

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Tercetusnya kata tekanan atau stres berasal dari kata Inggris “*Pressure*” yang artinya tekanan. Seperti yang ditunjukkan oleh referensi Oxford Word, stres dicirikan sebagai ketegangan atau stres yang disebabkan oleh masalah dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Menurut referensi Kata Besar Bahasa Indonesia, stres dicirikan sebagai pengaruh atau kebingungan mental dan rasa yang meresahkan yang disebabkan oleh kondisi dari luar yang berupa tekanan. Terlepas dari arti tekanan di atas, para ahli memiliki definisi berbeda-beda tentang arti stres (Muslim, 2020).

Seperti yang dikemukakan oleh (Muslim, 2020), stres adalah suatu kondisi yang dialami individu ketika terjadi ketidakseimbangan antara perintah yang diberikan dengan kemampuan untuk menyelesaikannya. Reaksi terhadap keadaan dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut *eustres*. Di sisi lain, jika ada reaksi negatif, itu akan menjadi masalah. Reaksi negatif ini jika tidak dipantau seperti yang diharapkan dan tidak segera ada jawabanatauperlakuan akan membuat individu menjadi kesal secara psikologis. Musabiq dan Karimah (2018) mengartikan tekanan sebagai sesuatu yang sering dialami dan sulit dihindari dalam

kehidupan sehari-hari, bahkan Style (dalam Musabiq and Karimah, 2018) menyatakan bahwa tanpa stres tidak akan ada kehidupan. Stres adalah reaksi umum dari tubuh terhadap semua tekanan, baik reaksi positif maupun negatif. Definisi lain dari Mulhall (2013) dalam Musabiq and Karimah (2018) menyatakan bahwa tekanan merupakan reaksi tunggal terhadap suatu stresor. Sedangkan dari Aneshenhel (2013) dalam Musabiq and Karimah (2018) menjelaskan bahwa stresor adalah peningkatan, baik dari luar maupun dari dalam, yang mungkin dapat menimbulkan tekanan.

Selama pandemi COVID 19 ini telah muncul beragam pemicu stres yang sebelumnya tidak banyak dialami oleh masyarakat, antara lain : stres akademik, stres kerja, dan stres dalam keluarga.

2.1.2 Aspek-Aspek Stres

Biasanya, stres dapat ditemukan dalam dua sudut pandang, yaitu sudut pandang biologis dan psikologis (Ismiati, 2015) :

1. Sudut pandang biologis

Muncul sebagai tanda-tanda biologis atau fisik seperti mengalami pusing dibagian kepala, masalah dalam istirahat, masalah pencernaan, masalah makan, masalah kulit dan keringat yang terlalu banyak.

2. Sudut pandang psikologis

Sebagai tanda-tanda gangguan mental atau tanda-tanda kesadaran yang berupa adanya kesulitan dalam proses

berpendapat, seperti kesulitan dalam mengingat, berpikir dan fokus.

Stres dapat muncul pada tanda-tanda afeksi (perasaan dan emosi). Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi manusia. Orang yang mengalami tekanan akan menunjukkan tanda-tanda mudah marah, ketegangan yang berlebihan dalam segala hal, merasa cemas, sedih, dan putus asa. Selain itu, tanda-tanda stres dapat muncul dalam tanda-tanda psikomotorik, di mana kondisi stres dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari yang pada umumnya akan merugikan sehingga dapat menyebabkan masalah dalam hubungan komunikasi antara dua orang atau lebih (Ismiati, 2015).

2.1.3 Ruang Lingkup Stres di Masa Pandemi COVID 19

Menurut Muslim (2020), ruang lingkup selama pandemi dibagi menjadi 3 bagian, yaitu :

1. Tekanan Akademik

Yang dimaksud dengan akademik adalah kemampuan menguasai ilmu pengetahuan yang telah dibuktikan kebenarannya sehingga hasilnya dapat diperkirakan. Tekanan akademik adalah suatu kondisi seperti masalah fisik, mental atau emosional yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan dengan keahlian yang dimiliki oleh siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tuntutan di sekolah. Kondisi stres atau tekanan disebabkan oleh tekanan untuk

menunjukkan prestasi dan kelebihan yang semakin bertambah sehingga mereka semakin merasa terbebani oleh tuntutan dan berbagai tekanan yang berbeda-beda.

Masalah yang dilalui pelajar selama pandemi virus Corona ini tidak terlepas dari tuntutan-tuntutan yang diberikan dalam proses model pendidikan secara daring. Sistem pembelajaran yang menggunakan media online sangat melelahkan dan membosankan karena mereka tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan guru atau teman lainnya. Hal ini dapat menimbulkan frustrasi bagi pelajar dan jika diteruskan dapat menimbulkan tekanan. Selain itu, tekanan akademis juga dapat terjadi saat pelajar menghadapi ujian dan tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan dengan mudah sehingga pelajar harus berpikir keras yang menyebabkan beberapa pelajar menjadi jenuh dan akhirnya menunda menyelesaikan tugasnya. Kondisi ini diperparah dengan kondisi keuangan yang terkadang rumit, yang membuat para pelajar harus mengalami kendala dalam administrasi pendidikannya. Dampak yang terjadi akan membawa pelajar mengalami frustrasi dan stres.

