# BAB II

# KAJIAN PUSTAKA

## Perilaku Agresif

### **Definisi Perilaku Agresif**

Menurut definisi dari KBBI ( Kamus Besar Bahasa Indonesia ) Agresif adalah cenderung (ingin) menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat dan agresivitas sebagai hal (sifat, tindakan) agresif. Perilaku agresif merupakan tindakan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. Menurut Rahman (2014) agresi “diartikan sebagai perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain baik secara fisik ataupun psikis”. Menurut Bandura dalam buku (Sarwono, 2011) menyatakan bahwa perilaku agresi “merupakan hasil dari proses belajar sosial melalui pengamatan terhadap dunia sosial”.

Menurut Myers (2012) perilaku agresif adalah perilaku fisik atau verbal yang dimaksudkan untuk merusak atau melukai orang lain. Jika perilaku untuk melukaiorang lain karena kecelakaan atau ketidaksengajaan maka tidak dapat dikategorikan sebagai perilaku agresif, tetapi apabila bertujuan melukai orang lain dan berusaha untuk melakukan walaupun usahanya tidak berhasil sudah dikatakan sebagai perilaku agresif. Hal ini juga dinyatakan oleh Firman (2013) bahwa tindakan kejahatan dan perilaku agresif terkadang disebabkan oleh persoalan kecil, seperti: kesalahpahaman, ketidakpuasan, dan pertengkaran yang berakhir dengan pembunuhan, pembakaran, serta merusak fasilitas milik pribadi maupun umum.

Hasil penelitian Widianingsih (2013) menunjukkan bahwa reaksi frustrasi berada pada kategori sangat tinggi dan perilaku agresif berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara reaksi frustrasi dengan perilaku agresif. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dimaknai bahwa semakin tinggi tingkat frustrasi yang dialami seseorang, maka semakin tinggi perilaku agresif yang akan dimunculkan. Rasa lelah dan frustasi yang dirasakan oleh ibu rumah tangga yang menjalani peran baru, memungkinkan ibu rumah tangga berperilaku agresif hingga melakukan *abuse* terhadap anaknya.

Baron dan Byrne (2003) mengemukakan agresivitas adalah tingkah laku yang diarahkan dengan tujuan menyakiti makhluk hidup lain. Baron menambahkan bahwa perilaku agresi dapat dilakukan secara fisik maupun mental, dengan demikian dapat dilihat dan diamati, karena memiliki bentuk yang jelas, yaitu bentuk fisik pukulan, tendangan, dan verbal (cacian, hujatan, makian). Mundy menyebutkan bahwa kemunculan perilaku agresivitas dapat disebabkan karena berhadapan dengan situasi-situasi atau keadaan yang tidak menyenangkan dalam lingkungannya dalam buku (Guswani, 2011).

Supriyo (2008), unsur-unsur dan ciri perilaku agresi yang ada pada seseorang antara lain adalah “ Adanya tujuan untuk mencelakakan, Ada individu yang menjadi pelaku, Ada individu yang menjadi korban, ketidakinginan si korban menerima tingkah laku si pelaku, menyerang pendapat orang lain, marah marah tanpa alasan yang jelas, melakukan perkelahian”.

Perilaku agresif sering kali disebabkan oleh amarah, yang merupakan jembatan psikologis antara komponen perilaku dan komponen kognitif dalam agresivitas. Individu pada umumnya menjadi lebih agresif ketika sedang marah dibandingkan saat tidak marah menurut Buss dan Perry(1992) dalam jurnal (Sentana & Kumala, 2017).

Agresivitas adalah keinginan untuk menyakiti individu lain, dengan cara mengekspresikan perasaan negatifnya seperti permusuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Buss dan Perry, 1992). Komponen agresivitas terdiri dari agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan (Buss dan Perry, 1992).

Menurut Moore dan Fine (1995) dalam buku (Koeswara, 1998) agresivitas sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek. Agresi secara fisik meliputi kekerasan yang dilakukan secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang dan lain sebagainya. Selain itu agresi secara verbal adalah penggunaan kata-kata kasar.Agresivitas adalah suatu usaha untuk melukai atau menghancurkan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Selanjutnya agresivitas merupakan segala bentuk perilaku yang disengaja terhadap makhluk lain dengan tujuan untuk me lukainya dan pihak yang dilukai tersebut berusaha untuk menghindarinya (Faturochman, 2006).

