

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh edukasi kesehatan dengan mediavideo sudah banyak dilakukan sebelumnya. Tetapi untuk pengaruh edukasidengan media video melalui aplikasi Whatsapp terhadap pengetahuan dan sikap tentang manajemen stress selama masa pandemi Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro belum pernah dilakukan.

**Tabel 1.1 Tabel Keaslian Penelitian**

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Sah D'Jamal (2021)	Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gastritis Siswa SMP 2 Di Desa Lero Tatari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jenis penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan non equivalent control group design</li> <li>• Tempat SMP 2 Sindue Desa Lero Tatari</li> <li>• Sampel dengan sample random sampling dengan jumlah siswa 64 orang dan sampel kelompok control 32 orang dan sampel kelompok experiment 32 orang</li> </ul>	Penyuluhan kesehatan tentang gastritis dengan media video memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap tentang gastritis pada siswa
2.	Sartika, Zulfan, Raja (2015)	Pengaruh Layanan Informasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jenis penelitian ini adalah <i>pre-experimental</i></li> </ul>	Setelah dilaksanakan Layanan

		<p>Terhadap Manajemen Stres Siswa di Kehidupan Asrama (<i>boarding school</i>) Kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015</p>	<p>dengan desain <i>one group pretest-posttest design</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempat penelitian ini di SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru</li> <li>• Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X smk Kehutanan Negeri Pekanbaru yang berjumlah 100 siswa dengan penentuan sampel menggunakan sampel jenuh.</li> </ul>	<p>Informasi Terhadap terhadap Manajemen Stres siswa di kehidupan asrama kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru mengalami peningkatan sebesar 11%.</p>
--	--	--	---	--

## 2.2 Telaah Pustaka

### 2.2.1 Konsep Media Video

#### a) Pengertian Media Video

Istilah video berasal dari Bahasa latin yaitu dari kata *vidi* atau *visum* yang artinya melihat mempunyai daya penglihatan. Video menyediakan satu cara penyaluran informasi yang amat menarik dan langsung (*live*). Video merupakan media yang paling bermakna dibandingkan media lain seperti grafik, audio, dan sebagainya. Penggunaan video dalam multimedia interaktif akan memberikan pengalaman baru. Video adalah teknologi penangkapan, perekaman, pengolahan, penyimpanan, pemindahan, dan perkonstruksian urutan gambar diam dengan menyajikan adegan-adegan dalam gerak secara elektronik. Video menyediakan sumber daya yang kaya dan hidup bagi aplikasi

multimedia. Video merupakan gambar yang bergerak. Jika objek pada animasi adalah buatan, maka objek pada video adalah nyata (Fadhli,2015).

b) Kelebihan Media Video

Media video tentunya memiliki kelebihan (Miftachun, 2019),diantaranya:

- 1) Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan lainnya.
- 2) Dengan alat perekam pita video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli atau spesialis
- 3) Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang
- 4) Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar bisa menghentikan gerakan gambar tersebut kapanpun jika diperlukan

c) Kelemahan Media Video

Media video tentunya memiliki kelemahan (Miftachun, 2019), diantaranya:

- 1) Perhatian penonton sulit dikuasai, partisipasi mereka jarang dipraktikkan
- 2) Sifat komunikasinya yang bersifat satu arah haruslah diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain
- 3) Kurang mampu menampilkan detail dari objek yang disajikan secara sempurna

- 4) Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks

### **2.2.2 Konsep Aplikasi Whatsapp**

#### **a) Pengertian Whatsapp**

Whatsapp messenger merupakan aplikasi pesan lintas platform yang memungkinkan kita bertukar pesan tanpa biaya SMS karena whatsapp messenger menggunakan paket data internet yang sama untuk e-mail, browsing web, dan lain-lain. Aplikasi whatsappmessenger menggunakan koneksi 3G, 4G atau Wifi untuk komunikasi data. Dengan menggunakan whatsapp, kita dapat melakukan obrolan online, berbagai file, bertukar foto, dan lain- lain. Whatsapp adalah aplikasi pesan untuk smartphone dengan basic mirip BlackBerry Mesenger. Whatsapp messenger merupakan bagian dari social media. Social media merupakan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan setiap penggunanyadapat saling berbagi berbagai macam konten sesuai dengan fitur pendukungnya (Indrayani,2018).

