

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Stres

a. Definisi stres

Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa / permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat dengan saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang. Bagi kebanyakan orang, stres dipandang sebagai konsep negatif. Namun, stres dapat memacu kita untuk mencapai yang terbaik (Hidayati & Harsono, 2021).

Stres merupakan suatu kondisi yang timbul akibat adanya interaksi dengan lingkungan yang dapat menimbulkan efek bagi sistem tubuh manusia, psikologis dan sosial dari seseorang (Saifudin *et al.*, 2023). Stres merupakan bentuk respon yang dimiliki setiap orang ketika menghadapi suatu situasi atau stressor yang dialaminya. Menurut Malinauskas & Saulius, stres ialah kondisi ketegangan emosional dan dapat berdampak pada tahap

perkembangan individu (Dewi *et al.*, 2022) Pada umumnya stres yang terjadi pada lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik, yaitu berkaitan dalam kegiatan belajar mengajar.

b. Definisi stres akademik

Stres akademik merupakan kondisi siswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik adalah stres yang termasuk pada klasifikasi distress (Saifudin *et al.*, 2023).

Stres akademik adalah respon siswa terhadap tuntutan sekolah dan dunia pendidikan yang dinilai menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar (Edison *et al.*, 2023).

Stres akademik ialah tekanan yang dialami individu akibat berbagai stressor akademik seperti banyaknya tuntutan akademis, partisipasi aktif dalam kelas, pemahaman terhadap materi yang diajarkan guru, relasi pertemanan, dan kurangnya motivasi dalam mencapai harapan akademis yang ditetapkan oleh guru maupun orang tua (Fiqih, 2023)

c. Penyebab stres akademik

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu (Edison *et al.*, 2023).

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Dalam Barseli, Ifdil & Nikmarijal (Fiqih, 2023) terdapat dua faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1) Faktor Internal, diantaranya:

- a) Pola pikir, ketika individu menganggap dirinya tidak mampu mengendalikan masalah akan lebih mudah mengalami stres. Semakin besar kendali yang dimiliki maka semakin kecil pula peluangnya dalam mengalami stres akademik.
- b) Kepribadian, individu yang memiliki kepribadian optimis cenderung tidak mengalami stres akademik dibandingkan individu dengan kepribadian pesimis.
- c) Keyakinan diri menjadi hal yang sangat penting dalam menghadapi stressor. Dengan keyakinan, individu dapat

mengubah pola pikirnya untuk mampu menghadapi stressor.

2) Faktor Eksternal, diantaranya:

- a) Tekanan untuk berprestasi, individu yang mendapatkan tekanan untuk berprestasi tinggi cenderung dapat menimbulkan tingkat stres.
- b) Dorongan status sosial, individu yang mampu atau berprestasi dalam akademik akan dipuji dan dihormati, sedangkan individu yang tidak berprestasi akan disebut malas dan cenderung ditolak dan diabaikan di lingkungan pendidikannya.
- c) Pelajaran yang lebih padat, kurikulum dalam system pendidikan standarnya semakin tinggi akibatnya persaingan semakin ketat, waktu jam belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat.
- d) Orang tua saling bersaing, Kelompok orang tua yang lebih berpendidikan dan mempunyai banyak informasi, persaingannya untuk melahirkan anak-anak yang memiliki kemampuan di berbagai bidang lebih ketat. Dengan berkembangnya pusat pendidikan informal, berbagai program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama, semakin melahirkan siswa yang cerdas, berbakat, dan tangguh.

e) Tanda dan gejala stres akademik

Menurut Ilhamsyah *et al.*, (2023) stres akademik yang dialami oleh siswa memiliki gejala sebagai berikut, yaitu