Berkowitz (2003), mengemukakan bahwa agresi adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti individu, baik secara fisik maupun mental. Perilaku ini memiliki potensi untuk melukai orang lain atau suatu benda yang dapat berupa serangan fisik (memukul, menendang dan menggigit), serangan verbal (membentak, menghina) serta melanggar hak orang lain (mengambil dengan paksa). Lebih lanjut Berkowitz (2003), juga menyatakan bahwa agresi merupakan salah satu perilaku yang dimanifestasikan dalam bentuk menyerang pihak lain dengan tujuan tertentu.

Atkinson (2008), menyatakan bahwa agresi merupakan suatu reaksi emosional. Havighrust (dalam Hurlock, 2006), menyatakan bahwa tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosi. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecenderungan agresivitas pada remaja awal adalah perilaku menyakiti orang lain yang dilakukan remaja yang tidak dapat mencapai kemandirian emosi yang baik, secara fisik maupun verbal terhadap individu atau objek lain dan dilakukan semata-mata sebagai pelampiasan keinginan untuk menyakiti dan melukai individu dan objek lain.

Dalam penjelasan beberapa ahli diatas dapat dikatan bahwa perilaku agresif adalah perilaku atau tindakan individu dengan maksud untuk melukai orang lain baik secara fisik dan psikis yang merupakan hasil dari proses belajar dan bersifat disengaja.

### **Komponen Perilaku Agresif**

Bush dan Denny (1992) mengklasifikasikan perilaku agresif dalam empat aspek, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Agresi fisik dan agresi verbal mewakili komponen motorik dalam agresivitas, sedangkan kemarahan dan permusuhan mewakili komponen afektif dan kognitifi dalam agresivitas.

1. Agresi fisik (*Physical Agression*) ialah bentuk perilaku agresif yang dilakukan dengan menyerang secara fisik dengan tujuan untuk melukai atau membahayakan seseorang. Perilaku agresif ini ditandai dengan terjadinya kontak fisik antara agresor dan korbannya.
2. Agresi verbal (*Verbal Agression*) ialah agresivitas dengan kata-kata. Agresi verbal dapat berupa umpatan, sindiran, fitnah, dan sarkasme.
3. Kemarahan (*anger*) ialah suatu bentuk indirect agression atau agresi tidak langsung berupa perasaan benci kepada orang lain maupun sesuatu hal atau karena seseorang tidak dapat mencapai tujuannya.
4. Permusuhan (*Hostility*), merupakan komponen kognitif dalam agresivitas yang terdiri atas perasaan ingin menyakiti dan ketidakadilan.

Menurut allport dan adorno (Koeswara, 1988) agresif dibedakan menjadi dua aspek:

1. Prasangka (*Thinking ill others*), Definisi ini mengimplikasikan bahwa dengan prasangka individu atau kelompok menganggap buruk atau memandang negatif secara tidak rasional. Hal ini bisa dilihat dari bagaimana individu berprasangka terhadap segala sesuatu yang dihadapinya.
2. Otoriter yaitu orang-orang yang memiliki ciri-ciri kepribadian yang cenderung kaku dalam memegang keyakinannya, cenderung memegang nilai-nilai konvesional, tidak bisa tolirensi terhadap kelemahan yang ada dalam dirinya sendirimaupun dalam diri orang lain, cenderung bersifat menghukum, selau curiga dan sangat menaruh hormat dan pengabdian pada otoritas secara tidak wajar.

### **Indikator Perilaku Agresif**

Bandura (1973) mengemukakan kriteria yang perlu menjadi pertimbangan dalam menentukan agresif tidaknya suatu prilaku, yaitu:

1. Kualitas prilaku agresif, derajat atau ukuran, tingkatan prilaku agresif terhadap korban baik berupa serangan fisik atau psikis, membuat malu, merusak barang orang lain.
2. Intensitas prilaku, sering-tidaknya melakukan tindakan-tindakan yang merugikan atau membahayakan korban.
3. Ada kesengajaan, dalam melakukan tindakan agresif, ada niat yang tersurat, sengaja melakukan prilaku agresif.
4. Karakteristik pengamat, yaitu orang yang memperhatikan prilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang. Hal ini akan beragam karena akan ditentukan oleh jenis kelamin, kondisi sosial-ekonomi, etnis, pengalaman prilaku agresif dsb.
5. Pelaku menghindar ketika orang lain menderita sebagai akibat perbuatannya, tidak ada perasaan bersalah atau berdosa.
6. Karakteristik sipelaku itu sendiri, misalnya faktor usia, jenis kelamin, pengalaman dalam berprilaku agresif, dsb.