2. Tekanan Kerja

Di masa pandemi virus Corona diberlakukan *social distancing* dan para pekerja melakukan pekerjaan dari rumah atau *Work From Home* (WFH). Semua tempat kerja dan lingkungan bisnis ditutup, termasuk pabrik juga. Bagi pekerja yang dapat

bekerja di rumah, ini bukan masalah yang kritis. Akan tetapi, bagi pekerja di bidang jasa dan produksi yang diharuskan bekerja di area lingkungan kerja akan menimbulkan masalah. Ketidakpastian kapan pandemi virus corona akan berakhir membuat kecemasan bagi para bos dan buruh. Tidak sedikit organisasi yang melakukan pemecatan karena pengurangan jumlah pekerja atau lembaga pekerjaan yang mengalami bangkrut. Lembaga pekerjaan mengalami penurunan produktifitas. Ini adalah sebagian dari alasan tekanan kerja selama pandemi corona.

Secara hipotesis, tekanan kerja menurut Beehr dan Franz (2013) dalam Moh. Muslim (2020) merupakan interaksi yang membuat individu merasa sakit, tidak nyaman, atau tegang karena pekerjaan, lingkungan kerja atau keadaan kerja tertentu. Seperti yang diungkapkan oleh Pandji Anoraga (2013) dalam Muslim (2020) stres merupakan salah satu bentuk reaksi individu, baik secara fisik maupun secara mental terhadap penyesuaian diri dengan keadaannya saat ini yang dirasa mengganggu dan membuatnya merasa terancam. Kondisi stres akan mempengaruhi perasaan, sudut pandang dan kondisi fisik seseorang, dimana tekanan berasal dari tempat kerja individu tersebut.

Jika melihat kondisi saat ini, tekanan kerja selama pandemi corona disebabkan oleh diberlakukannya peraturan social distancing yang menyebabkan berkurangnya aktivitas masyarakat. Efeknya adalah penurunan efisiensi atau produktifitas. Kemudian

lagi, para buruh yang mulai menjalankan WFO (*Work From Office*) juga dibebani dengan kecemasan yang menyebabkan tekanan atau stres karena dihadapkan pada COVID 19, karena terdapat beberapa ketentuan yang sudah diberikan oleh pemerintah di tempat kerja. Kondisi seperti itu terkadang membuat pekerja tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya karena situasi di rumah tidak kondusif.

Dari beberapa masalah di atas, terdapat beberapa masalah terhadap keadaan, masalah keuangan, penurunan tingkat gaji, atau bahkan pemotongan adalah faktor yang memicu tekanan di tempat kerja.

3. Stres Dalam Keluarga

Saat WFH (*Work From Home*) dilaksanakan selama pandemi virus Corona, seluruh keluarga berkumpul di rumah setiap hari. Dengan ini, ibu yang merupakan seorang ibu rumah tangga yang harus mengurus pekerjaan di rumah mendapatkan beban 2 kali lipat dari sebelumnya. Selain melakukan tugas-tugas rutin keluarga, para ibu juga perlu menemani anak-anaknya belajar di rumah, dan bukan hal yang aneh bagi ibu rumah tangga untuk mengajari anaknya. Selain itu, ibu yang juga berkarir harus bisa membagi waktu antara pekerjaannya dengan pekerjaan yang ada di rumah lainnya. Beban yang dipikul ibu rumah tangga bukan hanya dua kali lipat, tetapi bisa menjadi beban yang sangat berat

untuk dipikul. Inilah potensi yang dapat menimbulkan tekanan dalam keluarga.

Stres dalam keluarga dapat dialami oleh anak-anak yang lelah dengan model pembelajaran berbasis online, tanpa harus bermain dan berkolaborasi dengan temannya. Demikian pula, suami sebagai kepala keluarga yang perlu bekerja ke tempat kerja atau bahkan tidak bekerja, menganggur di rumah, berdampak pada penurunan efisiensi dan gaji, juga dapat memicu tekanan dalam keluarga.

Dengan demikian, stres dalam keluarga merupakan kumpulan dari tekanan akademik yang dialami anak, tekanan pekerjaan yang dialami oleh wali (ayah atau ibu), diperparah dengan kondisi keluarga yang kurang kondusif yang semakin memperkuat potensi stres dalam keluarga. Stres tidak dapat dihindari, namun cenderung dibatasi dengan bertindak positif. Dengan cara ini, diperlukan manajemen stres yang mendalam dan menyeluruh.

2.1.4 Gejala Stres

Individu yang mengalami tekanan memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diperhatikan secara subjektif atau objektif. Hardjana (2013) dalam Sukoco (2014) menjelaskan bahwa orang yang mengalami tekanan memiliki gejala sebagai berikut :

1. Gejala fisik, gejala stres identik dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh individu.

2. Gejala emosional, gejala stres yang identik dengan kondisi psikis dan mental individu.
3. Gejala intelektual, gejala stres yang identik dengan pola pikir individu.
4. Gejala interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi pergaulan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan gambaran di atas, disimpulkan bahwa individu yang menghadapi tekanan memiliki gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal yang dapat mempengaruhi individu.

Menurut Sukoco (2014), gejala stres dapat bagi menjadi dua, yaitu :

1. Gejala biologis

Seperti gejala fisik yang berhubungan antara organ manusia dengan proses tekanan itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stresor yang kemudian diterima oleh reseptor yang mengirimkan pesan ke otak. Stresor tersebut kemudian didapat oleh otak, khususnya otak depan yang membuat bekerjanya kelenjar di dalam tubuh dan otak.. Organ tubuh dan otak bekerja sama untuk menafsirkan interaksi tekanan yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh seperti sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan yang berkurang, mudah lelah atau kehilangan energi, otot dan urat tegang di bagian leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar.

2. Gejala psikis atau mental

Yang mempengaruhi keadaan mental, perasaan dan pandangan seseorang yang ditunjukkan dengan kesulitan berkonsentrasi, daya ingat berkurang atau mudah lupa, penurunan efisiensi atau prestasi kerja, sering merasa lelah, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung. Jika kedua titik tersebut digabungkan, maka akan terbentuk keterkaitan antara fisik atau psikis yang saling mempengaruhi satu sama lain ketika terjadi stres atau tekanan.