- 1) gejala emosional: ditandai dengan munculnya rasa gelisah, cemas, sedih atau depresi akibat tuntutan akademik.
- 2) gejala fisik: ditandai dengan rasa sakit kepala, jantung berdebar, keringat berlebih, susah tidur, kehilangan energi serta lelah untuk belajar.
- 3) gejala perilaku: ditandai dengan muncul tindakan agresif, perilaku menyendiri atau anti-sosial, ceroboh, melamun, serta selalu menyalahkan orang lain (Ilhamsyah *et al.*, 2023)

f) Dampak stres akademik

Siswa yang mengalami stres akademik akan berdampak di kehidupannya. Dampak tersebut terbagi menjadi stres positif dan negatif. Stres positif tidak akan mengancam kesehatan dan mampu memberi motivasi untuk lebih baik lagi namun sebaliknya, stres negatif akan membuat seseorang menjadi mudah marah, cemas, bingung dan merasa bersalah yang berakibat pada gangguan fisik dan mental (Jannah & Santoso, 2021).

Dalam Tasalim & Cahyani, (2021) menjelaskan bahwa ada beberapa dampak dari stres akademik, diantaranya:

1) Perubahan Status Gizi

Ketika individu mengalami stres, maka yang terjadi ialah pelepasan beberapa hormon yang akan berdampak pada perilaku makan dan asupan zat gizi individu. Jika perilaku makan yang tidak sehat diterapkan dalam jangka waktu yang lama, maka hal tersebut dapat mempengaruhi berat badan individu yang berakibat pada perubahan status gizi.

2) Gejala Gastrointestinal

Gejala ini berkaitan dengan saluran pencernaan, yang disebabkan oleh stres. Gejala yang biasanya dirasakan ialah nyeri pada perut, gejala kerongkongan, lambung atau usus yang tidak bekerja dengan baik dan gangguan buang air.

3) Sindrom Dispepsia Fungsional

Individu yang mengalami stres cenderung akan merasakan gejala dari sindrom dispepsia fungsional, yaitu cepat merasakan kenyang, nyeri pada ulu hati. Tingginya tingkat stres yang dialami individu, maka dapat meningkatkan sekresi asam lambung.

4) Insomnia

Insomnia atau gangguan tidur, hal ini dapat terjadi pada individu yang mengalami stres. Menurut Saswati & Maulani dalam (Taslim & Cahyani, 2021) insomnia yang dialami individu dapat berdampak seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, lesu dan pusing hampir di setiap bangun tidur.

5) Penurunan Prestasi Belajar

Individu yang mengalami stres akan mempengaruhi nilai indeks prestasi yang rendah, hal tersebut dikarenakan oleh kurangnya minat individu tentang jurusan keilmuan yang diambil, kurangnya motivasi belajar dan kemampuan untuk mengatasi sebuah persoalan.

Menurut Smeltzer & Bare, stres juga dapat memicu dampak positif berupa peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang dialami (Sosiady & Ermansyah, 2020).

B. Strategi Pengelolaan Stres Akademik

1. *Problem confused coping & Emosional confused coping*

Ketika situasi yang terjadi tidak sesuai dengan harapan individu maka ia cenderung akan mengalami stres, dimana individu tidak bisa mengendalikan tuntutan akademik dengan kemampuan yang ada pada dirinya atau koping (Fiqih, 2023). Koping merupakan usaha secara kognitif dan perilaku yang dilakukan individu terhadap hal-hal yang dapat menjadi pemicu stres atau stressor (Monalisa & Santosa, 2022).

Lazarus dan Folkman dalam (Kartikasari *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa strategi koping terbagi menjadi dua, yaitu koping berpusat pada masalah dan koping berpusat pada emosi.

a) Koping berpusat pada masalah, bentuk dari koping ini sebagai berikut:

- (1) Isolasi, yaitu upaya individu dalam menjauhi masalah yang terjadi.
- (2) Kompromi, yaitu upaya komunikasi atau pendekatan dengan keluarga atau rekan dari individu tersebut.

b) Koping berpusat pada emosi, bentuk dari koping ini sebagai berikut:

- (1) Kompensasi, yaitu perilaku individu yang mencoba untuk memfokuskan dirinya pada kemampuan lain agar ketidakmampuannya pada bidang tertentu bisa tertutupi.