Adapun keterangan dari bentuk-bentuk perilaku agresivitas yang dijelaskan oleh Buss dan Perry (Effendi, 2008) adalah:

1. Agresivitas verbal yaitu, suatu tindakan dalam bentuk ucapan yang dapat menyakiti orang lain. Perilaku verbal bisa berupa menghina, mengancam, memaki, menjelek-jelekkan orang lain.
2. Agresivitas non-verbal yaitu, suatu perilaku dalam bentuk tindakan fisik yang dapat merugikan, merusak, dan melukai orang lain. Perbuatan tersebut bisa berupa menendang, meludahi, memukul.
3. Agresivitas kemarahan yaitu, suatu bentuk agresivitas yang sifatnya tersembunyi dalam perasaan seseorang tapi efeknya juga dapat menyakiti orang lain. Dalam hal ini perilakuanya bisa tampak dan juga tak tampak. Sebab kemarahan yang ditimbulkan ini bersifat sementara ataupun dapat pula menetap.
4. Agresivitas permusuhan yaitu, suatu bentuk agresivitas berupa perasaan negatif terhadap orang lain yang muncul karena perasaan tertentu, misalnya cemburu, dengki Agresivitas permusuhan ini dapat ditimbulkan dari beberapa agresivitas yang telah disebutkan diatas.

Bentuk-bentuk perilaku agresif yang ditampilkan anak antara lain menendang, memukul, mendorong, merebut paksa, melempar benda, mengepalkan tangan dan mengacungkannya, berkelahi, marah, mengganggu teman, mengejek, berteriak, atau mengumpat (Elisabeth, 2007)

Byrne (2005) membedakan bentuk agresivitas menjadi dua yaitu agresivitas fisik yang dilakukan dengan cara melikai atau menyakiti badan dan agresivitas verbal yaitu agresi yang dilakukan dengan mengucapkan kata – kata kotor atau kasar. Buss (1992) mengklasifikasikan agesivitas yaitu agresivitas secara fisik dan verbal, secara aktif maupun pasif, secara langsung maupun tidak langsung. Tiga kalsifikasi tersebut masing-masing saling berinteraksi, sehingga menghasilkan bentuk-bentuk agresivitas. Pendapat ini dikemukakan dalam 8 bentuk agresivitas yaitu :

1. Agresivitas fisik aktif yang dilakukan secara langsung misalnya menusuk, memukul, mencubit.
2. Agresivitas fisik aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menjebak untuk mencelakakn orang lain.
3. Agresivitas fisik pasif yang dilakukan secara langsung misalnya memberikan jalan untuk orang lain.
4. Agresivitas fisik pasif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menolak melakukan sesuatu.
5. Agresivitas verbal aktif secara langsung misalnya mencaci maki orang lain menusuk, memukul.
6. Agresivitas verbal aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menyebarkan gosip yang tidak benar kepada orang lain.
7. Agresivitas verbal pasif yang dilakukan secara langsung misalnya tidak mau berbicara pada orang lain.
8. Agresivitas verbal pasif fisik aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya diam saja meskipun tidak setuju.

### **Dampak Perilaku Agresif**

Agresivitas secara umum menimbulkan dampak yang merugikan bagi pelaku maupun penerima perilaku agresivitas. Menurut Sadock (1998) bahaya atau pencideraan yang diakibatkan oleh perilaku agresif bisa berupa bahaya atau pencideraan fisikal, namun pula bisa berupa bahaya nonfisikal, misalnya yang terjadi pada agresi verbal (agresi melalui kata-kata tajam dan menyakitkan) (Anantasari, 2006).

Menurut sugiyo (2005) “seseorang bersikap agresif biasanya memiliki tujuan yaitu kemenangan.Namun kemenangan tersebut harus dibayar dengan dampak yang tidak menyenangkan. Orang yang agresif akan dijauhi teman, atau bahkan keluarganya sendiri karena perilakunya sudah menyakiti orang lain”.

