menimpa seseorang dapat diwaspadai dengan tepat dan benar-benar memberikan manfaat dan jiwa yang positif dalam mengelola suatu kesempatan atau mencapai sesuatu (Aziza, 2015).

3. Gejala Stres

Efek samping tekanan menurut Christyanti (Atziza, 2015) yang dapat muncul dalam kondisi tekanan meliputi efek samping aktual, efek samping mendalam, efek samping ilmiah dan efek samping relasional. Efek samping yang sebenarnya termasuk gangguan tidur, kelemahan, kelonggaran usus, tekanan otot leher dan bahu. Efek samping yang mendalam adalah kegelisahan, sifat pemaarah dan rasa percaya diri yang berkurang. Terlebih lagi, ketajaman seseorang dapat terganggu, misalnya, sulit berkonsentrasi dan kesulitan atau lambat dalam mengambil keputusan. Efek samping relasional yang tampak dapat berupa hilangnya kepercayaan, mudah melakukan kesalahan dan tidak peduli dengan orang lain.

4. Penyebab Stres Akademik

Selama pandemi ini, sumber stres (stressor) adalah berita tentang Coronavirus dan pembatasan sosial yang dipaksakan oleh otoritas publik. Dengan demikian, individu diharapkan cerdas dalam membaca berita. Itu harus dari sumber yang sah karena sering kali merupakan berita penipuan. Data yang ada harus dipilih dan diatur. Mencari data dari sumber yang dapat dipercaya, adalah satu pengaturan, mempercayai berita yang menyebabkan lebih banyak ketegangan, stres dan kecemasan itu sulit.

Sejak mempercayai berita yang membuat ketegangan, stres dan kegugupan menjadi salah satu pemicu tekanan (Barseli dan Ifdil, 2017).

Dalam mengawasi tekanan, penting untuk mengetahui unsur-unsur penyebab tekanan. Menurut Daradjat (Barseli dan Ifdil, 2017), disebutkan bahwa ada 3 hal yang menyebabkan kondisi menyedihkan seseorang, khususnya: Ketidakpuasan, anak akan fokus karena apa yang terjadi tidak sesuai asumsi. Kemudian pertentangan, pertentangan antara setidaknya dua kepentingan dapat membuat individu mengalami ketegangan. Misalnya seorang buruh, apakah harus WFH atau WFO, keduanya bisa memicu perjuangan; terakhir ketegangan, campuran pertentangan dan ketidakpuasan dapat memicu kegelisahan. Kondisi ini dilacak dalam beberapa contoh stresor. Misalnya, adanya cut off time tugas yang harus diselesaikan menyebabkan siswa merasa terpaksa dalam mengatur rutinitas sehari-hari yang akan menimbulkan tekanan.

Menurut Matheny (Palupi, 2020) ada dua alasan tekanan siswa di lingkungan sekolah, yaitu; stresor skolastik, adalah tekanan yang berhubungan dengan kegiatan ilmiah sekolah yang berbeda seperti otoritas materi dan penilaian materi pembelajaran; dan stressor sosial, adalah tekanan yang berhubungan dengan kerjasama atau gambaran relasional di sekolah, misalnya kerjasama dengan pendidik, teman dan segala bentuk dukungan siswa di kelas.

Sementara itu, menurut Desmita (Palupi, 2020) ada empat macam penyebab tekanan pada mahasiswa yang dimaknai sebagai berikut:

a) *Physical Demands* (Tuntutan Fisik)

Merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik sekolah diantaranya indikatornya seperti; keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya.

b) *Task Demands* (Tuntutan Tugas)

Ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa. Indikator dari *academic work* adalah tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (*classwork*), dan tugas-tugas yang di kerjakan di rumah (*homework*), tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

c) *Role Demands* (Tuntutan Peran)

Sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntutan peran ini seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki ketrampilan yang lebih.

d) *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal)

Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut dalam segi tuntutan akademis yang tinggi melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin gambaran yang baik dengan orang lain. Interaksi sosial ini merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan siswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah ini juga menjadi salah satu sumber stres bagi siswa seperti, menimbulkan ketegangan dalam diri siswa yaitu; ketidakmampuan dalam menjalin gambaran positif dengan guru dan teman sebaya, keharusan menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungan dari guru dan sikap dijauhi bahkan dikucilkan teman.

