

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan tempat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar para siswa untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan mengembangkan potensinya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tentu memiliki bentuk kegiatan yang menuntut siswa untuk melakukan tanggung jawab terhadap kegiatan akademiknya, diantaranya belajar dan mengerjakan tugas sekolah. SMA merupakan tingkatan dalam persekolahan yang dapat dikatakan cukup tinggi. Siswa yang sudah mencapai tingkat sekolah yang cukup tinggi biasanya memiliki tugas dan bentuk pembelajaran yang dapat dikatakan jauh lebih sulit daripada tingkatan sekolah yang sebelumnya (Latief, 2015).

Tatu, H.R. Covid-19 pertama muncul di akhir tahun 2019 tepatnya di Wuhan, China. COVID-19 merupakan sebuah virus yang penularannya sangat cepat dan tidak mudah untuk mengetahui ciri-ciri orang yang sudah terjangkit virus ini. Hampir seluruh negara mengalami dampak pandemi ini, banyak negara yang menetapkan status *lockdown* dengan tujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Akibat dari penetapan kebijakan tersebut membuat banyak sektor yang lumpuh, salah satunya sektor pendidikan. UNESCO mencatat setidaknya 1,5 milyar anak usia sekolah yang terkena dampak COVID-19 dari 188 negara termasuk 60 juta diantaranya ada di negara Indonesia. Akibat dari pandemic ini sekolah-sekolah ditutup, hal ini dilakukan dengan tujuan mencegah penyebaran Covid-19. Meskipun sekolah ditutup akan tetapi kegiatan belajar mengajar tidak berhenti, berdasarkan surat edaran menteri pendidikan dan kebudayaan bahwa seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan dengan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring).

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan suatu media yang dapat menjadikan interaksi antara, siswa dan guru. Pembelajaran daring juga merupakan bentuk kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara *online* di rumah masing-masing siswa. Sekolah yang menerapkan sistem pendidikan Jarak Jauh biasanya memiliki dampak tersendiri bagi siswa, diantaranya dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya adalah materi yang diberikan oleh guru tetap tersampaikan kepada siswa dan secara tidak langsung tetap dapat melakukan interaksi antara siswa satu dengan siswa yang lain atau guru dengan siswa (Markova dkk. 2017). Lalu dampak negatifnya adalah materi yang disampaikan oleh guru biasanya tidak tersampaikan secara keseluruhan kepada siswa sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran (Lazonder dkk. 2008). Dilansir dari www.suara.com seorang siswa diduga stress gara-gara belajar *Online*,

siswa SMA di Gowa gantung diri di kamar mandi tempat tinggalnya di Kelurahan Sebengkok, Selasa pukul 17.00 WITA. Fakta lain dari www.cnnindonesia.com seorang siswa berinisial MI ditemukan tewas bunuh diri dengan minum racun rumput. Kejadian bunuh diri ini terjadi di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, Sabtu (17/10). Siswa SMA di Gowa ini diduga stress akibat banyaknya tugas-tugas yang diperoleh dari sekolah serta susah akses internet di tempat tinggalnya selama pembelajaran secara daring, sehingga siswa tersebut nekat untuk mengakhiri hidupnya. Didukung oleh pernyataan (Chaterine, 2020) mengungkapkan bahwa banyaknya tugas yang diperoleh dari guru membuat siswa banyak yang merasakan stress dalam melaksanakan pembelajaran daring.

Stress merupakan suatu hal yang pasti terjadi pada setiap manusia dan tidak dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Stress merupakan kondisi ketika individu sedang mengalami suatu tekanan karena perbedaan dari hal yang diinginkan berbeda dengan yang terjadi baik dari diri individu sendiri maupun lingkungan yang pada akhirnya akan mempengaruhi keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Tiap individu tentu dapat mengalami stress termasuk siswa. Tahun 2020 merupakan tahun dimana kemendikbud mengeluarkan suatu keputusan yang menjelaskan bahwa peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar di rumah masing-masing. Adanya keputusan tersebut dapat memunculkan berbagai dampak yang ditimbulkan bagi siswa diantaranya yaitu tugas sekolah yang diberikan guru kepada siswa setiap harinya dalam batas waktu yang sudah ditentukan sehingga siswa merasa terbebani dengan adanya tuntutan sebagai seorang siswa yang harus tetap dilaksanakan. Selain tugas sekolah yang diperoleh oleh siswa adalah tidak hanya dari satu mata pelajaran melainkan terdapat banyak mata pelajaran yang harus mereka selesaikan. Uraian diatas didukung oleh pernyataan (Kirkcaldy, dkk., 2000) yang menyatakan bahwa stress akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan seseorang yang dirasakan menentang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Peneliti menyimpulkan bahwa melaksanakan pembelajaran daring di rumah merupakan sebuah tuntutan yang dirasakan oleh siswa yang awalnya proses kegiatan belajar dilaksanakan di sekolah namun sekarang dilaksanakan di rumah. Selain itu, banyaknya tuntutan yang diperoleh individu dari luar diri individu yaitu menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang diperoleh selama belajar *online* juga dapat membuat individu merasa tidak dapat menerima keadaan, sehingga hal tersebut menjadikan individu senantiasa dalam kondisi stress.