Pandangan lain menyebutkan bahwa agresivitas bukan hanya berdampak negatif namun juga positif dalam situasi tertentu. Konrad Lorenz (1966), yang membantah bahwa manusia dan binatang mempunyai naluri dasar berkelahi (agresif) yang digunakan untuk melawan terhadap sesamanya. Lorenz perpandangan juga bahwa agresi sebagai suatu sistim hidrolik dimana dapat menghasilkan energi sendiri Tetapi ia percaya bahwa tindakan agresif secara berkelanjutan akan berkembang sampai pada pelepasan stimulus yang sesuai. Semua jenis naluri termasuk agresi, mempunyai dasar tujuan: untuk memastikan dapat bertahan hidup secara perseorangan dan atau kelompok.

### **Faktor Penyebab Perilaku Agresif**

Perilaku Agresif terjadi tidak semata karna peluapan emosi individu terhadap individu lainnya. Menurut Baron & Branscombe (2012), ada empat faktor yang menyebabkan agresivitas diantaranya:

1. Faktor sosial (*social*)

Agresivitas yang disebabkan oleh faktor sosial, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: frustrasi (*frustration*), provokasi langsung (*direct provocation*) dan kekerasan dalam media (*media violence*). Seseorang akan frustrasi saat ia tidak mendapatkan, apa yang diinginkan atau seperti yang diharapkannya. Dalam hal ini frustrasi hanya salah satu hal penting, yang dapat menyebabkan agresivitas. Adapun provokasi langsung yang memiliki efek paling kuat terhadap agresivitas adalah saat orang lain merendahkan seseorang dengan ekspresi yang sombong atau menghina. Begitu pula dengan kritik yang kasar dan tidak sopan, terutama jika diarahkan pada diri seseorang daripada perilakunya. Selain itu candaan dengan pernyataan yang menyebutkan kekurangan dan kecacatan seseorang. Sementara itu munculnya agresivitas juga bisa disebabkan oleh kekerasan dalam media berupa film, televisi dan video games. Beberapa hasil penelitian dengan jelas menyatakan, semakin.

1. Faktor budaya (*cultural*)

Pada budaya masyarakat Madura, carok merupakan simbol dalam pembelaan harga diri atau kehormatan terkait masa- lah kedudukan, kekuasaan, harta, dan istri. Budaya carok telah menjadi ikon masyarakat Madura sejak dahulu kala. Perkelahian yang terjadi pada masyarakat Madura tidak lepas dengan celurit yang juga merupakan simbol senjata masyarakat tersebut. Celurit tersebut juga sering digunakan tindak demonstrasi dan kerusuhan.

1. Faktor Personal

Faktor personal atau faktor yang ada dalam diri individu melakukan tindakan agresivitas ialah adanya rasa superioritas yang tinggi. Individu secara naluri akan melakukan tindakan *offensive* ketika merasa terancam atau terprovokasi.

1. Faktor Situasional

Beberapa pengaruh situasi yang memicu perilaku agresif tersebut diantaranya adalah karena adanya efek senjata senjata (Berkowitz et.al, 1967; Carlson et.al, 1990; Brehm et.al, 1993), pengaruh stimulus alkohol dan suhu udara, kepadatan (crowding), kebisingan, dan polusi udara (Bushman et.al, 1990; Chermack et.al, 1997; Anderson et.al 1998; Ancok, 1998; Crowe, 2000), dan juga karena adanya kompetisi antar kelompok yang menimbulkan konflik (Byrne, 1994).

Menurut Bukhori (2008) ada beberapa faktor yang memprngaruhi terjadinya agresivitas, antara lain; stres, deindividuasi, kekuasaan, efek senjata, provokasi, alkohol dan obat-obat, kondisi lingkungan, jenis kelamin, kondisi fisik, media massa, dan penyimpangan pemikiran, yakni :

1. Stres

Menurut Crider,dkk (1983) bahwa stres merupakan reaksi terhadap ketidakmampuan untuk mengatasi gangguan fisik terhadap ketidak mampuan untuk mengatasi gangguan fisik dan psikis. Roediger, dkk (1984) menyatakan bahwa stres muncul karena adanya ancaman terhadap kesejahteraan fisik dan psikis dan adanya perasaan bahwa individu tidak mampu mengatasinya. Munculnya stres selain tergantung pada kondisi eksternalnya. Jadi sangat dimungkinkan adanya reaksi yang berbeda antara seseorang dengan yang lain meskipun mengalami kondisi stres yang sama.