#### **b) Kelebihan Whatsapp**

Menurut (Hanani,2021), Whatsapp memiliki beberapa kelebihan, yaitu :

- 1) Cara penggunaannya mudah, cukup mendaftarkan nomor telepon agar bisa menggunakan Whatsapp
- 2) Nomor telepon terhubung secara otomatis di Whatsapp
- 3) Bisa backup chatt/obrolan, sehingga tidak akan kehilangan

obrolan atau chat yang lama.

- 4) Menggunakan koneksi internet dan lebih hemat daripada penggunaan SMS yang membutuhkan pulsa
- 5) Dapat membatalkan pengiriman pesan.
- 6) Informasi pribadi dapat disembunyikan

c) Kelemahan Whatsapp

Menurut (Hanani,2021), Whatsapp memiliki beberapa kelemahan, yaitu :

- 1) Boros kuota, karena untuk melihat gambar, video, ataupun audio harus mengunduhnya terlebih dahulu
- 2) Membutuhkan koneksi yang cukup kuat agar penggunaannya berjalan lancar
- 3) Hanya bisa digunakan jika *Smartphone* menyala
- 4) Boros baterai

### 2.2.3 Konsep Pengetahuan

a) Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan 'what', misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan,

pendengaran, penciuman, perasaan, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003).

b) Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2003) yaitu :

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah karena tingkatan ini hanya mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menerapkan atau menggunakan materi yang sudah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).

4) Analisis (*analysis*)

Analisis diartikan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi tersebut dan masih adakaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi diartikan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau suatu obyek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

c) Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2003), pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang akan mungkin mereka peroleh dari gagasan tersebut.

## 2) Paparan Media Masa

Melalui berbagai media baik cetak maupun elektronika berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media masa (televise, radio, majalah, pamphlet) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi media masa.

## 3) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

## 4) Hubungan social

Manusia adalah makhluk social, dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang dapat berinteraksi secara batinnya akan lebih terpapar informasi. Sementara faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikasi untuk menerima pesan menurut model komunikasi media.

## 5) Pengalaman

Pengalaman seorang individu tentang berbagai hal bisa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses berkembangnya,

### d) Cara memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam memperoleh pengetahuan dibagi dalam 2 kelompok :

#### 1) Cara tradisional

Cara ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi:

##### a) Cara coba-salah (*Trial and error*)

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Pengalaman yang diperoleh melalui penggunaan metode ini banyak membantu perkembangan berpikir dan kebudayaan manusia kearah yang lebih sempurna.

##### b) Cara Kekuasaan atau Otoritas

Pengetahuan diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemuka agama, maupun ahli ilmu pengetahuan. Para

pemegang otoritas, baik pemimpin pemerintah, tokoh agama maupun ahli ilmu pengetahuan pada prinsipnya mempunyai mekanisme yang sama di dalam penemuan pengetahuan.

c) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

d) Melalui jalan pikiran

Kebenaran pengetahuan dapat diperoleh manusia dengan menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi yang merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan-pernyataan yang dikemukakan dan dicari hubungannya sehingga dapat diambil kesimpulan.