5. Tatalaksana Stres Akademik dengan Strategi *Coping*

Metode bertahan hidup berencana untuk mengalahkan keadaan dan permintaan yang dirasa menekan, menguji, menindas dan melampaui aset yang mereka miliki. Aset adaptasi individu akan mempengaruhi cara menghadapi stres yang akan dilakukan dalam mengatasi berbagai masalah (Maryam, 2017).

Menurut Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017), pada umumnya mereka membagi metode untuk mengatasi stres menjadi dua jenis, yaitu:

a) Pemecahan Berfokus pada Masalah

Teknik bertahan hidup berpusat di sekitar masalah ini. Cara yang

berpusat pada masalah untuk menghadapi masa-masa sulit adalah kegiatan yang ditujukan untuk berpikir kritis. Orang akan lebih sering menggunakan cara berperilaku ini dengan asumsi mereka menilai bahwa masalah yang mereka hadapi masih dapat dikendalikan dan dapat diatasi. Perilaku adaptasi yang berfokus pada masalah biasanya akan selesai jika orang tersebut merasa bahwa sesuatu yang berguna harus mungkin untuk keadaan atau dia menerima bahwa aset yang tersedia dapat mengubah apa yang terjadi.

Yang menggabungkan teknik bertahan hidup yang berpusat pada masalah adalah: Rencana Pemikiran kritis, khususnya menanggapi dengan mengajukan upaya khusus yang ditujukan untuk mengubah keadaan, diikuti oleh metodologi logis dalam menangani masalah. Misalnya, seseorang yang melakukan pemikiran kritis yang terencana akan bekerja dengan penuh fokus dan persiapan yang matang dan perlu mengubah cara hidupnya sehingga masalah yang dihadapi dapat diselesaikan secara bertahap;

Adaptasi Konfrontatif adalah menanggapi kondisi perubahan yang dapat menggambarkan tingkat bahaya yang harus diambil. Misalnya, seseorang yang melakukan adaptasi konfrontatif akan mengatasi masalah tersebut dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan standar utama meskipun kadang-kadang mereka mengalami pertaruhan yang luas;

Selanjutnya, Mencari Bantuan Sosial merespon dengan mencari bantuan dari pihak luar, baik berupa data, bantuan yang tulus, maupun

dorongan dasar. Misalnya, seseorang yang mencari bantuan sosial akan terus berusaha untuk mengatasi masalah dengan mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga, misalnya, teman, tetangga, pembuat strategi dan ahli, bantuan ini dapat berupa fisik dan non-fisik.

b) Pemecahan Berfokus pada Emosi

Teknik bertahan hidup yang menonjolkan perasaan adalah dengan melakukan upaya-upaya yang berarti langsung menyesuaikan kemampuan perasaan tanpa berusaha mengubah stressor. Perilaku adaptasi perasaan terfokus pada umumnya akan dilakukan ketika orang merasa tidak layak untuk mengubah apa yang terjadi dan dapat mengakui apa yang sedang terjadi mengingat aset yang mereka miliki tidak dapat beradaptasi dengan keadaan tersebut.

Yang mengingat teknik bertahan hidup yaitu pemusatan perasaan adalah: penilaian ulang yang baik (memberikan evaluasi yang baik) merespon dengan membuat implikasi yang baik yang berarti membina diri sendiri, mengingat termasuk diri sendiri untuk masalah yang ketat. Misalnya, seseorang yang akan selalu berpikir jernih dan mengambil ilustrasi dari semua yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain dan bersyukur atas apa yang sebenarnya dia miliki;

Kemudian, pada saat itu, toleransi tanggung jawab (penekanan pada kewajiban) ditanggapi dengan mengembangkan kesadaran akan bagiannya sendiri dalam perhatian utama, dan berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Misalnya, seseorang yang akan mengakui semua

yang sedang terjadi saat ini sebagai sebuah nama dan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang dia hadapi;

Kemudian *self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa;

Kemudian *distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu masalah. Misalnya seseorang yang melakukan coping ini dalam memecahkan masalah, terlihat dari sikapnya yang tidak peduli dengan masalah yang dihadapi bahkan berusaha melupakannya seolah-olah tidak terjadi apa-apa;