1. Deindividuasi

Pada saat individu diketahui identitasnya, maka akan bertindak lebih anti sosial. Menurut Koeswara (1988) menyatakan bahwa deindividuasi bisa menagrahkan individu pada kekuasaan, dan perilaku agresif yang dilakukan menjadi lebih intens. Deindividuasi memiliki efek memperbesar keleluasaan individu untuk melakukan agresi, karena deindividuasi menyingkirkan ataumengurangi peranan beberapa aspek yang terdapat pada individu, yakni identitas diri atau personalitas individu perilaku maupun identitas diri korban agresi, serta keterlibatan emosional individu perilaku, agresi terhadap korban. Dalam kondisi deindividuasi, individu menjadi kurang memperhatikan nilai-nilai perilakunya sendiri dan lebih memusatkan diri pada kelompok dan situasi. Deindividuasi mencangkup hilangnya tanggung jawab pribadi, dan menigkatnya kepekaan terhadap apa yang dilakukan kelompok. Dalam arti, setiap orang dalam kelompok beranggapan bahwa tindakan mereka adalah bagian dari perilaku kelompok (Koeswara, 1988). Hal ini menyebabkan orang kurang merasa bertanggung jawab atas tindakannya dan kurang menyadari konsekuensinya sehingga akan memberi kesempatan yang luas bagi munculnya agresivitas.

1. Kekuasaan

Menurut Weber kekuasaan adalah kesempatan dari seseorang atau kelompok orang untuk merealisasikan keinginan-keinginannya dalam tindakan komunal bahkan meskipun harus berhadapan dengan perlawanan dari seseorang atau kelompok orang lainnya yang berpartisipasi dalam tindakan komunikasi itu. Peranan kekuasaan sebagai pengarah kemunculan agresi tidak dapat dipisahkan dari salah satu aspek menunjang kekuasaan itu, yakni pengabdian dan kepatuhan (*compliance*). Para pemegang otoriter amat lazim mengeksploitasi kepatuhan pengikutnya untuk menyingkirkan oposan-oposan dalam rangka memelihara *establishment* kekuasaannya. Bahkan kepatuhan itu sendiri diduga memiliki pengaruh yang kuat terhadap kecenderungan dan intensitas agresi individu (Koeswara, 1998).

1. Efek Senjata

Terdapat dugaan bahwa senjata memainkan perana dalam agresi tidak saja karena fungsinya mengefektifkan dan mengefisiensikan pelaksanaan agresi, tetapi juga karena efek kehadirannya.

1. Provokasi

Mayor (1971) menyatakan bahwa provokasi bias mencetuskan agresi karena provokasi itu oleh pelaku agresi dilihat sebagai ancaman yang harus dihadapi dengan respon agresif untuk meniadakan bahaya yang diisyaratkan oleh ancaman itu.

1. Alkohol dan Obat-Obat

Mayor (1971) bahwa alkohol akan mempertinggi potensi agresi karena menekan mekanisme syaraf pusat yang biasanya menghambat emosi untuk melakukan agresi.30 Jadi alkohol dan obat obatan psikoaktif akan melemahkan kendali diri dari pemakaianya. Oleh karena itu keduanya dapat berpengaruhi terhadap individu untuk melakukan agresi.

1. Kondisi Lingkungan

Menurut Fisher Pada tahun 1968 US Riot Comision pernah melaporkan bahwa dalam musim panas, rangkaian kerusuhan dan agresivitas massa lebih banyak terjadi di Amerika Serikat dibandingkan dengan musim-musim lainnya (Sarlito, 1992).

## Stress

### **Definisi Stress**

Stress yang muncul karena adanya pandemic seperti ini dapat mempengaruhi keberfungsian seseorang dalam menjalani aktifitasnya sehari-hari. Selama masa pandemi, level kecemasan, stress, dan depresi seseorang meningkat. Berdasarkan studi baru-baru ini, ada sebuah keterkaitan antara level edukasi individu, dan kecemasan serta stress. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di China, semakin tinggi penghindaran dari gejala mental di antara orang-orang yang memiliki pendidikan tinggi , kemungkinan berhubungan dengan kesadaran diri yang tinggi yang berhubungan pada kesehatan mental mereka.

