

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stress Akademik

2.1.1 Definisi Stress Akademik

Stress merupakan kondisi adanya ketidaksesuaian dirasakan oleh individu (Garniwa, I. 2007). Ketidaksesuaian tersebut meliputi berbagai situasi seperti; situasi biologis, psikologis dan situasi sistem sosial individu (Wardi R. & Ifdil I.2016).

Pada setiap individu stress dapat diartikan suatu kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan (Pratama,M,R 2015). Berbagai kesenjangan dapat memberikan tekanan pada setiap individu, hingga merasa harus menyelesaikan semua tuntutan. Namun, dinilai kemampuan yang dimiliki tidak bisa memenuhi semua tuntutan. Berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu, stress dapat diartikan sebagai suatu respon terhadap faktor pemicu stress.

Stress akademik adalah kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kemampun siswa dinilai tidak mampu memenuhi semua tuntutan akademik (Rahmawati, 2012). Stress akademik siswa terjadi dalam lingkungan pendidikan atau sekolah (Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, 2008).

Menururt Rahmawati W.K (2017) mengemukakan tuntutan akademik bersal dari proses belajar meliputi: tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan naik kelas, tuntutan mendapat nilai ulangan tertinggi dan tuntutan untuk memanajemen waktu antara kegiatan belajar dan bermain. .

2.1.2 Faktor Pengaruh Stress Akademik

Berkaitan dengan kesenjangan yang dialami siswa, Menurut Puspitasari, W (2013) mengemukakan adanya faktor pengaruh stress akademik meliputi:

- 1) Faktor internal seperti;
 - a) Pola pikir, individu dengan pola pikir tidak mampu mengendalikan situasi cenderung mengalami stress lebih berat. Apabila kendali individu terhadap situasi semakin besar, kemungkinan mengalami stress semakin kecil.
 - b) Kepribadian, adanya kepribadian dimiliki individu menentukan tingkat toleransi terhadap tingkatan stress. Siswa mempunyai sifat optimis tingkatan stress lebih kecil, dibanding dengan siswa pesimis.
 - c) Keyakinan, adanya keyakinan memiliki peranan penting dalam menginterpretasikan situasi. Penilaian individu dapat mengubah pola pikir, dan dampak jangka panjang membawa stress secara psikologi.
- 2) Faktor eksternal seperti; pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba.

2.1.3 Tingkatan Stress Akademik

Menurut Rasman (2004) mengemukakan bahwa tingkatan stress dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

- 1) Stress ringan yaitu dalam tahap ini individu mengalami stress hanya berlangsung beberapa jam serta tidak berpengaruh terhadap fisiologis.

Setiap individu biasanya merasakan stress ringan seperti; lupa, ketiduran atau dikritik. Situasi tersebut tidak menimbulkan penyakit, kecuali oleh individu dirasakan secara terus-menerus.

- 2) Stress sedang yaitu dalam tahap ini individu mengalami stress berlangsung lebih lama daripada stress ringan, mampu berdampak pada fisiologis maupun psikologis. Setiap individu biasanya merasakan stress sedang seperti; jadwal kegiatan padat dan tidak mampu mengatur waktu, tuntutan akademik yang dirasakan terlalu berlebihan.
- 3) Stress berat yaitu dalam tahap ini individu mengalami stress berlangsung selama beberapa minggu. Setiap individu biasanya merasakan stress berat seperti; prestasi menurun secara drastis

2.1.4 Gejala Stress Akademik

Menurut Inayatillah.V (2015) mengemukakan bahwa gejala stress akademik meliputi:

- 1) Gejala emosional contohnya; gelisah, sedih dan harga diri menurun.
- 2) Gejala fisik contohnya; sakit kepala, pusing, tidur menjadi sulit dan kehilangan energi untuk belajar.
- 3) Gejala perilaku contohnya; ceroboh, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri dan perilaku sosial yang berubah.

Menurut Rahmadani. C. S. M (2014) mengemukakan respon siswa terhadap stress akademik berdasarkan pemikiran (adanya takut gagal, sulit konsentrasi, dan cemas terhadap masa depan), reaksi tubuh (adanya kecepatan jantung meningkat, telapak tangan berkeringat dan rentan sakit), perasaan (mudah marah, murung, cemas dan takut).