Menurut Ismiati (2015), Individu akan mengalami gejala stres positif seandainya mendapatkan kesempatan untuk naik jabatan atau menerima hadiah (*reward*). Sebaliknya, jika individu merasa dihambat oleh berbagai sebab di luar kontrol dalam mencapai tujuannya, maka individu akan mengalami gejala stres yang negatif.

Menurut Beehr dan Newman (2013) dalam Ismiati (2015) menyebutkan gejala-gejala stres yaitu :

a. Gejala psikologis

- 1) Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung
- 2) Perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian)
- 3) Sensitive dan *hyperreactivity*
- 4) Memendam perasaan, penarikan diri, dan depresi
- 5) Komunikasi yang tidak efektif

- 6) Perasaan terkucil dan terasing
- 7) Kebosanan dan ketidakpuasan kerja
- 8) Kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi
- 9) Kehilangan spontanitas dan kreativitas
- 10) Menurunnya rasa percaya diri

b. Gejala Fisiologis

- 1) Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit kardiovaskular
- 2) Meningkatnya sekresi dari hormon stres (seperti: adrenalin dan nonadrenalin)
- 3) Gangguan gastrointestinal (gangguan lambung)
- 4) Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan
- 5) Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis
- 6) Gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada
- 7) Gangguan pada kulit
- 8) Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot
- 9) Gangguan tidur
- 10) Rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker

c. Gejala Perilaku

- 1) Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan
- 2) Menurunnya prestasi (performance) dan produktivitas
- 3) Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan
- 4) Perilaku sabotase dalam pekerjaan
- 5) Perilaku makan yang tidak normal (kelebihan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas.
- 6) Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi.
- 7) Meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi
- 8) Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas
- 9) Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman
- 10) Kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

2.1.5 Penyebab Stres

Menurut Sutherland *et al* (2013) dalam Gusti Yuli Asih (2018) menyimpulkan faktor penyebab dalam stres yaitu :

- a. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), stres adalah pengalaman subyektif yang (mungkin) didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak di lingkungan,

- b. Pengalaman (*experience*) merupakan suatu situasi yang tergantung pada tingkat keakraban dengan situasi, keterbukaan semula (*previous exposure*), proses belajar, kemampuan nyata dan konsep *reinforcement*,
- c. Tuntutan (*demand*), merupakan tekanan, tuntutan, keinginan atau rangsangan-rangsangan yang segera sifatnya yang mempengaruhi cara-cara tuntutan yang dapat diterima,
- d. Pengaruh interpersonal (*interpersonal influence*) yaitu ada tidaknya seseorang, faktor situasional dan latar belakang mempengaruhi pengalaman subjektif, respon, dan perilaku *coping*. Hal ini dapat menimbulkan akibat positif dan negatif. Kehadiran orang lain dapat merupakan sumber kekacauan dan kegalauan yang tidak diinginkan, tetapi bisa juga merupakan sesuatu yang dapat memberikan dukungan, meningkatkan harga diri, memberikan konfirmasi nilai-nilai dan identitas personal.

Menurut Prof Dr. Zakiah Daradjat (2013) dalam Moh Muslim (2020) disebutkan ada 3 hal yang menyebabkan kondisi stres seseorang, yaitu :

1. Frustrasi

Yang dimaksud dengan frustrasi yaitu kenyataan yang ada tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Kondisi demikian sangat mungkin dialami oleh siswaataumahasiswa. Dalam kondisi pandemi COVID 19 semua serba terbatas. Hampir seluruh proses belajar mengajar dilakukan secara daring (online).

Bagi siswa atau mahasiswa yang mempunyai fasilitas untuk dapat mengakses pembelajaran secara online tidak ada masalah. Akan tetapi faktanya tidak seluruh wilayah di bumi Nusantara ini dapat mengakses fasilitas berbasis IT tersebut. Anak akan stres, karena apa yang terjadi tidak sesuai dengan harapan. Tidak ada alat komunikasi (HP) dan paket data atau jaringan internet yang bagus dapat menjadi penyebab tidak lancarnya proses belajar mengajar, sehingga harapan siswa atau mahasiswa tidak sesuai dengan kenyataan.

2. Konflik

Adanya pertentangan antara dua kepentingan atau lebih dapat membuat orang mengalami kecemasan. Sebagai contoh bagi pekerja yang harus memilih antara bekerja secara (*Work From Home*) atau WFO (*Work From Office*), sistem kerja keduanya sangat berbeda satu sama lain dan bisa memunculkan konflik. Dalam upaya memutus rantai penyebaran COVID 19 dengan memberlakukan aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), pemerintah mengimbau sejumlah perusahaan yang tadinya bekerja di kantor atau *Work From Office* (WFO) untuk menerapkan sistem *Work From Home* (WFH) atau bekerja dari rumah jika memungkinkan. Tentu saja sistem WFO dan WFH ini sangat berbeda satu sama lain. Agar kegiatan operasional perusahaan tetap dapat berjalan lancar, maka baik karyawan

maupun perusahaan harus cepat beradaptasi dengan perubahan pola kerja.

3. Kecemasan

Perpaduan antara konflik dan frustrasi dapat mengakibatkan kecemasan. Kondisi inilah yang ditemukan pada beberapa kasus pemicu stres. Sebagai contoh adanya deadline tugas yang harus diselesaikan membuat siswa/taumahasiswa merasa tertekan dalam menghadapi kesehariannya yang akan berakibat timbulnya stres.