Stress menurut Cofer (1964) menyatakan bahwa stres adalah kondisi organik seseorang pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya, dan ia harus meningkatkan seluruh energy untuk melindungi diri (Jenita, 2017). Cranwell-Ward (1987) menyebutkan stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu (Jenita, 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Feng (dalam Susilowati, 2021) menemukan bahwa Covid 19 menyebabkan distress bagi masyarakat umum. Distress ini merupakan bentuk pertahanan emosi seseorang akibat stress, yang terkadang muncul dalam bentuk depresi (misalnya: putus asa, sedih, dan kehilangan minat) dan kecemasan (misalnya: perasaan tegang). Gejala lain bisa berupa rasa lelah yang ditandai dengan gejala somatic (misalnya: sakit kepala) yang muncul dapat berupa kelelahan dengan gejala somatik.

Anggota IKAPI (2007) menyatakan stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sanga individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain (Jenita DT Donsu, 2017). Stres adalah segala sesuatu di mana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespons atau melakukan tindakan (Potter dan Perry, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Hawari (2008) bahwa Hans Selve menyatakan stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Jenita DT Donsu, 2017).

Menurut Sarafino (dalam Smet, 1994) stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Hawari (dalam Yusuf, 2004) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh : kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya.

Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya

Menurut Selye dalam Yunika (2008), stress adalah abstraksi dimana orang tidak dapat melihat pembangkit stres namun akibat dari pembangkit stres. Stress terdiri dari beberapa tahap, tahapan stress menurut Selye :

* 1. Tahapan *alarm* (tanda bahaya)

Tahap *Alarm* merupakan suatu kondisi yang tidak diinginkan dan terjadi ketika ada perbedaan antara kenyataan yang sedang terjadi dan situasi yang diharapkan (Ursin dkk, 2004). Sebagai akibatnya, tubuh menerima rangsangan dan secara alami mengaktifkan reaksi flight-or-fight karena adanya kondisi yang berpotensi mengancam kestabilan kondisi tubuh (Lyon, 2012). Pada tahap pertama ini akan timbul seperti sakit di dada, jantung berdebar-debar, sakit kepala, disfagia (kesulitan menelan), kram, dan lain sebagainya (Rice, 2011).

* 1. Tahap *resistance* (perlawanan)

Perlawanan terjadi saat alarm tidak berakhir atau terus menerus berlangsung. Dampaknya, kekuatan fisik pun dikerahkan untuk melanjutkan kerusakan-kerusakan karena rangsangan-rangsangan yang membahayakan sedang menyerang (Lyon, 2012). Peristiwa ini terjadi karena pada tahap kedua terjadi konflik dengan tahap pertama (Rice, 2011). Oleh karena itu, selama proses perlawanan di tahap resistance ada kemungkinan akan timbulnya penyakit, seperti radang sendi, kanker, dan hipertensi (Lyon, 2012).

* 1. Tahap *exhaustion* (kehabisan tenaga)

Ketika stres masih berlangsung terus-menerus, maka selanjutnya stres berada pada pada tahap terakhir. Pada tahap ketiga ini tubuh sudah merasakan *exhaustion* (kelelahan) (Lyon, 2012). Kondisi ini dikarenakan tubuh benar-benar tidak sanggup lagi mengadakan perlawanan terhadap sumber stres. Atau dengan kata lain, tubuh sudah menyerah karena kehabisan kemampuan untuk menghadapi serangan yang mengancam.

Dapat disimpulkan dari beberapa definisi diatas stress adalah suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan dan tuntutan yang mengakibatkan kelelahan baik secara fisik maupun psikologi.

### **Komponen Stress**

Menurut Helmi (2000), terdapat tiga komponen stres yaitu stresor, *stress* (interaksi), dan *respon stress*. Stresor adalah simulasi atau situasi yang dapat mengancam kesejahteraan seseorang atau individu. *Respon stress* adalah munculnya reaksi yang di timbulkan oleh stresor. Sedangkan untuk proses stres sendiri adalah mekanisme interaktif yang diawali ketika stresor datang hingga timbunynya *respons stress*. Jika di hubungkan dengan penjelasan dari ketiga komponen diatas, maka dapat diperoleh pengertian stres adalah adanya peristiwa yang dapat menekan individu sehingga membuatnya tidak berdaya. Stres yang berkepanjangan akan menimbulkan beberapa dampak negatif. Damapak negatif yang dirasakan bisa berupa, nafsu yang makan bertambah, sulit tidur, tekanan darah tinggi, pusing, sulit berkonsentrasi, sedih, merokok terus mnerus serta mudah marah. Sementara jika dihubungkan dengan adanya stresor (sumber stres), stres dapat diartikan sebagai adanya kekuatan yang menekan dalam diri individu. Tekanan yang dapat menimbulkan stres apabila tekanan tersebut melebihi batas optimum.