2.2 Konsep Relaksasi Stress Otot Progresif

2.2.1 Definisi Relaksasi Stress Otot Progresif

Menurut Soewondo (2012) mengemukakan bahwa relaksasi stress otot progresif adalah keterampilan yang mampu dipelajari oleh individu untuk menghilangkan atau mengurangi ketegangan, sehingga menyebabkan timbul rasa nyaman.

Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi tanpa membutuhkan imajinasi cukup rumit, hingga teknik relaksasi ini dapat disebut sebagai teknik relaksasi cukup praktis dan ekonomis (Davis & McKay, 2001).

Kegiatan pada relaksasi otot progresif termasuk gerakan tubuh dengan memiliki tujuan untuk merilekskan dan memberi efek nyaman pada tubuh (Corey, 2005).

2.2.2 Manfaat Relaksasi Stress Otot Progresif

Manfaat teknik relaksasi stress otot progresif yaitu mereduksi ketegangan karena stres, cemas dan depresi (Jacobson & Wolpe dalam Conard & Roth, 2007). Dapat melatih ketegangan otot tubuh sehingga mampu mengelola ketegangan fisik yang dialami. (Soewondo,2012)

Menurut Indri Rida Lusiana (2019) mengemukakan bahwa pada teknik relaksasi stress otot progresif dikatakan cukup efektif dalam menurunkan stress akademik siswa, serta serangkaian gerakan relaksasi mudah dilakukan dan menimbulkan rasa nyaman.

2.2.3 Langkah-langkah Relaksasi Stress Otot Progresif

Menurut Setyo dan Kushariyadi (2011) mengemukakan teknik relaksasi otot progresif sebagai berikut:

1) Persiapan

Persiapan alat dan lingkungan: bantal, kursi serta lingkungan yang sunyi dan tenang

- a) memahami tujuan, manfaat dan prosedur
- b) Posisi tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal yang terletak di bawah kepala dan lutut. Selain itu posisi dapat dilakukan dengan duduk dikursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri
- c) melepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kaca mata, jam maupun sepatu
- d) melonggarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang memiliki sifat mengikat

2) Prosedur

- a) Gerakan 1 : untuk melatih otot tangan
 - i) menggenggam tangan kiri dengan membuat kepalan
 - ii) kepalan semakin kuat dan rasakan ketegangan yang terjadi
 - iii) ketika kepalan dilepaskan maka rasakan relaksasi selama 10 detik
 - iv) lakukan gerakan yang sama pada tangan kiri

- b) Gerakan 2 : untuk melatih otot tangan bagian belakang
 - i) menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot tangan belakang dan lengan bagian bawah menegang
 - ii) jari-jari menghadap ke langit-langit
- c) Gerakan 3 : untuk melatih otot bicep
 - i) menggenggam kedua tangan hingga menjadi kepalan
 - ii) membawa kedua kepalan ke pundak hingga otot bicep menjadi tegang
- d) Gerakan 4 : untuk melatih otot bahu agar mengendur
 - i) mengangkat bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh telinga
 - ii) perhatian difokuskan gerakan kontrak ketegangan bahu atas dan leher
- e) Gerakan 5 & 6 : untuk melemaskan otot-otot pada wajah (dahi, mata, rahang dan mulut)
 - i) pada gerakan otot dahi dengan mengerutkan dahi hingga alis sampai otot terasa kulitnya keriput
 - ii) mengerutkan keras-keras mata hingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata serta otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
- f) Gerakan 7 : untuk mengendurkan ketegangan otot rahang
 - katupkan rahang dan diikuti menggigit gigi hingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang
- g) Gerakan 8 : untuk mengendurkan otot di sekitar mulut
 - Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya hingga dirasakan ketegangan di sekitar mulut

h) Gerakan 9 : untuk merilekskan otot leher belakang

Menekan kepala pada permukaan bantalan kursi hingga merasakan ketegangan dibagian leher belakang dan punggung bagian atas

i) Gerakan 10 : untuk merilekskan otot leher bagian depan

Membenamkan dagu ke dada hingga merasakan ketegangan pada leher bagian muka

j) Gerakan 11 : untuk melatih otot punggung

i) mengangkat tubuh dari sandaran kursi

ii) kemudian punggung dilengkungkan

iii) membusungkan dada, menahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rilekskan

iv) meletakkan kembali tubuh ke kursi dengan membiarkan otot lurus

k) Gerakan 12 : untuk melemaskan otot dada

i) menarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya

ii) ditahan selama beberapa saat, rasakan ketegangan bagian dada hingga perut kemudian lepaskan

iii) saat melepaskan lakukan napas normal dengan lega

l) Gerakan 13 : untuk melatih otot perut

i) menarik dengan kuat perut ke dalam

ii) menahan sampai kencang dan keras selama 10 detik, kemudian lepaskan

m) Gerakan 14 & 15 : untuk melatih otot kaki (paha dan betis)

i) meluruskan kedua telapak kaki hingga otot paha terasa tegang

- ii) mengunci lutut sedemikian rupa hingga ketegangan pindah pada otot betis
- iii) menahan posisi selama 10 detik, lalu melepaskan. Mengulangi semua gerakan sebanyak 2 kali