2) Cara Modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan dewasa ini lebih sistematis, logis dan murah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer (*research methodology*). Setelah diadakan penggabungan antara proses berpikir deduktif-induktif maka lahirlah suatu penelitian yang dikenal dengan metode penelitian ilmiah.

e) Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006), pengetahuan dibagi dalam tiga kategori, yaitu :

- 1) Baik : bila subyek mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pernyataan.
- 2) Cukup : bila subyek mampu menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pernyataan.
- 3) Kurang : bila subyek mampu menjawab dengan benar 40%-55% dari seluruh pernyataan

#### 2.2.4 Konsep Sikap

a) Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dariseorang terhadap stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2007). La Pierre (1934) dalam Azwar (2010) mendefinisikan sikap sebagai suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial, atau secara sederhana, sikap adalah respon terhadap stimuli social yang telah terkondisikan, sedangkan Scord & Backman (1964) mendefinisikan sikap sebagai keteraturan dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi) dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya.

b) Aspek-aspek sikap

Terdapat dua aspek pokok dalam hubungan antara sikap dengan perilaku, yaitu :

1) Aspek keyakinan terhadap perilaku

Keyakinan terhadap perilaku merupakan keyakinan individu bahwa menampilkan atau tidak menampilkan perilaku tertentu akan menghasilkan akibat-akibat atau hasil-hasil tertentu. Aspek ini merupakan aspek pengetahuan individu tentang objek sikap. Pengetahuan individu tentang aspek sikap dengan kenyataan. Semakin positif keyakinan individu akan akibat dari suatu objek sikap, maka akan semakin positif pula sikap individu terhadap objek sikap tersebut, demikian pula sebaliknya.

2) Aspek evaluasi akan perilaku

Evaluasi akan akibat perilaku merupakan penilaian yang diberikan oleh individu terhadap tiap akibat atau hasil yang dapat diperoleh apabila menampilkan perilaku tertentu. Evaluasi atau penilaian ini dapat bersifat menguntungkan dapat juga merugikan, berharga atau tidak berharga, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Semakin positif evaluasi individu akan akibat dari suatu objek sikap, maka akan semakin positif pula sikap terhadap objek tersebut, demikian pula

sebaliknya (Azwar, 2010).

c) Komponen Sikap

Allport (1954) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok, yaitu:

- 1) Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep suatu objek.
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting (Notoatmodjo, 2007).

d) Tingkatan Sikap

- 1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

- 2) Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila dirinya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas

yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah orang-orang menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah indikasi sikap tingkat ketiga.

4) Bertanggungjawab (*responsible*)

Bertanggungjawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi (Notoatmodjo, 2007).

e) Pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat dinyatakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis, kemudian ditanyakan pendapat responden (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Likert dalam buku Azwar (2011), sikap dapat diukur dengan metode rating yang dijumlahkan (*Method of Summated Ratings*). Metode ini merupakan metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi repons sebagai dasar penentuan nilai skalanya.

Nilai skala setiap pernyataan tidak ditentukan oleh derajat *favourable* nya masing-masing akan tetapi ditentukan oleh distribusi respons setuju atau tidak dari sekelompok responden yang bertindak sebagai kelompok uji coba (*pilot study*).

Prosedur penskalaan dengan metode rating yang dijumlahkan didasari oleh 2 asumsi (Azwar, 2011), yaitu:

- 1) Setiap pernyataan sikap yang telah ditulis dapat disepakati sebagai pernyataan yang favorable atau pernyataan yang tidakfavourable.
- 2) Jawaban yang diberikan oleh individu yang mempunyai sikap positif harus diberi bobot atau nilai yang lebih tinggi daripada jawaban yang diberikan oleh responden yang mempunyai pernyataan negative.

Suatu cara untuk memberikan interpretasi terhadap skor individual dalam skala rating yang di jumlahkan adalah dengan membandingkan skor tersebut dengan harga rata-rata atau mean skor kelompok dimana responden itu termasuk (Azwar, 2011).

Salah satu skor standar yang biasanya digunakan dalam skalamodel Likert adalah skor-T, yaitu:

$$T = 50 + 10 \left( \frac{x - \dot{x}}{s} \right)$$

Ketereangan :

- $x$  = Skor responden pada skala sikap yang hendak diubah menjadi skor T
- $\dot{x}$  = Mean skor kelompok
- $s$  = Deviasi standar skor kelompok

Perlu pula diingat bahwa perhitungan harga  $\dot{x}$  dan  $s$  tidak dilakukan pada distribusi skor total keseluruhan responden, yaitu skor sikap para responden untuk keseluruhan pernyataan(Azwar, 2011).

