

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Belajar dari Rumah**

##### **2.1.1 Definisi Belajar**

Menurut kamus Indonesia belajar adalah berusaha berlatih untuk mendapatkan pengetahuan, belajar merupakan kegiatan yang memerlukan usaha yang intensif supaya mendapatkan informasi dan pengetahuan yang baru. Manusia sejak lahir telah banyak mengalami proses belajar dimana aktivitas belajar sangatlah akrab di kehidupan manusia. Belajar adalah proses dimana individu secara tidak sadar melakukan perubahan tingkah laku tertentu, baik yang dapat diamati secara langsung sebagai pengalaman dalam kegiatan sehari-hari dilingkungan. Belajar merupakan suatu aktivitas mental dan psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan dalam pengetahuan dan pengalaman (Vandini, 2015).

Dimiyati (dalam Vandini, 2015) belajar merupakan proses interaksi individu dengan individu lain untuk mendapatkan perubahan dan pengetahuan, dan menyampaikan bahwa belajar merupakan sebuah perubahan, pengetahuan secara pribadi. Belajar merupakan perubahan yang terjadi pada kepribadian individu sebagai pola-pola respons yang baru membentuk keterampilan, pengetahuan dan kebiasaan. Jadi belajar adalah proses perubahan tingkah laku atau pengetahuan individu secara menyeluruh. Purwanto (dalam Widiastini, 2020) belajar merupakan proses perubahan dalam tingkah laku perubahan tersebut mengacu kepada tingkah laku lebih baik, tetapi ada kemungkinan mengarah juga kepada tingkah laku yang buruk.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu Proses pada tingkah laku diri individu menjadi lebih baik sehingga dapat menghasilkan suatu perubahan, pengetahuan dan pengalaman.

##### **2.1.2 Tujuan Belajar**

Menurut Sardiman (dalam Herawati, 2018) tujuan belajar yaitu (1) Untuk mendapatkan pengetahuan, dimana pengetahuan dan berfikir yaitu hal yang tidak dapat dipisahkan. Dalam mengembangkan kemampuan pola berpikir dimana

individu membutuhkan pengetahuan dan wawasan yang dimilikinya, kemampuan yang berfikir baik akan mendapatkan pengetahuan yang banyak. (2) Penanaman konsep dan pengetahuan, dalam penanaman konsep banyak memerlukan keterampilan, baik keterampilan jasmani maupun rohani.

Keterampilan jasmani dimana individu yang dapat diamati pada keterampilan gerak dan dilihat dari pergerakan anggota tubuh individu yang sedang belajar. Sedangkan keterampilan rohani dimana keterampilan ini lebih abstrak yang menyangkut persoalan penghayatan dan keterampilan berfikir untuk menyelesaikan masalah. (3) Pembentukan sikap, Dimana pembentukan sikap sangatlah mendominasi dan membentuk peserta didik. Karena peserta didik akan sifat pendidiknya, oleh karena itu guru harus menjadi contoh yang baik bagi peserta didik dan menanamkan nilai-nilai yang sesuai dengan norma-norma

### **2.1.3 Jenis-Jenis Belajar**

Jenis-jenis belajar menurut Nasotion (dalam Herawati, 2018) yaitu: (a) Belajar berdasarkan pengamatan (*sensory type of learning*), Belajar yang berdasarkan pengamatan sensori dengan menggunakan indra, melihat, mendengar dan meraba. (b) Belajar berdasarkan gerak (*motor type of learning*), dimana belajar mengetahui tujuan yang mempunyai tanggapan yang jelas terhadap kecekatan dan latihan untuk mempertinggi kecepatan. (c) Belajar berdasarkan hafalan (*memory type of learning*), Yaitu untuk mempersiapkan penguasaan terhadap sejumlah pengetahuan dalam menghadapi ujian. Dan banyak sekolah yang menggunakan belajar bersifat hafalan. (d) Belajar berdasarkan pemecahan masalah (*problem type of learning*), dimana siswa disekolah harus dapat menyelesaikan masalah atau ujian yang dihadapi disekolah dalam memecahkan masalah secara ilmiah. (d) Belajar berdasarkan emosi (*emotional type learning*), Kebanyakan siswa disekolah hanya ditunjukkan pada pembentukan intelektual dan keterampilan dan dari segi keperibadian sering diabaikan.