2.3 Konsep Media Promosi Kesehatan

2.3.1 Definisi Media Promosi Kesehatan

Menurut Asyar (2011) mengemukakan bahwa media merupakan perangkat atau sarana untuk perantara proses komunikasi antara komunikator dan komunikan. Bertujuan untuk menghindari kesalahfahaman yang rentan terjadi antara komunikator dan komunikan

Menurut Wibowo et.al (2014) mengemukakan bahwa keuntungan menggunakan media meliputi; memudahkan memahami maksud dan tujuan dari komunikator, pesan yang disampaikan lebih lama diingat, menarik perhatian komunikan , serta pembelajaran lebih efektif.

Menurut Asri (2013) mengemukakan bahwa tujuan kegiatan promosi kesehatan meliputi; *informing, persuading dan reminding*. Sebagai *Informing* adalah dapat memberikan informasi secara detail kepada semua orang dan informasi yang disampaikan dapat dipercaya. Sebagai *persuading* adalah kegiatan membujuk orang lain agar mau melakukan pesan yang dianjurkan. Sebagai *reminding* adalah pengingat terhadap suatu informasi.

2.3.2 Jenis – Jenis Media Promosi Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2005) menyatakan bahwa jenis media promosi kesehatan dibedakan menjadi tiga macam meliputi:

a) Media cetak

Media cetak merupakan media promosi kesehatan dengan memiliki karakteristik bersifat fleksibel, mudah dibawa kemana-mana, bisa disimpan, bisa dibaca kapan saja serta tidak terikat atau dibatasi oleh waktu. Jenis media cetak seperti surat kabar, majalah, poster, leaflet, flayer, lembar balik, booklet dan masih banyak lagi. Terdapat kelebihan dari media cetak yaitu harga terjangkau dan iklan tidak mengganggu. Namun, kekurangan pada media cetak yaitu mudah robek, mudah luntur apabila terkena air dan sebagainya.

b) Media Elektronik

Media elektronik merupakan media promosi kesehatan dengan mengembangkan media cetak menjadi yang lebih dinamis. Kelebihan media elektronik yaitu dapat menjangkau masyarakat luas, mempermudah pengulangan informasi. Namun, media elektronik juga memiliki kekurangan yaitu biaya produksi cukup mahal, dan masih adanya masyarakat yang tidak memiliki media elektronik.

Media elektronik banyak mengalami perkembangan dan selama pandemi covid-19 media elektronik berupa aplikasi tik-tok, banyak digunakan oleh masyarakat.

c) Media Luar Ruang

Media Luar ruang merupakan media promosi kesehatan dalam penggunaan dengan diletakkan di luar ruangan seperti media spanduk, baliho dan masih banyak lagi. Kelebihan media luar ruang adalah mudah diterima masyarakat luas dan kekurangannya sasaran tidak efektif.

2.3.3 Media Video Tik-Tok

a) Definisi Aplikasi Tik-Tok

Menurut Wisnu Nugroho Aji (2020) mengemukakan bahwa aplikasi tik-tok merupakan jaringan sosial dan platform video dengan musik Tiongkok diluncurkan bulan September 2016. Berdasarkan kondisi saat ini aplikasi tik-tok mengalami banyak perkembangan yaitu tidak hanya menggunakan musik Tiongkok saja, tetapi bisa menggunakan musik sesuai dengan minat individu dan mengikuti tren. Sedangkan video yang dipaparkan banyak sekali jenisnya seperti video pembelajaran, video traveling, video kecantikan, video senam dan masih banyak lagi.