2.1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Ross *et al* (2008) dalam Musabiq dan Karimah (2018) terdapat empat faktor yang mempengaruhi stres pada siswa yaitu :

1. Interpersonal adalah stresor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar.
2. Intrapersonal adalah stresor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, banyak pikiran, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun.
3. Akademik adalah stresor yang berhubungan dengan aktivitas persekolahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit.

4. Lingkungan adalah stresor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan yang tidak nyaman.

2.1.7 Jenis-Jenis Stres

Berney dan Selye (2012) dalam Asih, Widhiastuti, dan Dewi (2018) mengungkapkan ada empat jenis stres :

a. Eustres (good stres)

Merupakan stres yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti : tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.

b. Distres

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

c. Hyperstres

Yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif tetapi kemampuan adaptasi individu terhadap individu tetap terbatas. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

d. Hypostres

Merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.

Quick (2009) dalam Asih, Widhiastuti, dan Dewi (2018) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu :

- a. *Eustres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
- b. *Distres*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negative, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Menurut Atziza (2015), stres dibagi menjadi dua yaitu *distres* dan *eustres*.

1. *Distres* merupakan bentuk stres negatif yang dapat mengganggu, merusak dan merugikan. Keadaan ini dapat muncul bila individu tidak mampu mengatasi keadaan emosinya. Ciri-ciri individu yang mengalami *distres* yaitu mudah marah, cepat tersinggung,

sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung.

2. *Eustres* adalah bentuk stres yang positif. Keadaan stres yang menimpa individu dapat dikelola dengan baik dan justru memberi manfaat dan semangat positif dalam menghadapi suatu kejadian atau mencapai sesuatu.

2.1.8 Tahap respon Stres

Selye (2013) dalam Ismiati (2015) mengidentifikasi tiga tahap respon sistemik tubuh terhadap kondisi-kondisi penuh stres yang diistilahkan (*general adaptation syndrome (GAS)*) :

- a. Pada fase pertama, yaitu reaksi alarm (*alarm reaction*), sistem syaraf otonom diaktifkan oleh stres
- b. Pada fase kedua, resistensi (*resistance*), organisme beradaptasi dengan stres melalui berbagai mekanisme coping yang dimiliki.
- c. Jika respon menetap atau organisme tidak mampu merespon secara efektif, terjadi fase ketiga, yaitu suatu tahap kelelahan (*exhaustion*) yang amat sangat, dan organisme mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki.

2.1.9 Tahapan Stres

Menurut Atziza (2015), tingkat stres diklasifikasikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat, yaitu :

1. Stres ringan

Merupakan suatu tingkatan stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat membantu individu untuk

menjadi lebih waspada dan mencegah bagaimana berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ini tidak mencakup aspek fisiologis seseorang. Pada respon perilaku didapatkan semangat kerja berlebihan, mudah lelah dan tidak bisa santai. Stres ringan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2. Stres sedang,

Individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Respon fisiologis dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur dan mulai terjadi gangguan siklus dan pola menstruasi. Pada respon perilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan merasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, dan daya konsentrasi serta daya ingat menurun.

3. Stres berat

Dimana persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Tingkat stres ini juga mempengaruhi aspek fisiologis yang didapat seperti, gangguan sistem pencernaan berat, debar jantung semakin keras, sesak napas dan sekujur tubuh terasa gemetar. Pada respon psikologis

didapatkan kelelahan fisik terasa semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

Hawari (1997) dalam Gusti Yuli Asih (2018) mengungkapkan tahapan-tahapan stres yang dialami individu sebagai berikut :

1. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat besar
- b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- c. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut :

- a. Merasa letih sewaktu bangun tidur
- b. Merasa lelah sesudah makan siang
- c. Merasa lelah menjelang sore hari

- d. Terkadang gangguan dalam sistim pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar
- e. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- f. Perasaan tidak bisa santai

3. Stres tingkat III

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai gejala-gejala :

- a. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang)
- b. Otot-otot terasa tegang
- c. Perasaan tegang yang semakin meningkat
- d. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)
- e. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan, tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

4. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- d. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
- e. Perasaan negativistic
- f. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
- g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu :

- a. Keletihan yang mendalam (*psysical and psychological exhaustion*)
- b. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- c. Gangguan system pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang
- d. Perasaan takut yang semakin menjadi.

6. Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini

di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan:

- a. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
- b. Nafas sesak, megap-megap
- c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- d. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.

2.1.10 Dampak Stres

Sebenarnya stres tidak selalu memberikan dampak negatif karena stres juga bisa berdampak positif kepada manusia (Gadzella *et al*, 2012 dalam Gaol, 2016) :

1. Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan *Eustres*.

Dalam lingkungan akademik, stres bisa berkontribusi positif kalau jumlah stres tersebut adalah normal. Rafidah, *et al*. (2009) dalam Lumban Gaol (2016) menyatakan bahwa sebenarnya stres itu bisa mempengaruhi aktifitas belajar dan memori seseorang. Dalam proses belajar, dampak positif stres bisa dirasakan oleh siswa apabila jumlah stres tersebut tidak melebihi kemampuan mereka. Jumlah stres yang cukup atau normal itu sangatlah perlu karena bisa mengaktifkan kinerja otak. Menurut Greenberg (2006) dalam Lumban Gaol (2016), ketika

eustres (stres yang berdampak baik) dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan.

2. Stres yang memberikan dampak negatif distilahkan dengan *distres*.

Ketika seseorang mengalami *distres* (stres yang berdampak buruk), maka dapat mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan dalam hubunganan dengan orang lain (Greenberg, 2006 dalam Gaol, 2016).

Timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres.