### **Indikator Stress**

Indikator Stress adalah segala gejala yang dialami oleh individu ketika mengalami atau menghadapi stressor. Menurut Waitz, dkk (1983) Individu yang terindikasi memiliki gejala stress (yaitu dibagi menjadi 2 indikasi yakni :

1. Secara fisik
2. Gangguan jantung
3. Tekanan darah tinggi
4. Sakit kepala
5. Gangguan pada pencernaan
6. Gangguan seksual (Impotensi)
7. Secara psikologis
8. Mengalami ketakutan tanpa alasan.
9. Banyak merenung dan memusatkan diri secara berlebihan.
10. Menjadi peka dan lebih sensitive
11. Kehilangan spontanitas dan keceriaan.
12. Adanya perasaan selalu gugup dan cemas.

Jovanovic, Lazaridis dan Stefanovic (2006) mengklasifikasikan gejala atau indikator yang di alami karyawan apabila mereka mengalami stres. Indikator ini dibagi menjadi 3:

1. Indikator fisik

Indikator stress dalam segi fisik yakni sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal- gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, ketidakteraturan menstruasi, nyeri punggung kronis, otot tegang, kehilangan nafsu makan, berat badan.

1. Indikator emosional

Indikator stress dalam segi emosional yakni kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan, dan peningkatan penggunaan nikotin, alkohol dan obat-obatan.

1. Indikator kinerja

Indikator stress dalam segi kinerja yakni peningkatan absensi, kecelakaan pada pekerjaan, keluhan dari rekan kerja, penurunan kerja produktivitas, kesulitan dalam memahami peraturan kantor, absensi dari pekerjaan, mengambil waktu rehat terlalu lama, waktu pribadi yang berlebihan pada telepon atau internet.

### **Bahaya Stress**

Stres pada dosis yang kecil dapat berdampak positif bagi individu. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker (Jenita, 2017).

Sebenarnya stres tidak selalu memberikan dampak negatif karena stres juga bisa berdampak positif kepada manusia. Stres ibarat dua sisi mata uang logam, yaitu memiliki sisi baik dan sisi buruk. Stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan Eustress, dan stres yang memberi-kan dampak negatif distilahkan dengan distress (Gadzella,dkk 2012). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyimpulkan bahwa hasil reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres merupakan eustress. Ketika eustress (stres yang berdam pak baik) dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan (Greenberg, 2006). Sebaliknya ketika seseorang mengalami distress (stres yang berdampak buruk), maka mengkibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain.

### **Sumber Stress**

Beberapa penyebab orang-orang merasa stress adalah adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, enjadi individu yang optimis adalah baik, namun ada kalnya keoptimisan harus disandingkan dengan realitas dan fakta lapangan. Kekhawatiran pada sesuatu yang akan datang, ndividu yang melakukan aktivitasnya selalu menetapkan *goal* untuk memotivasi diri sendiri agar mencapai sesuatu, namun tidak menutup kemungkinan ketika yang direncanakan tidak berakhir seperti yang diharapkan. Aktifitas yang tidak seimban, aktivitas yang berlebihan melebihi batas kemampuan individu, akan berdampak negatif terhadap fisik maupun psikis individu tersebut. Tekanan dari diri sendiri, *pressure* yang dibuat sendiri untuk menstimulus otak agar melakukan banyak tugas dan menyelesaikan dengan sempurna adalah tindakan yang merugikan diri sendiri. Akibatnya ketika stressor datang secara bersamaan, individu akan merasakan tingkat stress yang lebih lanjut dan harus segera dihentikan.