### **2.1.4 Ciri-ciri Belajar**

Kata kunci dari sebuah belajar adalah perubahan perilaku pada diri seseorang. Menurut Moh. Surya (2015) mengemukakan ciri-ciri perubahan perilaku sebagai akibat dari belajar yaitu (a) Perubahan yang disadari dan disengaja pada

perubahan perilaku yang terjadi pada diri seseorang berupa usaha sadar dan disengaja dari individu tersebut. (b) Perubahan yang berkesinambungan bertambahnya pengetahuan dan keterampilan yang ada merupakan kelanjutan dari pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari sebelumnya (c) Perubahan yang positif merupakan perubahan perilaku yang terjadi bersifat normative dan menunjukkan kearah kemajauan (d) Perubahan yang aktif untuk memperoleh perilaku yang baru (e) Perubahan perilaku pada diri seseorang secara keseluruhan perubahan perilaku belajarnya bukan hanya untuk memperoleh pengetahuan sesama tapi memperoleh perubahan dalam sikap dan keterampilannya juga.

Belajar dapat mengubah seseorang tidak tahu menjadi tahu dengan belajar, individu sering terjadi suatu perubahan dalam diri seseorang. Banyak yang menandakan bahwa seseorang telah melakukan kegiatan belajar, hal tersebut sesuai dengan Baharuddin (2015) yang menyatakan adanya beberapa ciri-ciri belajar (a) Belajar dapat ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku (change behavior). Dengan hasil belajar individu dapat memperoleh perubahan tingkah laku yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dan tidak terampil menjadi terampil. Hasil dari belajar hanya dapat diamati dari sebuah tingkah laku. Tanpa mengamati kita tidak akan dapat mengetahui ada tidaknya hasil belajar. (b) Perubahan perilaku (relative permanent). Perubahan tingkah laku yang terjadi karena belajar hanya untuk waktu tertentu akan tetap atau tidak berubah-ubah. Tapi perubahan tingkah laku tersebut tidak akan terpancang seumur hidup. (c) Perubahan tingkah laku tidak harus segera dapat diamati pada saat proses belajar sedang berlangsung, perubahan perilaku tersebut bersifat potensial. (d) Perubahan tingkah laku merupakan hasil latihan dan pengalam. (e) Pengalaman atau latihan itu dapat memberikan suatu penguatan dalam mengubah tingkah laku.

### **2.1.5 Proses Pembelajaran dari Rumah**

Di Indonesia, kebijakan belajar dari rumah telah dilaksanakan oleh sekitar 28,6 juta siswa dari jenjang SD sampai dengan SMA/SMK di berbagai provinsi. Sebanyak 276 perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia telah menerapkan kuliah daring (bebas. kompas.id, 31 Maret 2020).

Di beberapa daerah proses pembelajaran dari rumah telah berjalan sejak 16 Maret 2020 dan diperpanjang dengan mempertimbangkan situasi di masing-masing daerah. Tetapi banyak pula yang terpaksa harus siap menghadapi pembelajaran yang biasanya dilaksanakan secara tatap muka berubah menjadi sistem belajar jarak jauh secara daring. Bagi sekolah yang telah terbiasa menggunakan perangkat teknologi dalam kegiatan belajar mengajar tentu tidak banyak

Sebagian besar proses PJJ saat ini masih memanfaatkan fasilitas grup Whatsapp dalam perangkat smart phone. Guru maupun dosen memberikan tugas kepada peserta didik melalui grup Whatsapp, baik melalui grup orang tua siswa maupun grup kelas masing-masing. Waktu belajar sesuai dengan jadwal mata pelajaran harian. Materi belajar dipelajari secara mandiri kemudian dilanjutkan dengan mengerjakan tugas harian. Untuk mengadakan tatap muka virtual dapat menggunakan aplikasi Google Classroom, Zoom, atau media lainnya.