Dan terakhir, *escape avoidance*, yaitu menghindari masalah yang dihadapi. Misalnya untuk menyelesaikan suatu masalah dapat dilihat dari sikapnya yang selalu menghindar bahkan sering melibatkan dirinya dalam tindakan negatif seperti tidur terlalu lama, mengkonsumsi obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

6. Dampak Stres

Seperti yang dikemukakan oleh Bresset (Musabiq dan Karimah, 2018) beberapa tanda bahwa tekanan mempengaruhi fisik antara lain pengaruh istirahat yang mengganggu, nadi yang membesar, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan tidak adanya tenaga. Efek pada sudut mental digambarkan dengan kekacauan, ketidakhadiran pikiran,

stres, dan hiruk pikuk. Pada perspektif yang dekat dengan rumah, efek dari tekanan termasuk menjadi lembut dan pemaarah, kecewa dan merasa rentan.

Pada sudut pandang perilaku, stres mempengaruhi kurangnya keinginan untuk berbaur, kecenderungan untuk merasa jauh dari orang lain, keinginan untuk menjauh dari orang lain dan munculnya perasaan lesu. Ciri-ciri anak muda yang mulai menghadapi tekanan belajar adalah anak-anak yang mulai merasa lelah atau letih karena kehilangan inspirasi dan kombinasi dari satu tingkat keahlian tertentu. Protes yang sering dilontarkan antara lain rasa lelah saat bangun tidur di pagi hari, rasa lelah setelah makan siang, rasa lelah di malam hari dan mengalami gangguan pada sistem pencernaan seperti gangguan pencernaan dan kentut sekalipun. masalah, misalnya perasaan tidak enak untuk melepas lelah, jantung berdebar-debar, sensasi ketegangan pada otot punggung, sensasi tekanan pada otot (Malinda et al., 2020).

Pengaruh berat badan terhadap prestasi belajar anak adalah anak akan menunjukkan penurunan daya ingat, anak akan menunjukkan penurunan daya ingat dan anak akan mengalami penurunan daya ingat. Hal-hal tersebut tentunya dapat mengganggu aktivitas setiap anak selama masa pendidikan dan pengalaman belajar di sekolah sehingga anak-anak tersebut tidak dapat melanjutkan sebanyak mungkin yang diharapkan untuk mencapai prestasi sejauh kualitas skolastik normal atau kualitas ilmiah yang perlu mereka capai (Malinda et al., 2020).

Hal ini cenderung beralasan bahwa tekanan ilmiah adalah pandangan emosional dari kondisi atau reaksi skolastik yang dialami siswa sebagai tanggapan aktual, perilaku, pertimbangan, dan perasaan pesimis yang muncul karena permintaan jadwal sehari-hari.

7. *Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)*

Tekanan skolastik di kalangan anak muda merupakan pertimbangan utama dalam kesehatan psikologis yang buruk dan alasan untuk merusak diri sendiri dan cara berperilaku berbahaya lainnya (Sun, 2012). Keanehan ini terjadi di mana-mana, terutama di negara-negara Asia. Berbagai instrumen telah dibuat untuk menganalisis tingkat tekanan ilmiah dan hubungannya dengan masalah medis di kalangan pemuda (Sun et al, 2011). Misalnya, The Educational Strain Survey (Abouserie, 1994), Student Tension Stock (Zeidner, 1992), Insightful Tension Scale (Kohn and Frazer, 1986), Lakaev Academic Tension Response Scale (Lakaev, 2009), Student Life Stress Stock (Gadzella, 2001), Skala Stresor Sekolah Pusat (HSSS; Burnett dan Fanshawe, 1997), Stok Stres Kecurigaan Pendidikan (AESI; Ang dan Huan, 2006a), dan Audit Strain Pendidikan (SAS; Bjorkman, 2007).

Dari instrumen-instrumen yang berkembang, semuanya berasal dari negara-negara Barat, kecuali AESI yang diciptakan dan telah banyak digunakan di negara-negara Asia. Meskipun demikian, pencipta/pemilik unit tes AESI mengakui bahwa paket tes dibatasi untuk memperkirakan tekanan karena asumsi skolastik (Asumsi).