Skor sikap yaitu  $x$  perlu diubah ke dalam skor T agar dapat diinterpretasikan. Skor T tidak tergantung pada banyaknya pernyataan, akan tetapi tergantung pada mean dan deviasi standar pada skor kelompok. Jika skor T yang didapat lebih besar dari nilai mean maka mempunyai sikap cenderung lebih *favourable* atau positif. Sebaliknya jika skor T yangdidapat lebih kecil dari nilai mean maka mempunyai sikap cenderung tidak *favourable* atau negatif (Azwar, 2011).

## 2.2.5 Konsep Manajemen Stress

### a) Pengertian Stres

Stres merupakan bagian dari sekelumit permasalahan kehidupan yang tidak mungkin terpisahkan dari hidup manusia. Stress juga merupakan tuntutan hidup yang memberikan reaksi secara psikologis dan fisik, sehingga kesejahteraan hidup manusia menjadi terganggu. Stress memiliki respon yang cepat terhadap tubuh, karena hal yang memicu stress adalah keadaan atau kejadian yang dihadapi oleh sebagian besar seseorang (Lazarus dan Folkman, 1984). Hal ini juga akan mengancam individu, sehingga akan mempengaruhi serta mengganggu aktivitas kehidupan, juga akan membebani.

### b) Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, M. A. J. 2015; Rahmadani, C. S. M. 2014; Hikmah, Y. 2014). Desmita (2010) menyatakan stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti; tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar.

### c) Faktor Stres

Pada remaja, stress berawal dari diri sendiri (internal), keluarga, sekolah dan lingkungan sosialnya. Penelitian menyebutkan bahwa perubahan lingkungan belajar siswa yang tidak dikondisikan dengan baik akan mengakibatkan stress pada tingkat yang lebih tinggi hingga menimbulkan perilaku *maladaptive* pada remaja, seperti stress belajar, kecanduan alkohol, depresi, dan kegagalan belajar. (Broer, 1996).

Stress terjadi karena factor internal maupun eksternal. Pemicu stress biasa disebut dengan stresor, diantaranya faktor stresor yaitu (Sumampouw & Mundzir, 2011):

- 1) Faktor internal, merupakan sumber stress dalam diri seseorang diantaranya; kesakitan atau tingkatan stress yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu, penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stress yang utama. Menurut teori Kurt Lewin, kekuatan motivasional yang melawan akan menyebabkan dua kecenderungan yang berlawanan (pendekatan dan penghindaran).
- 2) Faktor eksternal antara lain sumber stress dialam keluarga diantaranya interaksi diantara para anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh

takacuh, hingga tujuan yang saling berbeda.

Adapun faktor yang mempengaruhi stres akademik, menurut (Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R. Hartati, S., & Listiara, A. 2010) yaitu faktor internal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

1) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dan dapat

membawa stres secara psikologis.

Adapun faktor yang mempengaruhi stres akademik, menurut (Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R. Hartati, S., & Listiara, A. 2010) yaitu faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut :

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam system pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa semakin meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang dimiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan

informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, music, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

#### 4) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-temannya.

#### d) Gejala Stres

Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Hernawati, N. 2006; Inayatillah, V. 2015)

- 1) Gejala emosional, akan ditandai dengan: gelisah atau cemas, cepat marah, murung, khawatir, mudah menangis, dan mudah panik.
- 2) Gejala fisik, ditandai dengan: sakit kepala, pusing, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, sulit menelan, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, diare, mudah lelah

3) Gejala perilaku, seperti : dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku social yang berubah.

Adapun respon lain menurut Bariyah (2013) adalah respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan di persepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi, maupun perilaku. Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: tuntutan menyelesaikan banyak tugas, manajemen waktu, dll.