Berdasarkan hasil penelitian stres yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) stres memiliki dampak terhadap kondisi pelajar berupa :

1. Dampak fisik :

- a. kelelahan dan lemas
- b. sakit kepala,
- c. pusing, atau
- d. migrain;
- e. gangguan makan;
- f. nyeri,
- g. badan pegal dan tegang otot;

- h. mudah sakit atau kesehatan tubuh menurun,
- i. gangguan tidur, dan
- j. gangguan pencernaan atau sakit perut.

2. Dampak psikologis :

- a. emosi yang mudah berubah (mudah tersinggung,)
- b. lebih sensitif,
- c. mudah tersinggung,
- d. tertekan;
- e. sedih,
- f. risih,
- g. khawatir,
- h. murung, dan
- i. hampir frustrasi.

3. Dampak perilaku

- a. kecenderungan untuk menyendiri dan
- b. malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan orang lain,
- c. lebih pendiam,
- d. malas mengerjakan tugas atau hal lain,
- e. tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar,
- f. pemalu,
- g. tidak percaya diri,
- h. berteriak tanpa alasan, dan
- i. kurang mengerjakan tugas dengan maksimal.

4. Dampak kognitif

- a. sulit untuk konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain,
- b. pikiran tidak tenang,
- c. bingung,
- d. panik,
- e. sering termenung,
- f. serta berpikiran negatif,
- g. mudah lupa, dan
- h. kurang teliti

2.1.11 Instrumen Alat Ukur Stres (Perceived Stres Scale)

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres adalah Perceived Stres Scale dari Cohen *et al* (1983). Alat ukur ini disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam kehidupan mereka, yaitu perasaan tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*) (Wahyuni dan Annisa, 2020).

Perceived stres scale 14 merupakan salah satu alat ukur untuk mengukur tingkat stres dan telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien cronbach alpha sebesar 0,85 (Cohen *et al.*, 1983 dalam Astuti dan Witriyani, 2018). Tujuh dari empat belas item dari PSS-14 dianggap negatif (1, 2, 3, 9, 10, 12, 13) dan sisanya tujuh sebagai item positif (4, 5, 6, 7, 8, 11, 14) (Cohen *et*

al., 1983 dalam Astuti dan Witriyani, 2018). Setiap item dinilai pada lima titik jenis Skala Likert (0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, 4 = sangat sering). Total skor untuk PSS-14 berkisar 0-56. Sebuah skor yang lebih tinggi menunjukkan stres yang lebih besar (Andreou *et al.*, 2011 dalam Astuti dan Witriyani, 2018).

Perhitungan skor dilakukan dengan menjumlahkan total poin seluruh jawaban, dimana jawaban tidak pernah diberi nilai 0, sangat jarang diberi nilai 1, kadang-kadang diberi nilai 2, sering diberi nilai 3, dan sangat sering diberi nilai 4. Akan tetapi, khusus untuk pertanyaan no. 4, 5, 6, 7, 8, 11, 14 diberi poin dengan cara berkebalikan. Rentang skor yang diperoleh antara 0-56 (Astuti dan Witriyani, 2018).

Dalam PSS (*Perceived Stres Scale*), tingkat stres diklasifikasikan menjadi (Wahyuni dan Annisa, 2020) :

1. Tingkat stres ringan (skor 0-18),
2. Tingkat stres sedang (skor 19-36),
3. Tingkat Stres berat (skor 37-56).

2.2 Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan

psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia dan Adiyanti, 2013 dalam Karendehi, Rotie, dan Karundeng, 2016).

Masa remaja menurut Mappiare (2013) dalam Fhadila (2017) berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita dan 13-22 tahun bagi pria, rentang remaja tersebut dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12 atau 13 tahun sampai dengan 17 atau 18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17 atau 18 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun adalah remaja akhir. Sedangkan menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu di anggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan pada usia 21 tahun seperti sebelumnya pada usia ini umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah.

2.2.2 Tahapan Perkembangan Remaja

Menurut Elizabeth B. Hurlock (2013) dalam Hasanusi (2019), masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Sedangkan menurut Saba Hashmi, masa remaja sebagai masa perubahan dari ketidakmatangan masa anak - anak ke proses pendewasaan meskipun tidak ada satu peristiwa atau usia batas yang menunjukkan berakhirnya masa anak - anak. Masa remaja atau

pubertas terjadi di antara usia 10 dan 20 tahun, dan dikategorikan secara luas menjadi 3 (tiga) tahap, sebagai berikut :

1. Remaja awal (usia 12 sampai 14 tahun) : Anak belum matang namun dirinya tidak lagi menjadi seorang anak. Pada tahap ini perubahan fisik merupakan sumber iritasi konstan.
2. Remaja menengah (usia 15 sampai 17 tahun) : Ditandai dengan perubahan emosi. Perkembangan kematangan mental kognitif di usia dini biasanya terjadi terlebih dulu pada anak perempuan daripada laki-laki.
3. Remaja akhir (usia 18 sampai 20 tahun) : Pada tahap ini akhirnya remaja mendekati kedewasaan untuk memiliki identitas diri yang lebih stabil. Mereka juga lebih waspada terhadap rasa aman, kenyamanan dan kemandirian.

Selanjutnya Sarlito W. Sarwono (2013) dalam Hasanusi (2019) berpendapat dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, remaja mengalami 3 (tiga) tahap perkembangannya, sebagai berikut:

1. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Pada tahap ini, remaja masih mengalami keheranan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dengan dorongan-dorongan yang menyertai dalam perubahan tersebut. Mereka juga cenderung mudah tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang, meski hanya disentuh bahunya saja oleh lawan jenis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan

berkurangnya kendalikendali terhadap"ego" menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

2. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Remaja mulai membutuhkan banyak teman. Mulai adanya kecenderungan "narcistic" (mencintai diri sendiri) dengan menyukai teman-teman yang memiliki sifat yang sama dengan dirinya. Ditahap ini juga, mereka berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih mana yang peka atau tidak peduli, optimis atau pesimis, bersama atau sendiri, idealis atau materialis, dan sebagainya. Yang terpenting bagi remaja laki-laki adalah harus bisa membebaskan diri dari Oedipus Complex.