## **2.2 Stres**

### **2.2.1 Definisi Stres**

Muslim (2020) menjelaskan bahwa istilah stres berasal dari bahasa Inggris, menurut buku *Oxford stres* dapat diartikan *pressure or worry'caused by the problem in somebody's life* yaitu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam hidup seseorang. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia stres dapat diartikan dengan gangguan atau kekacauan mental dan psikis yang disebabkan oleh faktor ketegangan. Menurut kamus besar Webster stres berasal dari bahasa Latin yaitu *strictus* yang berarti kesengsaraan, kesulitan dan penderitaan.

Menurut para ahli menjelaskan stres dengan pendapat yang berbeda-beda, stres merupakan dimana kondisi psikis merasa tertekan, dan juga menjelaskan stres sebagai ketidak seimbangan antara fisik dan psikis yang mengakibatkan stres. Jadi stres didefinisikan sebagai tekanan internal dan eksternal yang dimana kondisi individu tersebut mengalami persepsi antara tuntutan yang dihadapinya pada sistem biologis, psikologis, dan sosial. (Muslim, 2020).

Pada umumnya setiap individu pernah mengalami stres, baik itu stres ringan, sedang dan juga berat. Stres merupakan suatu keadaan individu yang sedang mengalami tekanan atau gangguan psikis, stres dapat diartikan dimana keadaan individu yang sedang mengalami gangguan eksternal atau internal yang menyebabkan munculnya gangguan kepada individu dalam penyesuaian diri terhadap norma norma sosial. Stres biasanya dihadapi oleh seluruh individu, baik dewasa, remaja maupun anak-anak. Stres juga menunjukkan diri melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan dan kecemasan dan juga stres dapat merubah individu menjadi tidak sabar dan emosi meningkat, siswa yang mengalami stres belajar secara terus menerus akan menyebabkan dampak yang negatif seperti masalah sosial, kepribadian dan kesehatan fisik maupun psikis. (Aryahi, 2016)

Stres akademik di dunia pendidikan, akademik yaitu kemampuan siswa menguasai ilmu pengetahuan dan sosial yang telah dipastikan kebenarannya sehingga hasilnya dapat diukur. Stres akademik yaitu tekanan yang di dihadapi oleh siswa yang berkaitan dengan kemampuan menguasai ilmu pengetahuan. Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian tuntutan lingkungan sekolah, stres akademik munculnya karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan siswa. Kondisi stres akademik disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan, stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif dengan adanya ketidaksesuaian sesuai antara tuntutan sekolah dan lingkungan yang dimiliki siswa, yang dihadapi siswa di masa pandemi yaitu belajar dari rumah biasanya belajar secara tatap muka diganti dengan belajar daring atau belajar dari rumah selain tuntutan yang dihadapi siswa, siswa juga dibebani dengan model belajar secara daring, proses pembelajaran menggunakan media online lebih melelahkan dan membuat siswa merasa cepat bosan karena siswa merasa kurang efektif dan tidak bisa berinteraksi satu dengan yang lainnya

sehingga mengakibatkan siswa menjadi stres dalam pembelajaran dari rumah (Muslim, 2020).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stress merupakan keadaan individu yang sedang mengalami gangguan eksternal atau internal yang menyebabkan munculnya gangguan kepada individu dalam penyesuaian diri.