Gejala-gejala stres akademik menurut (Hernawati, N. 2006; Inayatillah, V. 2015) individu akan menunjukkan gejala emosional dan fisik, diantaranya :

1) Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

## 2) Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, sakit punggung, diare, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

## e) Mengendalikan Stres

Dalam pengendaliannya, stres dapat dikonseptualisasikan dari berbagai macam sudut pandang, yaitu stress sebagai stimulus, stress sebagai respon, dan stress sebagai interaksi antara individu dan lingkungan (Muslim, 2021), diantaranya :

### 1) Stress sebagai 'stimulus'

Pendekatan ini menitikberatkan pada lingkungan dan menggambarkan stress sebagai suatu stimulus dengan keseluruhan perlawanan perilaku *coping* kondisi pandemi Covid-19 menjadi stimulus seseorang mengalami stress. Akan tetapi tidak sedikit dijumpai kondisi tersebut sebagai titik awal yang mendorong untuk berpikir kritis, logis dan realistis, sehingga menciptakan ide-ide cemerlang dan menciptakan karya-karya inovasi.

### 2) Stress sebagai 'respon'

Pendekatan ini memfokuskan pada reaksi seseorang terhadap stresor dan menggambarkan stress sebagai suatu respons. Dalam dunia pendidikan, misalnya, muncul sebagian model pembelajaran dengan menggunakan media online. Guru dan

siswa dipaksa menjadi melek IT dan memanfaatkan media online untuk belajar.

- 3) Stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan  
Pendekatan ini menggambarkan stress sebagai suatu proses meliputi stresor dan *strain* dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian. Kemampuan adaptasi menjadi prasyarat untuk bertahan selama pandemi Covid-19 . Kondisi Covid-19 dapat dimaknai positif sebagai ujian dari Tuhan untuk meningkatkan kualitas kemanusiaan.

Stress bukan hanya suatu stimulus atau sebuah respons saja, tetapi juga suatu proses dimana seorang aktif mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku, kognitif dan emosional. Sehingga stress tidak menjadi distress tetapi menjadi eustress

WHO merumuskan strategi untuk menghadapi stress selama masa pandemi Covid-19:

- 1) Merasa sedih, tertekan, bingung, takut dan marah adalah hal yang lumrah selama krisis terjadi. Berbincang dan berbagi cerita dengan orang-orang yang dapat dipercaya bisa membantu mengurangi rasa tertekan yang dialami.
- 2) Selama pandemi ini, berdiam dirumah lebih dianjurkan untuk meminimalisir penyebaran virus dan kontak fisik dengan

orang banyak. Menjaga gaya hidup sehat dengan asupan gizi yang cukup, pola tidur yang baik, olahraga dan berinteraksi dengan orang-orang yang disayang bisa dilakukan selama berdiam dirumah.

- 3) Menghindari rokok, alkohol, dan narkotika untuk menyelesaikan masalah emosi.
- 4) Mencari fakta-fakta dan info terbaru yang dapat membantu dalam menentukan tahap pencegahan yang tepat dan menghindari berita-berita yang tidak valid dan kredibel.
- 5) Mengurangi kecemasan dengan membatasi media yang menyebarkan informasi yang membuat semakin cemas dan takut
- 6) Mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur emosi selama masa pandemi ini (WHO, 2021).

f) Mengatasi Stres (*stress coping*)

Menurut (Lazarus&Folkman, 1984) coping stress dalam upaya mengatasi stress merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Terdapat dua macam fungsi *coping stress*, yaitu:

1) *Emotion-focused coping*

Digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan obat penenang, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

2) *Problem-focused coping*

Untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Ada delapan strategi coping yang berbeda yang secara umum dikenal dalam psikologi, yaitu: 1. Konfrontasi, 2. Mencari dukungan social, 3. Merencanakan pemecahan masalah dikaitkan dengan *problem-focused coping*, 4. Kontrol diri, 5. Membuat jarak, 6. Penilaian kembali secara positif, 7. Menerima tanggung jawab dan 8. Lari atau penghindaran.