## Kerangka Berfikir

Dalam kegiatan pendampingan belajar, peran orangtua sangat dibutuhkan. Orangtua berperan sebagai pemberi fasilitas, pendamping sekaligus pengajar dimasa pandemic ini. Sebagai pemberi fasilitas, kedua orangtua bertanggung jawab penuh untuk memberikan fasilitas pendidikan yang dibutuhkan anak ketika melaksanakan pembelajaran daring di rumah. Mulai dari *smartphone,* kuota *internet,* laptop hingga fasilitas peralatan tulis. Sebagai pendamping, orangtua memegang kendali penuh untuk mendampingi anak ketika proses pembelajaran *study at home* , pengerjaan tugas baik tulis maupun prakarya. Sebagai pengajar, orangtua diharuskan untuk mengerti dan memahami setiap tugas yang didapatkan oleh anaknya. Ketiga peran tersebut membuat dampak tersendiri bagi orangtua terutama ibu rumah tangga.

Ibu rumah tangga yang bekerja maupun tidak, diharuskan menjalankan peran baru sebagai pendamping sekaligus pengajar bagi anak yang menjalani  *study at home* dirumah. Ibu rumah tangga diharuskan untuk cepat beradaptasi dengan kondisi belajar anak yang memang membutuhkan banyak perhatian dan tenaga. Mulai dari menyiapkan media untuk anak belajar daring, tetap *standby* *smartphone* untuk *update* tentang tugas belajar anak, mendampingi anak ketika mengerjakan tugas, dan siap untuk menjawab pertanyaan anak ketika menemukan kesulitan. Dengan kata lain ibu rumah tangga selain harus menyiapkan fisik yang kuat, ibu rumah tangga diharuskan mengingat kembali pelajaran sekolah yang sudah lama dilupakan. Dalam proses pembelajaran yang baru dan masih berjalan sampai sekarang, tentu menimbulkan rasa lelah terhadap anak maupun ibu rumah tangga. Kelelahan yang berlebihan bagi ibu rumah tangga akan menimbulkan dampak somatic seperti pusing kepala, tenaga mudah habis dan emosi menjadi tidak stabil. Akibatnya ibu rumah tangga akan mengalami stress ringan hingga berat karena kelelahan. Stress yang tidak dapat dilampiaskan dengan baik dalam bentuk emosi menangis atau marah akan menjadi ledakan emosi setiap waktu dan berbahaya bagi ibu maupun anak.

Kehadiran atau bentuk kepedulian orang lain tentunya sangat dibutuhkan oleh ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga sendiri memberikan bentuk dukungan secara fisik, maupun fikiran terhadap anaknya. Secara fisik, ibu rumah tangga yang bekerja maupun tidak bekerja akan melipatgandakan tenaganya untuk tetap menjalankan peran ibu rumah tangga dirumah, ibu rumah tangga yang bekerja diluar rumah ditambah peran baru sebagai pengendali dan pengajar anak yang menjalankan *study at home.* Pada dasarnya dukungan atau *support system* yang dibutuhkan oleh ibu rumah tangga berasal dari suami, saudara, tetangga, guru dari anaknya, serta dari orang-orang terdekat lainnya. Karena adanya dukungan sosial ibu rumah tangga akan merasakan bentuk afeksi dan apresiasi atas tumpukan pekerjaan yang di kerjakan.

Oleh karena itu peneliti akan membahas tentang stress dan dukungan sosial dengan perilaku agresif ibu rumah tangga menghadapi *study at home* anak. Bagaimana jika ibu rumah tangga tidak dapat melampiaskan stress yang dirasakan dan dukungan sosial seperti apa yang dibutuhkan oleh ibu rumah tangga serta hubungan keduanya dengan perilaku agresif ibu rumah tangga menghadapi *study at home*. Karena pada dasarnya pelampiasan stress yang benar dan dukungan sosial yang cukup akan mencegah terjadinya perilaku agresif ibu rumah tangga.

Stres ( X )

Perilaku Agresif (Y)

Gambar 1. Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Agresif

## Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua penggalan kata yakni *“hypo”* yang artinya di bawah dan *“thesa”* yang artinya kebenaran. Jadi pengertian hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010). Hipotesis merupakan asumsi penelitian terhadap suatu permasalahan yang masih harus diujikan kebenarannya, selanjutnya tindakan meneliti akan mengumpulkan yang sesuai dengan hipotesis.

“Ada hubungan positif antara Stress dengan Perilaku agresif ibu rumah tangga yang Memiliki Anak yang Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19” yang artinya semakin tinggi stress maka semakin tinggi pula perilaku agresif ibu rumah tangga yang Memiliki Anak yang Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19. Sebaliknya semakin rendah stress maka semakin rendah pula perilaku agresif ibu rumah tangga yang Memiliki Anak yang Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19.