(2) Represi, yaitu sikap individu dengan melupakan stressor yang ada.

(3) Sublimasi, yaitu ekspresi individu terhadap kemampuannya dengan sikap positif.

(4) Identifikasi, yaitu sikap individu yang mengikuti tingkah laku maupun sikap yang ada pada orang lain.

2. *Self management conseling*

Menurut penelitian Latifah *et al.*, (2023) *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. *Self management* merupakan rumpun atau teknik yang berakar dari perluasan teori pengondisian operan dengan teknik kognitif sosial. Dengan demikian *self management* merupakan pelatihan diri yang akan mengarahkan siswa pada kesadaran diri untuk memperbaiki perilaku dirinya yang telah tampak menjadi perilaku yang diharapkan.

3. Terapi kognitif dan modifikasi perilaku

Menurut penelitian Wahyuni *et al.*, (2022) ditemukan beberapa metode manajemen stres yang dapat dilakukan, antara lain :

- a) metode relaksasi *mindfulness (Pause, Breathe, Smile (PBS))* guna meningkatkan kesejahteraan siswa. Pada metode ini, siswa diajarkan untuk makan dengan penuh penghayatan (*mindful eating*) yaitu siswa menghayati setiap gigitan makanan dan merasakan gerakan indrawi saat makan

- b) *mindful movement* yaitu melakukan peregangan otot yang sederhana, *body scan* yaitu memperhatikan setiap bagian tubuh dengan perspektif positif agar siswa bersyukur,
- c) *mindful walking* yaitu menghayati dan memperhatikan setiap langkah ketika berjalan, latihan belajar dengan hati penuh suka cita, dan latihan memahami hubungan antara diri sendiri dan lingkungan

4. *progressive muscle relaxation* (PMR)

Menurut penelitian Nihayaturrohman & Kurnia, (2023) Salah satu latihan manajemen stres yang dapat dilakukan adalah relaksasi, salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres siswa adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

PMR adalah jenis terapi relaksasi dengan cara mengkontraksikan otot-otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan tersebut, relaksasi otot progresif juga menggunakan peregangan dan relaksasi suatu kelompok otot dan mengurangi ketegangan otot untuk menciptakan perasaan rileks (Lengsi *et al.*, 2021). Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner *Perceived Academic Stress*: lower level (skor 18-45) high level (skor 46 - 90).

2. Konsep progressive muscle relaxation (PMR)

a. Definisi progressive muscle relaxation (PMR)

PMR adalah teknik sistematis yang digunakan untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam dan telah terbukti meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dalam berbagai

kondisi medis dan penyakit mental (Nihayaturrohmah & Kurnia, 2023).

Progressive Muscle Relaxation atau terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangannya dengan melakukan teknik relaksasi untuk bisa mendapatkan perasaan yang relaks. Terapi progressive muscle relaxation ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah dan mudah untuk dilakukan, tidak terdapat efek samping, *progressive muscle relaxation* dapat membuat pikiran tenang, dan juga tubuh menjadi rileks (Hendra Irawan *et al.*, 2024).

Progressive muscle relaxation PMR merupakan salah satu teknik pengelolaan yang didasarkan pada cara kerja sistem simpatetis dan parasimpatetis. Respon relaksasi diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat dan meningkatkan aktivitas parasimpatetis yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin (Tilameo *et al.*, 2023).

b. Mekanisme kerja *progesive muscle relaxation* (PMR)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bergantian dari kepala hingga kaki. Proses ini bertujuan untuk menciptakan kesadaran tubuh terhadap perbedaan

sensasi antara otot yang tegang dan otot yang relaks, sehingga individu mampu mengendalikan respon fisiologis terhadap stres (Muhammad Khir et al., 2024).