PMI menyebutkan 5 teknik manajemen stress dalam buku Panduan Manajemen Stres:

a) Mengenal diri sendiri

Mengetahui kekuatan, kelemahan, hal-hal yang disukai dan

yang tidak disukai dapat membantu kita memetakan kea rah mana kehidupan akan kita bawa. Dengan mengenal diri sendiri, akan lebih mudah untuk menentukan cara dan strategi apa yang tepat untuk meringankan stress.

b) Peduli diri sendiri

Setelah mengetahui diri secara mendalam, maka kebutuhan-kebutuhan dan kewajiban juga akan tampak. Memenuhi kebutuhan diri sendiri merupakan salah satu cara untuk mengatur stress yang dihadapi. Peduli akan diri sendiri dapat dimulai dengan mencoba pola hidup sehat, bersosialisasi dengan teman dan sanak saudara, merencanakan kegiatan yang realistis dan menjalani hobi.

c) Perhatikan keseimbangan

Sebagaimana manusia yang di anugerahi beberapa aspek dalam dirinya, maka kelima aspek ini harus dipelihara dan dipenuhi secara seimbang. Lima aspek pemeliharaan ini adalah: aspek mental emosional, aspek intelektual, aspek fisik, aspek spiritual dan aspek rekreasional

d) Bersikap proaktif

Dalam mencegah gangguan stress dengan merawat kelima aspek diatas dengan baik dan rutin agar menjadi sosok yang resilien dan memiliki kemampuan dan kekuatan lebih dalam menghadapi stress.

e) Sinergi

Langkah-langkah sebelumnya ialah satuan proses yang perlu dilakukan secara berurutan dan terpadu dengan kehendak dan kesadaran penuh untuk bangkit dari keterpurukan dan stress (Palang Merah Indonesia, 2015)

Setiap orang memiliki cara mengatasi stress yang berbeda-beda, cara ini perlahan berubah menjadi kebiasaan jika dilakukan terus menerus. Ada yang menghadapi stress dengan cara yang sehat, atau justru memperburuk keadaan dengan melakukan hal-hal diluar batas. Diana Ballesteros dan Janis Whitlock mengemukakan dua jenis cara mengatasi stress, yakni :

a) Strategi yang baik dalam menghadapi stress

Berolahraga secara rutin, memiliki alokasi waktu untuk beristirahat dan perawatan diri, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, membuat manajemen waktu dan meditasi.

b) Strategi yang tidak baik dalam menghadapi stress

Mengonsumsi alkohol dan narkoba, melakukan kejahatan dan kriminal, menunda-nunda pekerjaan, menyakiti diri sendiri dan makan/minum berlebihan (Ballesteros&Whitlock, 2009).

## 2.2.6 COVID-19

### a) Pengertian Covid-19

Virus 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia (Xiang, Sing, Chong, Shukla, & Hilgenfeld, 2014). Covid-19 (*coronavirus disease 2019*) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. Covid-19 ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam di atas 38°C, batuk dan sesak nafas bagi manusia. Selain itu dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Pada penderita Covid-19 yang berat, dapat menimbulkan pneumonia, sindroma pernafasan akut, gagal ginjal bahkan sampai kematian (Kemenkes RI, 2021).

### b) Gejala Covid-19

Secara umum ada tiga gejala umum yang bisa manandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: demam, batuk, dan sesak nafas. Seseorang dapat tertular Covid-19 melalui berbagai cara, yaitu (Petersen, Pollack, & Madoff, 2014):

- 1) Tidak sengaja menghirup percikan ludah dari bersin atau batuk penderita Covid-19
- 2) Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dahulu, setelah menyentuh benda yang terkena cipratan air

liurpendrita Covid-19

- 3) Kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19, misalnya bersentuhan atau berjabat tangan