Di Cina, selain dari harapan yang tinggi, tugas sekolah dan pekerjaan rumah yang berat, sikap negatif terhadap pembelajaran, seperti ketidakpuasan dengan nilai, kehilangan minat dalam belajar, dan kesulitan belajar juga merupakan sumber stres dan stres di kalangan siswa (Lin & Chen dalam Sun, et. al 2011). Melihat kondisi tersebut, Sun et al (2011) mengembangkan alat ukur Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) untuk menghasilkan instrumen yang dapat mengukur stres akademik multifaktorial pada siswa remaja di negara-negara Asia.

Hingga saat ini, ESSA telah banyak digunakan dalam penelitian tentang stres akademik di negara-negara Asia, khususnya di Indonesia. Validasi pertama alat ukur ESSA dilakukan oleh Sun et al (2011) dengan melibatkan 2.152 siswa remaja dari 6 sekolah menengah di tiga lokasi di Provinsi Shandong, China. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ESSA memiliki sifat psikometrik yang memuaskan, baik konsistensi internal, validitas kongruen, maupun validitas faktorial. Untuk penelitian tentang uji validitas dan reliabilitas di Indonesia, Fajar Sodiq dkk (2020) telah melakukan analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 21 item dinyatakan valid dengan korelasi antar item $> 0,25$ dan reliabilitas alpha sebesar 0,844.

Selain itu, ESSA juga divalidasi oleh Truc et al (2015) dengan melibatkan 1.283 siswa remaja dari 3 SMP dan 3 SMA di Ho Chi Minh City, Vietnam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ESSA memiliki validitas faktorial, validitas kongruen, dan konsistensi internal yang baik,

namun 5 subskala ESSA memiliki tingkat reliabilitas yang lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sun et al (2011) dari 0,78 menjadi 0,62.

Dalam alat ukur Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

1. *Pressure from study*

Hal ini mencakup tekanan yang dialami individu yang meliputi lingkungan belajar, durasi jam belajar, dan sistem pembelajaran yang diterapkan oleh pihak sekolah.

2. *Workload*

Hal ini berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah, waktu pengumpulan tugas, dan ujian yang dilaksanakan.

3. *Worry about grades*

Hal ini berkaitan dengan perasaan cemas individu jika memiliki nilai akademis yang rendah atau tidak lulus ujian.

4. *Self-expectation*

Ekspektasi merupakan sesuatu yang ada dalam diri individu yang terjadi karena adanya keinginan untuk mencapai hasil sesuai dengan tujuan. Seseorang yang mengalami stres akademik akan merasa selalu gagal dalam akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

5. *Despondency*

Kesedihan dihubungkan dengan reaksi individu yang dekat dengan rumah ketika ia merasa tidak layak untuk mencapai tujuan/tujuannya sepanjang kehidupan sehari-hari. Orang yang mengalami tekanan skolastik akan merasa tidak dapat memberikan contoh dan mengerjakan tugas sekolah.

ESSA terdiri dari 16 aitem pernyataan singkat. Aitem-aitem pada ESSA diskor berdasarkan metode penskalaan Likert lima tingkatan, yaitu “sangat tidak sesuai”, “tidak sesuai”, “netral”, “sesuai”, dan “sangat sesuai”. Berikut adalah tabel *blue print* ESSA disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2.1
Aitem-aitem ESSA

No.	Questions	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
1	I am very dissatisfied with my academic grades	☐	☐	☐	☐	☐
2	I feel that there are too many schoolwork	☐	☐	☐	☐	☐
3	I feel too much homework	☐	☐	☐	☐	☐
4	Education and future jobs gave me a lot of academic pressure	☐	☐	☐	☐	☐
5	My parents cared too much about my academic grades that it made me a lot of pressure	☐	☐	☐	☐	☐
6	I feel a lot of pressure in my daily learning	☐	☐	☐	☐	☐
7	I feel that there are too many exams/exams in school	☐	☐	☐	☐	☐
8	Academic grades are very important to my future and can even determine my whole life	☐	☐	☐	☐	☐
9	I feel that I have disappointed my parents when my test/exam results were poor	☐	☐	☐	☐	☐
10	I feel that I have failed my teacher when my test/exam	☐	☐	☐	☐	☐

	results are not ideal					
11	Too much competition among classmates that gave me a lot of academic pressure	☐	☐	☐	☐	☐
12	I've always lacked confidence in my academic grades	☐	☐	☐	☐	☐
13	It is very difficult for me to concentrate during class	☐	☐	☐	☐	☐
14	I feel stressed when I don't meet my own standards	☐	☐	☐	☐	☐
15	When I failed to live up to my own expectations, I felt I was not good enough	☐	☐	☐	☐	☐
16	I usually can't sleep because of worry when I can't meet the goals I set for myself	☐	☐	☐	☐	☐

Sumber : Sun et al., 2011

Skala yang digunakan dalam kuesioner ini merupakan skala Likert, dimana setiap item dengan 5 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Sun, et al., 2011).