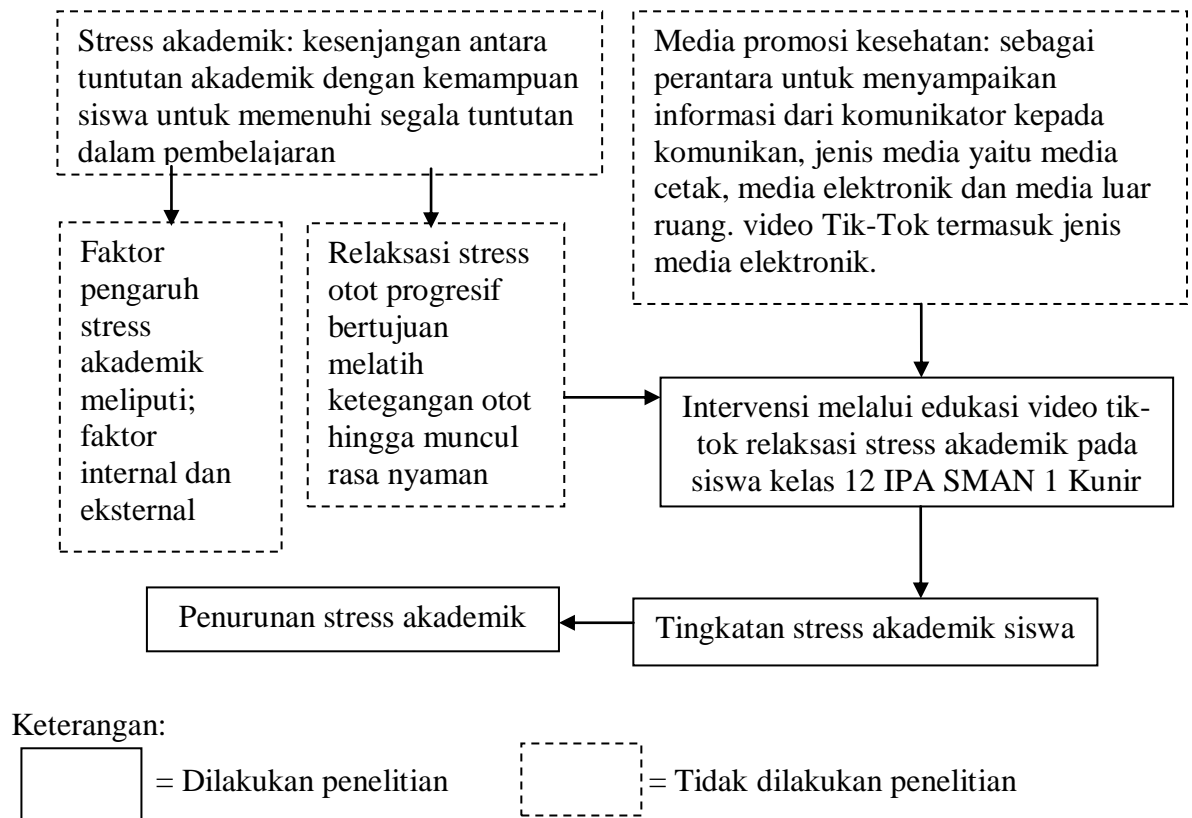
b) Pengaruh positif dan negatif Aplikasi Tik-Tok

Menurut Nisa khairuni (2016) menyatakan bahwa indikator pada aplikasi tik-tok yaitu adanya kreatifitas yang memunculkan banyak ide untuk membuat konten selama proses pembelajaran dengan menggambarkan materi secara detail dan mudah difahami, serta menunjukkan model pembelajaran yang beragam dan unik,

. Menurut Kadek, dkk (2021) mengemukakan persepsi masyarakat terhadap aplikasi tik-tok dalam menurunkan stress selama pandemi covid-19, adanya pengaruh positif dan negatif sebagai berikut:

- 1) Pengaruh positif dari aplikasi tik-tok yaitu dapat digunakan sebagai media mereduksi stress selama pandemi covid-19, dikarenakan beragam video dapat menghibur seseorang.
- 2) Pengaruh negatif dari aplikasi tik-tok yaitu dapat terjadi bullying, kecanduan dan lupa waktu, masih beredarnya berita hoax.

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

2.5 Hipotesis

Hipotesis sebagai jawaban bersifat sementara dari masalah pada suatu penelitian, sehingga data hasil penelitian membuktikan jawaban yang sebenarnya pada suatu permasalahan tersebut

H0: tidak ada pengaruh edukasi video tik-tok relaksasi stress terhadap penurunan stress akademik siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir

H1: ada pengaruh edukasi video tik-tok relaksasi stress terhadap penurunan stress akademik siswa kelas 12 IPA SMAN 1 Kunir