### **2.2.2 Jenis-Jenis Stres**

Menurut Giordano (dalam Aryahi, 2016) ada tiga jenis stres yaitu psikosial, bioekologikal dan personal (1) Stres psikososial yaitu dimana individu mengalami tekanan dari berbagai hubungan dengan ruang lingkup sosial. Penyebab timbulnya stres secara psikososial yaitu perubahan dalam hidup misalnya lingkungan baru, diskriminasi dan kondisi ekonomi. (2) Stres bioekologikal terdapat dua sumber stres yaitu, a. Ecologica stres yaitu stres yang disebabkan oleh kondisi lingkungan, b. Biological stres yaitu stres yang dipengaruhi oleh kondisi fisik tubuh. (3) Stres kepribadian yaitu dipengaruhi oleh permasalahan yang dihadapi dalam diri sendiri (aspek psikis individu) dan mengganggu kepribadian.

### **2.2.3 Tahap-Tahap Stres**

Ambreg (dalam Aryahi, 2016) stres yang dialami individu terdapat enam tahap, Stres tahap I Stres yang paling ringan yang dialami individu seperti naiknya semangat bekerja yang berlebihan, dan dapat menyelesaikan pekerjaan tanpa mempertimbangkan kesehatan fisik. Kemudian pada tahap II Stres tahap II biasanya ditandai dengan berbagai macam keluhan seperti punggung terasa tegang, jantung berdebar dan tidak dapat rileks sehingga menimbulkan cepat kelelahan ketika menuju sore hari. Selanjutnya stres tahap III Stres tahap tiga sama dengan tahap dua hanya saja pada tahap ke tiga menimbulkan keluhan seperti mudah terbangun dan sulit tidur, otot semakin tegang, dan emosional tubuh mulai merasakan terganggu dan jatuh pingsan.

Stres tahap IV Mulai adanya keluhan yang mulai terasa seperti sering menolak ajakan, aktivitas pekerjaan terasa sulit, pola tidur terganggu, dan tidak mampu bekerja setiap hari. Sehingga menurunnya imun tubuh. Pada Stres tahap V Gejala yang timbul pada stres tahap kelima ditandai dengan adanya kelelahan fisik serta mental, menurunnya kemampuan dalam menyelesaikan pekerjaan, merasa

bingung disertai kepanikan, dan meningkatnya rasa takut dan cemas. Dan pada stres tahap VI Dimana stres yang ditandai dengan sesak nafas, badan begetar, jantung begetar keras, badan menjadi dingin dan banyak mengeluarkan keringat sehingga menyebabkan pingsan.

#### **2.2.4 Tingkatan Stres**

Menurut Lovibond (2016) terdapat lima tingkatan stres yaitu tingkatan normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. (1) stres normal dimana individu mengalami stres yang ada dalam dirinya yang dirasakan setiap kehidupan sehari-hari seperti merasakan detak jantung yang lebih kuat setelah beraktivitas, dan kelelahan dalam menyelesaikan tugas. (2) stres yang dialami individu terjadi beberapa jam dalam sehari seperti merasa cemas, takut tanpa alasan yang tidak jelas, dan merasa lega jika situasi terasa aman. (3) stres sedang yang dialami biasanya terjadi dalam beberapa jam bahkan bisa sampai beberapa hari, gejala yang ditimbulkan seperti, cepat tersinggung, tidak sabar, sulit beristirahat, serta cepat lelah akibat kecemasan yang berlebihan. (4) Stres berat Dimana terjadinya stres dalam waktu seminggu bisa jadi setahun karena adanya gangguan fisik jangka panjang, gejala yang timbul seperti tidak dapat berfikir positif, merasa tidak ada tenaga untuk melakukan kegiatan sehari-hari, sering merasa sedih, putus asa hingga kehilangan minat akan segala hal yang berharga dan berfikir bahwa dirinya tidak ada manfaat. (5) Stres sangat berat Merupakan stres tingkat akhir yang dimana dalam kurung waktu tidak dapat ditentukan, stres tingkatan akhir membuat seseorang tidak memiliki motivasi untuk hidup dan mengalami depresi berat.