Tabel 2.2

Skor Skala Likert

Jawaban	Skala Nilai	Hasil Ukur
Sangat Setuju	5	Sangat Tinggi
Setuju	4	Tinggi
Netral	3	Sedang
Tidak Setuju	2	Rendah
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Rendah

Sumber : Sun et al., 2011

2.4 Konsep Anak Usia Remaja

1. Karakteristik Anak Usia Remaja

Seperti dalam periode yang sangat signifikan, antara harapan hidup pra-dewasa memiliki atribut khusus yang mengenalinya dari masa lalu dan periode berikutnya. Masa pra-dewasa biasanya merupakan masa yang sulit bagi anak-anak dan orang tua mereka. Menurut Sidik Jatmika (Putro, 2017) masalah ini berangkat dari kekhasan anak muda itu sendiri dengan

beberapa cara berperilaku yang unik, yaitu:

- a) Remaja mulai mengomunikasikan kesempatan dan haknya untuk menawarkan sudut pandangnya sendiri. Tak pelak, hal ini dapat membuat tekanan dan perjuangan, dan dapat menghilangkan anak-anak dari keluarga mereka.
- b) Remaja lebih efektif dipengaruhi oleh teman-teman mereka daripada ketika mereka masih anak-anak. Ini menyiratkan bahwa dampak dari wali semakin rentan. Orang-orang muda bertindak dan memiliki berbagai kesenangan bahkan bertentangan dengan cara berperilaku dan kegembiraan keluarga. Model umum adalah sejauh gaya pakaian, gaya rambut, kepuasan melodi, yang semuanya harus mutakhir.
- c) Remaja mengalami perubahan aktual yang tidak biasa, baik perkembangan maupun seksualitas. Sentimen seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan, dan menjadi sumber perasaan bersalah dan kekecewaan.
- d) Remaja sering menjadi lancang dan ini, bersama dengan perasaannya yang biasanya terangkat, membuatnya sulit untuk mengakui bimbingan dan arahan orang tua.

Selain itu, seperti yang ditunjukkan oleh Gunarsa (Putro, 2017) kualitas yang digerakkan oleh seorang remaja dapat dikenali dari tingkat sekolah sebagai berikut:

- a) Masa remaja awal

Umumnya duduk di bangku sekolah menengah, dengan kualitas,

misalnya, kondisi goyah, lebih dalam; memiliki banyak masalah; periode dasar; mulai tertarik pada jenis kelamin lain; munculnya tidak adanya kepercayaan diri; dan suka menumbuhkan wawasan baru, rewel, suka berfantasi dan suka dipisahkan dari orang lain.

b) Masa remaja madya (pertengahan).

Umumnya duduk di sekolah menengah dengan kualitas, misalnya panik membutuhkan teman; akan sering menjadi egois/menyayangi diri sendiri; berada dalam kondisi resah dan kacau, akibat pergulatan batin; ingin sekali menusuk sama sekali sehingga dia tidak tahu apa-apa; dan kerinduan untuk menyelidiki unsur-unsur lingkungan normal yang lebih luas.

c) Masa remaja akhir

Digambarkan oleh kualitas, misalnya, sudut pandang mental dan aktual mulai menetap; memperluas penalaran praktis, memiliki sudut pandang yang layak; lebih berkembang dalam pendekatan untuk mengelola masalah; diperluas dekat dengan rumah yang tenang, lebih siap untuk mengendalikan sentimen; kepribadian seksual telah dibentuk yang tidak akan berubah lagi; dan pertimbangan lebih lanjut mengenai indikasi kesiapan.