3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Dalam tahap ini, biasanya disebut juga sebagai masa konsolidasi menuju periode dewasa, yang ditandai dengan pencapaian 5 (lima) hal, yaitu :

- a. Minat yang semakin mantap terhadap fungsi - fungsi intelek.
- b. Ego mereka untuk mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain, dan mencari pengalaman - pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) yang berganti pada keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

e. Tumbuhnya "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (private self) dan masyarakat umum.

2.2.3 Ciri – Ciri

Secara psikologis, bukan hanya tercapainya usia tertentu dalam proses kedewasaan tersebut, misalnya dalam ilmu hukum. Akan tetapi, keadaan seseorang dengan ciri-ciri psikologis tertentu. Menurut G.W Allport (2011) dalam Hasanusi (2019), ciri-ciri psikologis diantaranya :

1. Pemekaran diri sendiri (*extension of the self*)

Ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang atau hal lain sebagai bagian dari dirinya sendiri juga. Perasaan egoism (mementingkan diri sendiri) berkurang, sebaliknya tumbuh perasaan ikut memiliki. Salah satu tanda yang khas adalah tumbuhnya kemampuan untuk mencintai orang lain dan alam sekitarnya. Kemampuan untuk menenggang rasa dengan orang yang dicintainya, untuk ikut merasakan penderitaan yang dialami oleh orang-orang yang dicintainya itu menunjukkan adanya tanda ± tanda kepribadian yang dewasa (*mature personality*).

2. Kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif (*self objectivication*)

Ditandai dengan kemampuan untuk mempunyai wawasan tentang diri sendiri (*self insight*) dan kemampuan untuk

menangkap humor (*sense of humor*) termasuk yang menjadikan dirinya sebagai sasaran.

3. Memiliki falsafah hidup tertentu (*unifying philosophy of life*).

Hal ini dapat dilakukan tanpa perlu merumuskannya dan mengucapkannya dalam kata-kata. Orang yang dewasa tahu dengan tepat tempatnya dalam kerangka susunan objek-objek lain dan manusia-manusia lain di dunia. Ia tahu kedudukannya dalam masyarakat, ia paham bagaimana seharusnya ia bertingkah laku dalam kedudukan tersebut, dan ia berusaha mencari jalannya sendiri menuju sasaran yang ia tetapkan sendiri. Orang seperti ini tidak lagi mudah terpengaruh dan pendapat-pendapat serta sikap-sikapnya cukup jelas dan tegas.

2.2.4 Perkembangan Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari (Fhadila, 2017).

1. Perubahan fisik

Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang anak akan memiliki kemampuan bereproduksi. Terdapat lima perubahan khusus yang terjadi pada pubertas, yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat (pacu tumbuh), perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ

reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh. Perubahan fisik yang terjadi pada periode pubertas berlangsung dengan sangat cepat dalam sekuens yang teratur dan berkelanjutan.

2. Perubahan hormonal pada pubertas

Pubertas terjadi sebagai akibat peningkatan sekresi *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) dari hipotalamus, diikuti oleh sekuens perubahan sistem endokrin yang kompleks yang melibatkan sistem umpan balik negatif dan positif. Selanjutnya, sekuens ini akan diikuti dengan timbulnya tanda-tanda seks sekunder, pacu tumbuh, dan kesiapan untuk reproduksi.

3. Perubahan psikososial selama pubertas

Perubahan fisik yang cepat dan terjadi secara berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya. Jika perubahan tidak berlangsung secara lancar maka berpengaruh terhadap perkembangan psikis dan emosi anak, bahkan terkadang timbul ansietas, terutama pada anak perempuan bila tidak dipersiapkan untuk menghadapinya. Sebaliknya pada orangtua keadaan ini dapat menimbulkan konflik bila proses anak menjadi dewasa ini tidak dipahami dengan baik. Perubahan psikososial pada remaja

dibagi dalam tiga tahap yaitu remaja awal (*early adolescent*), pertengahan (*middle adolescent*), dan akhir (*late adolescent*).

Periode pertama disebut remaja awal atau *early adolescent*, terjadi pada usia 12-14 tahun. Pada masa remaja awal anak-anak terpapar pada perubahan tubuh yang cepat, adanya akselerasi pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan seks sekunder. Karakteristik periode remaja awal ditandai oleh terjadinya perubahan-perubahan psikologis seperti :

1. Krisis identitas,
2. Jiwa yang labil,
3. Meningkatnya kemampuan verbal untuk ekspresi diri,
4. Pentingnya teman dekat/tetangga,
5. Berkurangnya rasa hormat terhadap orangtua, kadang kadang berlaku kasar,
6. Menunjukkan kesalahan orangtua,
7. Mencari orang lain yang disayangi selain orangtua,
8. Kecenderungan untuk berlaku kekanak-kanakan, dan
9. Terdapatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*) terhadap hobi dan cara berpakaian.

Pada fase remaja awal mereka hanya tertarik pada keadaan sekarang, bukan masa depan, sedangkan secara seksual mulai timbul rasa malu, ketertarikan terhadap lawan jenis tetapi masih bermain berkelompok dan mulai bereksperimen

dengan tubuh seperti masturbasi. Selanjutnya pada periode remaja awal, anak juga mulai melakukan eksperimen dengan rokok, alkohol, atau narkoba. Peran peer group sangat dominan, mereka berusaha membentuk kelompok, bertingkah laku sama, berpenampilan sama, mempunyai bahasa dan kode atau isyarat yang sama.