### **2.3 Stres Akademik**

#### **2.3.1 Definisi Stres Akademik**

Stres akademik pasti akan berkaitan dengan dunia pendidikan, akademik adalah dimana kemampuan individu dalam mengatasi atau memiliki pengetahuan mengatasi ilmu yang kebenarannya dapat diukur. Stres akademik yaitu dimana individu mengalami beban atau tekanan yang berkaitan dengan kemampuan memiliki ilmu pengetahuan. Dengan demikian stres akademik di mana kondisi atau keadaan yang berkaitan dengan gangguan fisik emosi dan mental yang

disebabkan oleh tuntutan sumber daya aktual dan lingkungan sehingga siswa semakin terbebani dengan bermacam-macam tekanan dan tuntutan disekolah (Muslim, 2020).

Alvin (dalam Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) Stres akademik yaitu dimana beban atau tekanan yang dialami individu disebabkan oleh persaingan tuntutan akademik. Begitu juga menurut Taufik dkk (dalam Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) Stres Akademik yaitu munculnya keinginan tinggi untuk dapat mencapai prestasi akademik yang meningkat, baik dari guru, keluarga dan orangtua. Terkadang harapan untuk dapat mencapai prestasi sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki individu sehingga menyebabkan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi belajar disekolah. Thurson (dalam Barseli, Ahmad, & Ifdil) Stres Akademik disebabkan oleh pelajaran tertentu yang dianggap sangat sulit, siswa yang menganggap guru pelajaran ditakuti dan tidak senang dengan pelajaran tersebut akan menyebabkan tekanan kepada siswa tersebut menyebabkan stres. Misra dan Castillo (dalam Barseli, Ahmad, & Ifdil) mengatakan bahwa stres akademik melibatkan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang wajib dikuasai dan tidak cukup waktu untuk mengembangkannya.

Dari penjelasan diatas, maka stres akademik merupakan suatu beban atau tekanan yang sering dialami setiap individu mengenai suatu akademik yang disebabkan oleh suatu persaingan tuntutan pada pembelajaran serta kemampuan ilmu pengetahuan. Stres Akademik diartikan sebagai respons tubuh pada tuntutan yang terkait akademik yang dapat melebihi kemampuan menyesuaikan diri siswa.

### **2.3.2 Jenis-Jenis Stres Akademik**

Menurut Matheny (dalam Palupi, 2020) jenis-jenis stres akademik dibagi menjadi dua jenis disekolah yaitu academic stressor dan sosial stressor. (a) Akademik stressor adalah stres yang bersangkutan dengan bermacam-macam tugas akademik seperti penugasan materi dan hasil belajar. (b) Sosial stressor adalah stres yang bersangkutan dengan hubungan interaksi, hubungan interpersonal disekolah yaitu berinteraksi dengan guru, teman dan siswa-siswa didalam kelas.

Sedangkan menurut Desmita (dalam Palupi, 2020) jenis-jenis stres akademik dibagi menjadi empat yaitu Physical Demands (Tuntutan Fisik) yaitu tuntutan yang berasal dari lingkungan disekolah seperti indikatornya keadaan sirkulasi ruang kelas dan sarana prasarana yang menunjang pembelajaran, Taks Demands (Tuntutan Tugas) yaitu banyaknya tugas yang diberikan dari sekolah dan menimbulkan tekanan kepada siswa, banyaknya tugas yang dikerjakan dirumah, Role Demands (Tuntutan Peran) yaitu kewajiban yang harus dipenuhi oleh individu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dari sekolah harus memenuhi fungsi pendidikan, dan Interpersonal Demands (Tuntutan Interpersonal) yaitu disekolah siswa tidak hanya dituntut pada pencapaian prestasi akademik yang tinggi tetapi siswa harus mampu membina hubungan yang baik melalui interaksi sesama peserta didik.