2. Perkembangan Anak Usia Sekolah Menengah Atas (SMA)

Dokter melihat anak-anak muda sekunder sebagai orang-orang yang berada pada tahap kacau dalam siklus formatif individu. Ketidakpastian ini karena mereka berada dalam masa perkembangan dari masa remaja/remaja

menuju masa dewasa. Sekitar saat itu, mereka melewati periode yang disebut ketidakdewasaan atau pubertas. Pada umumnya mereka tidak perlu lagi disebut anak-anak atau anak-anak, namun jika disebut dewasa, mereka jelas tidak siap menyandang gelar sebagai orang dewasa (Samiudin, 2017). Ada perubahan yang tersebar luas dalam ketidakdewasaan, lebih tepatnya: perasaan terangkat, yang kekuatannya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan mental; perubahan dalam tubuh, minat, dan pekerjaan yang seharusnya dimainkan oleh pertemuan, menyebabkan masalah baru; karena minat dan cara berperilaku berubah, nilai juga berubah; dan kebanyakan anak muda tidak tegas tentang perubahan apa pun. Semua ini pada akhirnya berdampak pada peningkatan perspektif mental (wawasan), emosional (perasaan), dan psikomotor (perkembangan) (Samiudin, 2017).

a) Perkembangan Aspek Kognitif

Kemampuan kognitif berkaitan dengan kemampuan berpikir yang meliputi kemampuan mengingat hingga kemampuan memecahkan suatu masalah. Kemampuan kognitif dikelompokkan menjadi enam kelompok, yaitu pengetahuan/pengantar, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi.

Menurut Piaget, sebagian besar remaja mampu memahami konsep-konsep abstrak dalam batas-batas tertentu (berpikir operasional formal). Pada usia ini, remaja mendekati efisiensi intelektual maksimum, tetapi karena kurangnya pengalaman, mereka membatasi pengetahuan dan keterampilan mereka untuk memanfaatkan apa yang diketahui. Banyak

hal yang dapat dipelajari melalui pengalaman, tetapi mereka terkadang mengalami kesulitan dalam memahami dan memahami konsep-konsep abstrak dan mungkin tidak dapat sepenuhnya memahaminya. Selain itu, meskipun rentang perhatian remaja bisa sangat panjang, masih ada kecenderungan untuk melamun.

Berpikir operasional formal memiliki dua karakteristik penting, yaitu berpikir deduktif hipotetis dan berpikir kombinasi. Berpikir deduktif hipotetis dilakukan oleh anak dengan terlebih dahulu memikirkan masalah yang muncul secara teoritis. Menganalisis masalah dengan memecahkan berbagai hipotesis yang ada. Atas dasar analisis mereka, mereka membuat strategi penyelesaian.

Berpikir kombinasi adalah kelengkapan pertama dari sifat dan menggambarkan cara analisis dilakukan. Kemampuan ini penting untuk pemikiran operasional formal karena memungkinkan untuk analisis gambar dengan situasi multifaktorial. Namun, mereka sering mengalaminya karena ada yang terabaikan.

b) Perkembangan Aspek Afektif

Penuh kapasitas perasaan menggambarkan sentimen, perasaan, kerangka harga diri dan sudut pandang hati yang menunjukkan pengakuan atau penolakan terhadap sesuatu. Kapasitas perasaan yang penuh ini terdiri dari yang paling lugas, lebih spesifik berfokus pada kekhasan hingga yang rumit yang merupakan komponen batin seseorang. Kapasitas ini terdiri dari lima pertemuan, khususnya

presentasi/pengakuan, reaksi, antusiasme terhadap nilai, asosiasi dan praktik.

c) Perkembangan Aspek Psikomotor

Kapasitas psikomotor dihubungkan dengan gerakan terkoordinasi yang digambarkan dengan bagian tubuh atau kegiatan yang memerlukan koordinasi antara saraf dan otak besar. Kapasitas tersebut dapat dikelompokkan menjadi lima, yaitu peniruan identitas tertentu, kontrol, ketepatan pengembangan, eksplanasi dan naturalisasi/kemandirian. Perkembangan psikomotorik yang dialami siswa pada usia sekolah menengah memiliki kualitas eksplisit yang ditandai dengan perubahan ukuran tubuh, kualitas seks esensial, dan atribut seks tambahan. Perkembangan ini pada dasarnya dapat dikumpulkan menjadi dua klasifikasi umum, khususnya peningkatan kecepatan perkembangan dan jalannya perkembangan seksual. Bukan hanya kuantitatif, tapi juga subjektif. Perubahan nyata yang terjadi merupakan efek samping yang wajar dalam perkembangan siswa pada masa sekolah menengah.