Secara fisiologis, PMR bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Ketika seseorang melakukan relaksasi otot, sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam mekanisme “*rest and digest*” menjadi dominan. Hal ini menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan frekuensi napas, serta mengurangi ketegangan otot yang biasanya meningkat akibat stres (Ganjeali et al., 2022).

Penelitian dari Rusdianingseh et al., (2024) juga menyebutkan PMR adalah peningkatan pelepasan endorfin, yaitu zat kimia alami otak yang menimbulkan rasa nyaman dan menurunkan persepsi terhadap nyeri serta kecemasan. Aktivitas kontraksi dan relaksasi otot secara bergantian juga memperlancar sirkulasi darah, mengurangi kelelahan, serta memperbaiki kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tingkat stres.

c. Manfaat *progesive muscle relaxation* (PMR)

Ada beberapa manfaat dari *progesive muscle relaxation* (PMR) yaitu:

- 1) Mengurangi stres, kecemasan dan depresi (Khir et al., 2024).
- 2) Meningkatkan kualitas tidur (Aini et al., 2023)
- 3) Menurunkan tekanan darah dan detak jantung (Luo et al., 2024).

- 4) Mengurangi nyeri dan ketegangan otot (Tilameo, *et al* 2023)
 - 5) Meningkatkan fokus dan performa kognitif.
 - 6) Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan coping stres.
- d. Langkah – langkah pelaksanaan *progesive muscle relaxation* (PMR)

Menurut (Bahtiar, 2023) langkah – langkah *progesive muscle relaxation* (PMR) sebagai berikut :

1) Prosedure Secara Umum

- a) Untuk memulai latihan relaksasi ini, pastikan anda berada di tempat yang tenang, dengan gangguan yang minimal, dan duduk dalam posisi yang nyaman.
- b) Menegangkan otot dan fokus pada bagian otot tertentu.
- c) Tarik napas dalam-dalam secara perlahan sambil menekan bagian otot sekuat yang anda bisa (namun jangan terlalu kuat). Pertahankan ketegangan otot selama 5 detik.
- d) Merelekskan otot-otot yang tegang. Setelah sekitar 5 detik, buang napas sambil mengendurkan otot-otot anda. Biarkan semua keluar ketegangan dari dalam diri anda.
- e) Fokus pada perasaan melepas ketegangan yang terjadi di setiap otot, yang menghasilkan perasaan rileks.
- f) Tetap rileks selama sekitar 10 detik sebelum melanjutkan ke bagian otot lainnya.

2) Mempraktekkan dalam kelompok

- a) Tangan dan lengan (bagian kiri dan kanan – satu tangan pada satu waktu)

(1) Tegangkan terlebih dahulu

(2) Bawa lengan ke atas bahu anda dan tegangkan lengan atas anda

- b) Dahi

(1) Angkat alis anda setinggi mungkin

- c) Mata dan pipi

(1) “peras” atau pejamkan mata anda rapat-rapat dan senyum dengan ketat

- d) Mulut dan rahang

(1) Buka mulut anda lebar-lebar dan tahan beberapa saat

- e) Leher

(1) Tarik kepala anda perlahan dan tahan beberapa saat

- f) Bahu

(1) Gerakkan bahu anda ke arah telinga anda

(2) Dorong bahu anda ke belakang dan dada anda ke depan, lalu tahan beberapa saat

- g) Perut

(1) Biarkan dada dan perut anda mengembang sepenuhnya, seperti balon yang diisi udara

h) Kaki

(1) Kencangkan paha anda dengan mendorong diri anda keluar dari kursi anda

(2) Tarik jari-jari kaki ke arah atas, kencangkan otot betis anda

i) Jari kaki

(1) Tekuk jari kaki ke bawah dan tahan

e. Indikasi dan Kontra indikasi *progesive muscle relaxation* (PMR)

1) Indikasi

- a) Stres dan kecemasan psikologi
- b) Gangguan tidur (insomnia).
- c) Nyeri otot dan kelelahan fisik.
- d) Hipertensi ringan sampai sedang.
- e) Pasien dengan gaangguan psikosomatik atau stres akibat kondisi medis.