### **2.3.3 Faktor Penyebab Stres Akademik**

Menurut Gadzela dan Baloglu (dalam Aryahi, 2016) terdapat beberapa faktor penyebab stres belajar yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor penyebab stres belajar dari faktor internal, yaitu (a) Frustrasi ketika tujuan atau motif siswa yang mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi biasanya berasal dari dalam maupun luar diri individu, frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan dan kematian. Frustrasi yang berasal dari dalam misalnya cacat fisik dan keyakinan, (b) Konflik adalah dimana seseorang yang dibawah tekanan untuk berespon terhadap dua atau lebih kekuatan yang berlawanan. Terdapat tiga jenis konflik yang biasa di alami yaitu konflik menjauh, konflik mendekat dan konflik mendekan dan menjauh, (c) Pressures (Tekanan) dimana individu mendapatkan tekanan dari luar maupun dalam, tekanan yang dihadapi walaupun kecil tetapi banyak PR yang harus diselesaikan apabila PR tersebut tidak dapat dikerjakan atau menumpuk lama kelamaan siswa dapat menjadi stres, (d) Self-imposed dimana kaitan dengan seseorang memaksakan atau menyusahkan dirinya sendiri,

Faktor penyebab stres belajar dari faktor eksternal, yaitu (a) Keluarga keadaan didalam keluarga secara tidak langsung dapat menimbulkan stres bagi anak akibat orangtua yang bertengkar satu sama lain, jika orangtua sering

bertengkar akan mengakibatkan anak yang bermasalah disuatu hari nanti. Dalam pendidikan anak yang baik ialah anak yang menemani dan tidak memaksa. Jadi sangat diperlukan komunikasi yang sangat baik antara orangtua dan anak sehingga orangtua dan anak tidak akan terjadi stres pada diri anak, (b) Stres yang berkaitan didalam sekolah dibagi menjadi dua yaitu 1. Pengaruh dari tekanan akademik dimana pengaruh dari lingkungan sekolah yaitu cara guru mengajar, tugas-tugas dan beban dari PR dan tidak dapat mengelola waktu belajar. 2. Selanjutnya dari tekanan teman sebaya, yang berupa masalah persaingan yang diterima atau ditolak oleh teman sekelas dan lawan jenis yang mengakibatkan dapat mempengaruhi stres siswa, (c) Lingkungan Fisik bisa berkaitan dengan kondisi lingkungan sosial dan sekitarnya yang membuat individu merasa tidak nyaman dan merasa stres.

Sedangkan menurut Gunawati dan Hartati (dalam Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) faktor yang mempengaruhi stres akademik dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam faktor internal yaitu, (a) Pola pikir, individu kepribadian dari keyakinan pola pikir yang tidak dapat mengontrol keadaan biasanya mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar individu dapat mengontrol kondisi maka kemungkinan stres yang akan dirasakan siswa semakin kecil, (b) Kepribadian, seorang siswa menentukan tingkat kesabaran dalam mengolah stres. Siswa yang memiliki semangat yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya mudah menyerah, (b) Keyakinan, menjadi hal yang turut menentukan tingkat stres pada siswa. Keyakinan terhadap diri memiliki peran yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi yang dialami individu. Nilai-nilai yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal dimana hal tersebut dapat membawa stres secara psikologis terhadap siswa.

Adapun faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam faktor eksternal yaitu, (a) pelajaran yang lebih padat kurikulum yang tinggi, diskriminasi terhadap hasil belajar siswa, tuntutan prestasi untuk mendapatkan hasil yang tinggi merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi stres kemudian, (b) tekanan

untuk berprestasi tinggi Siswa disekolah sangat ditekan untuk mendapatkan nilai yang baik dalam ujian-ujian mereka.