Periode selanjutnya adalah *middle adolescent* terjadi antara usia 15-17 tahun, yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan sebagai berikut :

1. Mengeluh orangtua terlalu ikut campur dalam kehidupannya,
2. Sangat memperhatikan penampilan,
3. Berusaha untuk mendapat teman baru,
4. Tidak atau kurang menghargai pendapat orangtua,
5. Sering sedih atau *moody*,
6. Mulai menulis buku harian,
7. Sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif, dan
8. Mulai mengalami periode sedih karena ingin lepas dari orangtua.

Pada periode *middle adolescent* mulai tertarik akan intelektualitas dan karir. Secara seksual sangat memperhatikan penampilan, mulai mempunyai dan sering berganti-ganti pacar. Sangat perhatian terhadap lawan jenis. Sudah mulai mempunyai konsep role model dan mulai konsisten terhadap cita-cita.

Periode *late adolescent* dimulai pada usia 18 tahun ditandai oleh tercapainya maturitas fisik secara sempurna.

Perubahan psikososial yang ditemui antara lain :

1. Identitas diri menjadi lebih kuat,
2. Mampu memikirkan ide,
3. Mampu mengekspresikan perasaan dengan katakata,
4. Lebih menghargai orang lain,
5. Lebih konsisten terhadap minatnya,
6. Bangga dengan hasil yang dicapai,
7. Selera humor lebih berkembang, dan
8. Emosi lebih stabil.

Pada fase remaja akhir lebih memperhatikan masa depan, termasuk peran yang diinginkan nantinya. Mulai serius dalam berhubungan dengan lawan jenis, dan mulai dapat menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan.

2.3 Praktek Kerja Lapangan

2.3.1 Pengertian Praktek Kerja Lapangan

PKL merupakan bagian dari pelatihan kerja, PKL dilakukan oleh siswa SMK. PKL sebagai salah satu syarat utama untuk menyelesaikan proses pendidikan. Dengan bekal ilmu yang didapat dari sekolah masing-masing. Untuk siswa yang melaksanakan PKL, mereka mengerjakan pekerjaan yang sesuai dengan jurusannya selayaknya pegawai. Hal ini bertujuan agar seorang yang melakukan Praktik Kerja Industri lebih mengerti dan

mengetahui secara langsung bagaimana rasanya terjun langsung ke dunia kerja (Mashita, Arinda Nur dan Najlatun Naqiyah, 2013).

2.3.2 Tujuan Praktek Kerja Lapangan

Program PKL sebagai salah satu bentuk proses pembelajaran di siswa memiliki tujuan sebagai berikut (Astuti, 2020).

a. Memenuhi kompetensi sebagai tuntutan kurikulum

Penguasaan kompetensi dengan pembelajaran di sekolah sangat ditentukan oleh fasilitas pembelajaran yang tersedia. Apabila ketersediaan fasilitas terbatas, sekolah perlu merancang pembelajaran kompetensi pada luar sekolah (Dunia Kerja mitra pada hal ini IDUKA). Keterlaksanaan pembelajaran kompetensi tadi bukan diserahkan sepenuhnya ke Dunia Kerja, namun sekolah perlu memberi arahan mengenai apa yg seharusnya dibelajarkan pada peserta didik.

b. Implementasi dari kompetensi yang dikuasai dalam dunia kerja

Kemampuan-kemampuan yang sudah dimiliki peserta didik, melalui latihan dan praktik di sekolah perlu diimplementasikan secara nyata sehingga tumbuh kesadaran bahwa apa yang sudah dimilikinya berguna bagi dirinya dan orang lain. Dengan begitu peserta didik akan lebih percaya diri karena orang lain dapat memahami pengetahuan dan hal yang dipahami dan dapat diterima oleh masyarakat.

c. Menumbuhkan semangat kerja dan pengalaman kerja.

Siswa sebagai lembaga pendidikan yang diharapkan dapat menghantarkan tamatannya ke dunia kerja perlu memperkenalkan lebih dini lingkungan sosial yang berlaku di Dunia Kerja. Pengalaman berinteraksi dengan lingkungan Dunia Kerja dan terlibat langsung di dalamnya, diharapkan dapat membangun sikap dan kepribadian sebagai pekerja.

Program PKL dirancang dari implementasi silabus ke dalam proses pembelajaran, yang membutuhkan metode, strategi dan evaluasi pelaksanaan yang sesuai. Rancangan PKL sebagai bagian pembelajaran perlu memperhatikan kesiapan Dunia Kerja mitra dalam melaksanakan pembelajaran kompetensi tersebut. Hal ini diperlukan agar dalam pelaksanaannya, penempatan peserta didik untuk PKL tepat sasaran sesuai dengan kompetensi yang akan dipelajari.