2) Kontra indikasi

- a) Cedera otot atau tulang
- b) Pasien dengan kondisi jantung berat atau gangguan pernapasan serius
- c) Pasien dengan gangguan psikotik berat atau disosiasi
- d) Pasien dengan hipotensi berat.

3. Pengaruh *progesive muscle relaxation* (PMR) terhadap tingkat stres

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi menyeluruh pada tubuh. Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan kemudian melemaskan kelompok otot tertentu secara sistematis, sehingga individu mampu mengenali perbedaan antara kondisi tegang dan rileks. Aktivitas tersebut menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta kadar hormon stres dalam tubuh (Lengsi *et al.*, 2021).

Menurut Nihayaturrohmah & Kurnia, (2023) latihan PMR terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. Dalam penelitian dengan desain *one group pretest-posttest* terhadap 30 responden yang mengikuti 12 kali sesi PMR, diperoleh nilai rata-rata stres sebelum intervensi sebesar 21,37 dan sesudah intervensi sebesar 14,47 dengan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa PMR efektif dalam mengurangi stres melalui peningkatan relaksasi dan keseimbangan fisiologis tubuh.

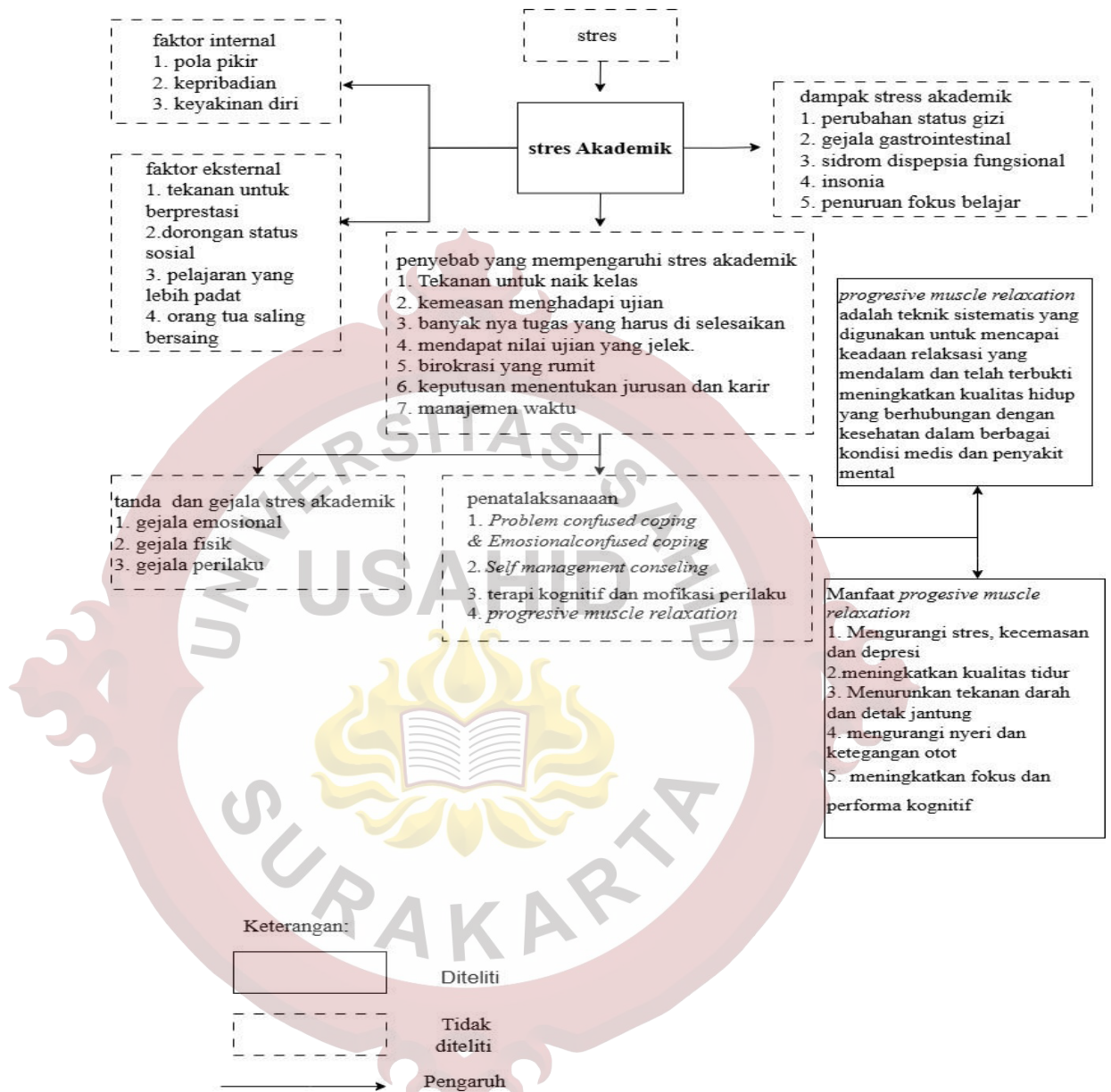
Penurunan stres melalui PMR terjadi karena saat otot diregangkan dan dilemaskan, terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan tubuh menurunkan sekresi hormon kortisol dan