Tekanan ini datang dari keluarga, orangtua guru dan teman sebaya apa bila siswa tersebut kurang perhatian dari keluarga dan guru dapat menyebabkan hasil yang kurang baik terhadap prestasi disekolah dan mengakibatkan siswa tersebut menjadi cemas dan dapat membuat dirinya menjadi stres. (c) Dorongan status sosial, dijamin sekarang orang-orang dengan pendidikan akademik yang tinggi akan dihormati oleh masyarakat dan siswa yang tidak berpendidikan atau tidak sekolah akan dipandang masyarakat dengan sebelah mata.

Siswa yang akademiknya tinggi akan banyak disukai dan dipuji masyarakat, begitu juga sebaliknya siswa yang tidak berpendidikan maka akan disebut masyarakat orang pemalas dan sulit mendapatkan pekerjaan, mereka dianggap sebagai pembuat masalah, sehingga akan direndahkan atau dilecehkan oleh sekolah dan masyarakat sehingga individu tersebut merasa diasingkan dan membuat dirinya menjadi patah semangat dan dapat menyebabkan stres tingkat tinggi, (d) Orangtua saling berlomba, pada orangtua siswa yang memiliki kalangan yang lebih terdidik dan kaya informasi, menyebabkan persaingan untuk membuat anaknya memiliki kemampuan yang lebih keras sehingga orangtua siswa tersebut memberikan berbagai macam program tambahan seperti tambahan kelas, seni rupa, balet, musik dan drama sehingga siswa tersebut menjadi kelelah dan kurang memahami pelajaran tersebut dikarenakan mendapatkan paksaan dari orangtua

#### **2.3.4 Tahap-Tahap Stres Akademik**

Ambreg (dalam Aryahi, 2016) tahap-tahap stres belajar dibagi menjadi lima tahap. Stres tahap I Tahap ini merupakan tahap yang paling ringan, biasanya tahap ini diikuti dengan perasaan semangat besar dalam menyelesaikan tugas sekolah. Namun tanpa disadari biasanya imun tubuh menjadi berkurang, sehingga membuat rasa gugup yang berlebihan. Kemudian stres belajar tahap II Tahap stres II biasanya dampak stres yang awalnya semangat atau menyenangkan akan mulai terasa sedikit menghilang dan menyebabkan timbulnya keluhan-keluhan yang disebabkan kurangnya istirahat sehingga membuat individu menjadi lelah.

Stres belajar tahap III Dimana keadaan individu akan memaksa dirinya untuk melakukan pekerjaan tanpa memikirkan keluhan-keluhan yang sedang dialaminya pada tahap II. Pada tahap ini gangguan psikis mulai akan terganggu dan mulai merasa tidak tenang dalam melakukan pekerjaan atau tugas-tugas dan emosi akan semakin meningkat dan pola tidur akan terganggu. Individu harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, supaya beban yang dihadapinya bisa dikurangi dan beristirahat melakukan tugas sekolah.

Stres belajar tahap IV Gejala pada stres tahap IV ditandai seperti bosan terhadap aktivitas, menurunnya kemampuan merespon, ketidakmampuan dalam melakukan rutinitas harian, terganggunya pola tidur disertai mimpi yang menakutkan, tidak bergairah, kehilangan semangat. Individu dalam kondisi ini harus memeriksakan diri kedokter karena perlunya bantuan penanganan ataupun arahan untuk menjalani kehidupan. Kemudian stres belajar tahap V Gejala pada stres tahap V ditandai seperti keadaan fisik melemah dan mental yang semakin menurun, individu akan merasa sangat berat dalam menyelesaikan tugas pekerjaan sehari-hari, gangguan pencernaan semakin berat dan mulai perasaan ketakutan dan cemas yang semakin meningkat panik.

Stres belajar tahap VI Tahap ini merupakan tahap puncak, individu akan merasakan dan mengalami serangan kepanikan yang sangat berat dan merasa akan takut mati, stres pada tahap ini akan muncul gejala jantung teramat keras, sekujur tubuh begetar dan susah bernafas, sehingga akan melakukan hal-hal yang ringan akan teras seperti sangat berat dan bisa membuat individu menjadi stres dan pingsan.