Perubahan nyata ini tidak hanya mencakup peningkatan ukuran tubuh dan perubahan ukuran tubuh, tetapi juga mencakup atribut yang dilacak dalam jenis kelamin esensial dan tambahan. Perubahan aktual ini, sebagian besar mengikuti irama tertentu. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh faktor keluarga, nutrisi, perasaan, orientasi dan kesejahteraan.

Perubahan nyata yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama

mempengaruhi peningkatan perilaku, yang ditampilkan dalam perilaku abnormal dalam siklus perubahan mereka, pelepasan diri dari koneksi, cara berperilaku yang mendalam dan lain-lain.

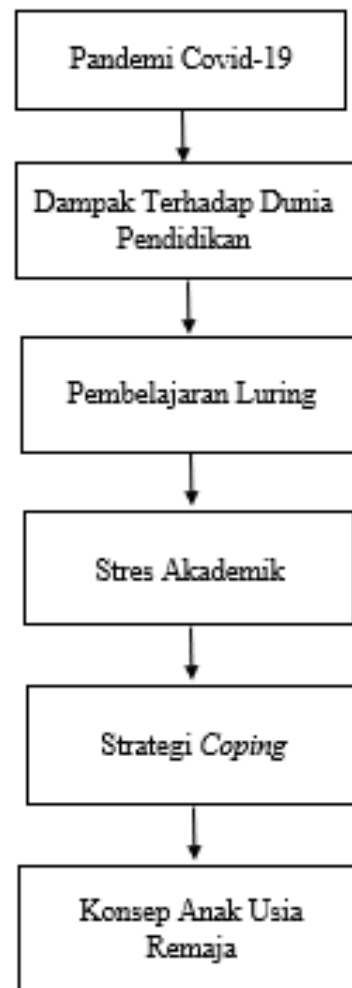
Mengingat akhir masa remaja itu merupakan masa dimana perkembangan dari masa remaja menuju masa dewasa, yang didalamnya terdapat setiap perkembangan yang dialami dalam mengantisipasi memasuki masa dewasa. Perubahan formatif ini menggabungkan sudut fisik, mental dan psikososial. Masa pra-dewasa adalah masa pergantian peristiwa manusia. Masa pra-dewasa adalah masa kemajuan atau perubahan dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi perubahan alam, perubahan mental, dan perubahan sosial.

2.5 Kerangka Konsep

Memburuknya pandemi Covid-19 mengharuskan otoritas publik membuat mentalitas dan gerakan untuk melakukan ramah tamah (menjaga jarak), menggunakan masker dan mencuci tangan dengan pembersih adalah bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian penyakit Covid. Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan menimbulkan banyak sisi positif dan negatif dimana daerah mendorong otoritas publik untuk segera melaksanakan pembelajaran new normal, seperti diadakannya pembelajaran secara tatap muka atau pembelajaran luring. Dalam iklim pembelajaran stres dapat terjadi dimunculkan sebagai tekanan skolastik. Tekanan skolastik adalah ketegangan yang dialami siswa dan siswa terkait dengan latihan persiapan yang dilakukan. Kondisi menyedihkan ini

mendorong perubahan sosial dalam siswa dan siswa seperti berkurangnya minat dan kelangsungan hidup, berkurangnya energi, pada umumnya akan memiliki pandangan pesimistis tertentu terhadap orang lain, perasaan marah, kecewa, kecewa, kacau, putus asa dan melemahkan tanggung jawab. Strategi *coping* yang dapat dilakukan murid yang mengalami stres seperti pemecahan berfokus pada masalah dan pemecahan berfokus pada emosi. Konsep anak usia remaja adalah masa kemajuan atau perubahan dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi perubahan alam, perubahan mental, dan perubahan sosial. Maka kerangka konsep pada penelitian ini dapat dilihat pada bagan di bawah:

Bagan 2.1
Kerangka Konsep



Sumber: Putri (2020), Purwanto et al (2020), Widyaastuti (2021), Atziza (2015), Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017), dan Samiudin (2017)