adrenalin yang berperan dalam respon stress (Toussaint *et al.*, 2021). Efek relaksasi ini berdampak pada stabilitas emosional, peningkatan konsentrasi, serta perasaan tenang dan nyaman.

Hasil penelitian lain oleh Lengsi *et al.*, (2021) juga menunjukkan bahwa PMR yang dikombinasikan dengan terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan pada mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, penelitian oleh Li *et al.*, (2020) menemukan bahwa PMR mampu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien dengan gangguan tekanan darah tinggi, yang menunjukkan efektivitas teknik ini terhadap berbagai kondisi stres fisiologis maupun psikologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat stres karena teknik ini membantu tubuh mencapai kondisi rileks, memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom, serta mengurangi respon fisiologis akibat stres. PMR dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan untuk mengelola stres, baik pada mahasiswa maupun populasi umum (Widyastuti & Nopriani, 2024)

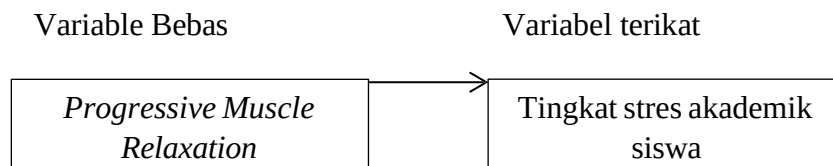
A. Kerangka teori



Gambar 2. 1Kerangka Teori

Edison *et al.*, (2023); Fiqih, (2023); Monalisa & Santosa, (2022); Tasalim & Cahyani, (2021); Sosiady & Ermansyah, (2020); Latifah *et al.*, (2023); Wahyuni *et al.*, (2022); (Lengsi *et al.*, (2021); (Kartikasari *et al.*, (2022); (Jannah & Santoso, (2021)

B. Kerangka konsep penelitian



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

C. Hipotesis

Menurut (Nursalam, 2020) Hipotesis adalah jawaban sementara atau dugaan tentatif terhadap rumusan masalah penelitian, yang kebenerannya akan dibuktikan melalui penelitian. Dalam penelitian ini ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat stres akademik pada siswa kelas XII menjelang ujian praktikum.