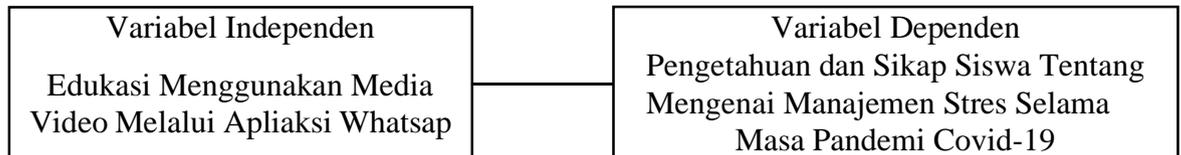
c) Pencegahan Covid-19

Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang sedang sakit, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah. Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau Covid-19. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari factor-faktor yang bisa menyebabkan anda terinfeksi virus ini, yaitu (Omrani & Shalhoub, 2015):

- 1) Menghindari bepergian ke daerah yang telah ditemukan adanya penularan virus Covid-19
- 2) Menggunakan masker saat beraktivitas diluar ruangan, terutama di tempat umum atau keramaian
- 3) Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau handsanitizer yang mengandung alkohol setelah beraktivitas diluar ruangan
- 4) Tidak menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan

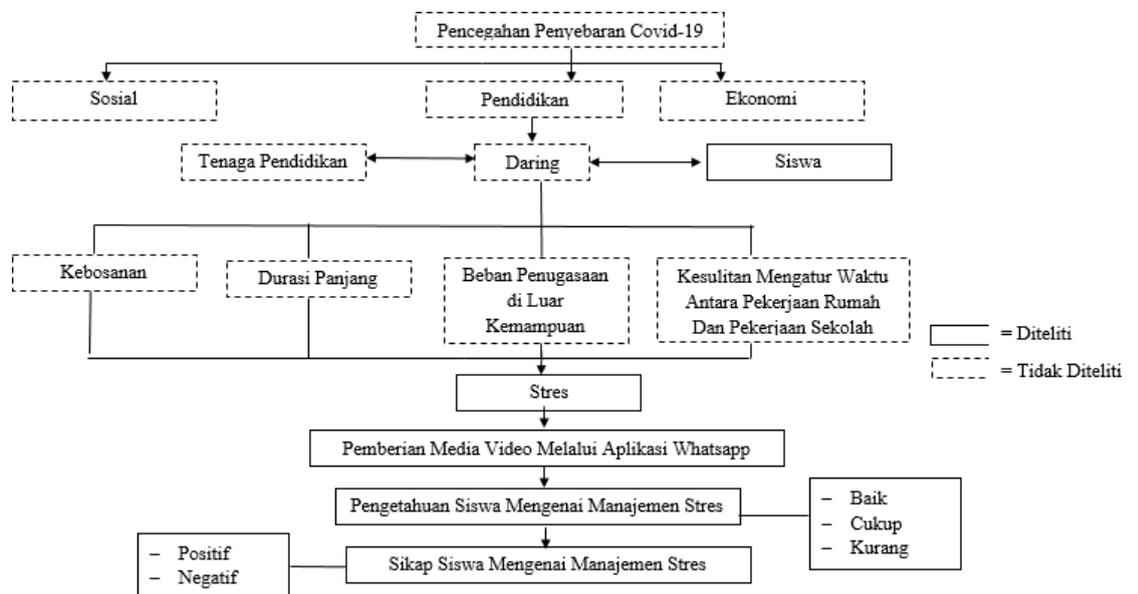
## 2.3 Landasan Teori

### 2.3.1 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

### 2.3.2 Kerangka Pikir



Gambar 2.2 Kerangka Pikir

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. H1 : Edukasi Dengan Media Video Melalui Aplikasi Whatsapp Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Tentang Manajemen Stress Selama Masa Pandemic Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro

2. H1 : Edukasi Dengan Media Video Melalui Aplikasi Whatsapp  
Berpengaruh Terhadap Sikap Tentang Manajemen Stress Selama Masa  
Pandemic Covid-19 di SMAN 4 Bojonegoro