2.3.3 Program Praktek Kerja Lapangan

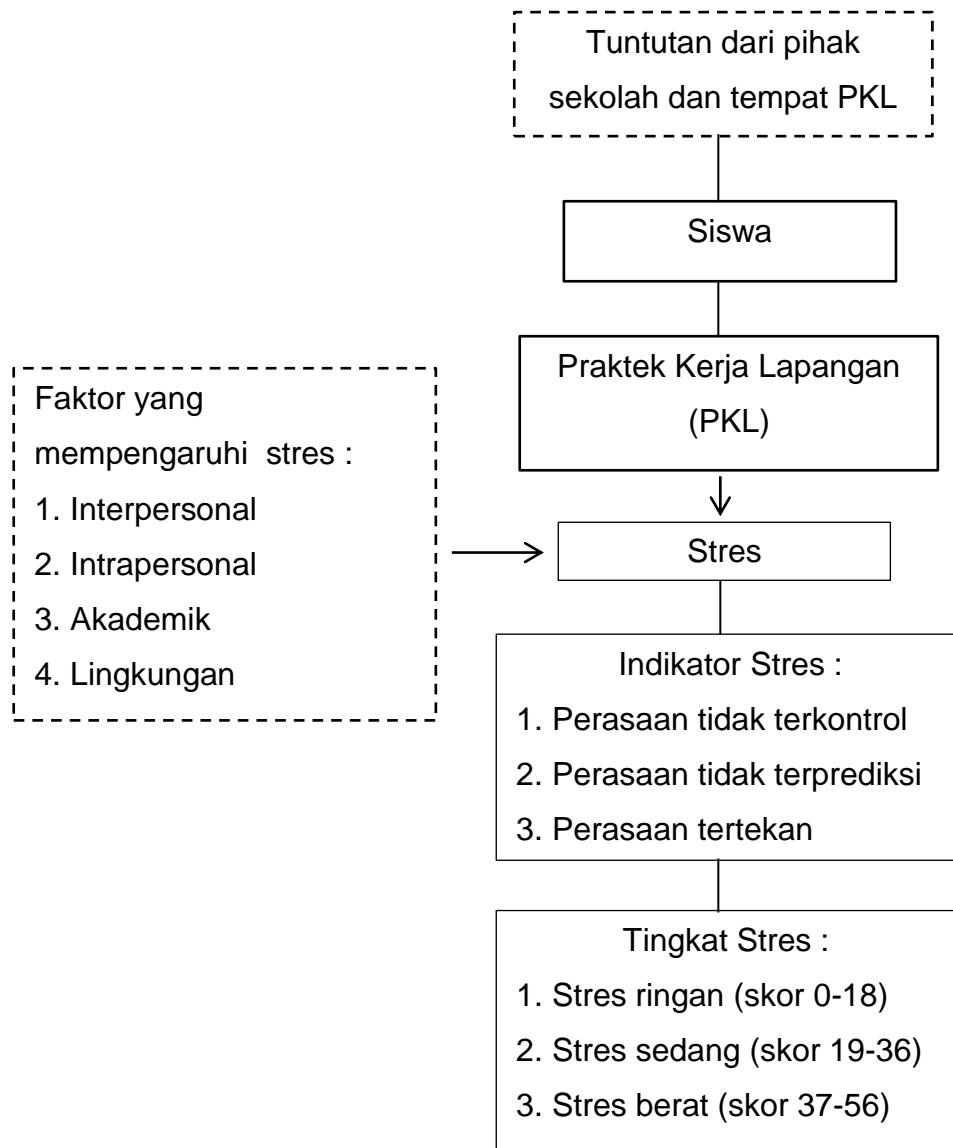
Program PKL memiliki langkah-langkah yaitu (Mashita dan Naqiyah, 2013) :

1. Analisis dalam pencapaian setiap kompetensidari hasil pembelajaran di sekolah;
2. Melakukan pemetaan dalam dunia kerja atau IDUKA;
3. Menyusun program PKL; dan
4. Implementasi.

Pelaksanaan PKL dilanjutkan dengan evaluasi dan tindak lanjut dari kedua belah pihak siswa dan IDUKA. Evaluasi Program PKL yang sudah dilakukan peserta didik perlu dievaluasi untuk melihat kesesuaian antara program dengan pelaksanaannya. Hal ini dimaksudkan sebagai dasar untuk penyusunan program tindak lanjut yang harus dilakukan baik terhadap pencapaian kompetensi peserta didik maupun terhadap program PKL. Evaluasi dilakukan dengan cara:


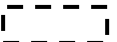
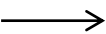
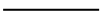
1. Melakukan analisis hasil laporan yang dibuat oleh peserta didik dan hasil dari penilaian oleh pembimbing dari IDUKA ;
2. Peserta didik melakukan presentasi hasil pelaksanaan PKL.

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Gambaran Tingkat Stres Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA Saat Melakukan Praktek Kerja Lapangan Pada Masa COVID 19 di SMK Negeri 6 Malang

Keterangan :

-  = Diteliti
-  = Tidak diteliti
-  = Berpengaruh
-  = Berhubungan

2.5 Definisi Kerangka Konsep

Pada saat ini, kondisi COVID 19 sudah mulai membaik. Pihak sekolah SMK Negeri 6 Malang sudah mulai melaksanakan program PKL pada seluruh siswa jurusan D1 SIJA pada semester akhir mulai tanggal 23-25 September 2021. Saat melakukan PKL, siswa kelas 2 mendapatkan banyak tuntutan dari pihak sekolah atau tempat PKL sehingga membuat mereka menjadi rentan mengalami stres. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres siswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Dan untuk indikator atau kisi-kisi dalam mengukur tingkat stres yaitu perasaan tidak terkontrol, perasaan tidak terprediksi, dan perasaan tertekan.

Stres dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu stres ringan (skor 0-18), sedang (skor 19-36), dan berat (skor 37-56). Stres ringan adalah tingkatan stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan masih bisa ditoleransi sehingga tidak berdampak serius terhadap individu, seperti adanya konflik dengan saudara di rumah. Stres sedang adalah tingkatan stres yang membuat individu mengesampingkan yang lain dan lebih mempersempit lahan persepsinya, seperti mengerjakan tugas yang sulit. Stres berat adalah stres yang membuat individu cenderung lebih memusatkan perhatian pada hal yang dituju dan berdampak serius pada kondisi psikologis serta fisik individu, seperti adanya tekanan berupa banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa sehingga membuat siswa mengalami sakit.