Berdasarkan pendapat Hadjana (dalam Sukoco, 2014), seseorang yang mengalami stres memiliki gejala-gejala sebagai berikut; Gejala Fisikal, yaitu gejala yang berkaitan dengan kondisi seseorang. Gejala Emosi, yaitu gejala stres yang

berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Gejala Intelektual, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan kondisi pikiran seseorang. Gejala Interpersonal, yaitu gejala yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain. Berdasarkan data dari siswa SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo yang sedang melaksanakan pembelajaran secara daring merasa bahwa dirinya mudah lelah dan kepala terasa pusing. Hal ini dikarenakan selama proses pembelajaran secara daring siswa dituntut untuk berinteraksi melalui alat komunikasi *online*, sehingga membuat siswa merasakan mata lelah dan merasakan sakit pada bagian kepala. Selanjutnya siswa yang melaksanakan pembelajaran daring juga merasakan cemas. Hal ini terjadi disebabkan guru selama pelaksanaan pembelajaran secara daring banyak memberikan tugas yang harus diselesaikan dengan batas waktu yang sudah ditentukan sehingga siswa yang mengalami stress selama pembelajaran daring dapat membuat menurunnya prestasi belajar, menurunnya kualitas belajar siswa, berkurangnya motivasi siswa, serta siswa merasa terancam tidak akan naik kelas. Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa siswa yang stress selama pelaksanaan pembelajaran secara daring disebabkan oleh beberapa faktor seperti bentuk pelaksanaan pembelajaran yang mewajibkan menggunakan alat komunikasi *online* dan banyaknya jumlah tugas yang diberikan oleh guru dengan tenggang waktu yang sudah ditentukan.

Berbagai situasi pembelajaran daring yang dihadapi siswa menyebabkan siswa mudah merasa stress dan berdampak pada terjadinya penurunan kualitas belajar siswa. Artinya stress siswa saat proses pembelajaran daring harus segera diatasi. Salah satu cara agar dapat menekan stress siswa tersebut yaitu dengan meningkatkan kemandirian siswa. Stress siswa selama pembelajaran secara daring sangat bergantung pada sikap kemandirian yang baik jika siswa dihadapkan pada suatu permasalahan yang harus mereka selesaikan dengan sendiri.

Kemandirian sendiri dapat didefinisikan sebagai bentuk kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan sesuatu hal atas dasar kemauan sendiri. Siswa yang mandiri merupakan siswa yang dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa meminta bantuan dari orang lain tetapi tidak semua siswa mempunyai kemandirian yang baik. Individu yang tidak memiliki kemandirian yang baik jika dihadapkan pada suatu permasalahan akan dapat segera menyelesaikan permasalahan tersebut secara sendiri. Sebaliknya seorang siswa yang tidak memiliki kemandirian yang baik jika dihadapkan pada suatu permasalahan yaitu tugas yang banyak siswa dapat menyelesaikannya dengan mengandalkan bantuan dari orang lain. Keadaan ini membuat siswa yang mandiri tidak merasa enggan mengerjakan tugasnya sehingga hal tersebut dapat membuat siswa terhindar dalam kondisi stress. Disisi lain, siswa yang tidak mandiri apabila dihadapkan pada tugas yang banyak akan merasa enggan untuk mengerjakan tugas sehingga membuat individu tersebut akan senantiasa dalam

kondisi stress. Sejalan dengan pendapat Ridha, (2018) mengemukakan bahwa kemandirian bergantung pada seberapa besar komitmen yang dimiliki individu dalam menghadapi tugas. Individu dituntut untuk menjadi seseorang yang mandiri agar dapat melakukan tugas dan tanggung jawab sesuai dengan harapan.

Kemandirian siswa sangat di perlukan terlebih dalam masa pandemi Covid-19 ini siswa sangat dituntut untuk memiliki kemandirian yang baik karena di masa pandemic ini seorang siswa harus melaksanakan proses kegiatan yang berbeda. Siswa selama pandemic dituntut untuk malakukan kegiatan belajar dirumah masing-masing secara individu tentunya siswa dalam hal ini harus memiliki kondisi mental serta badan yang lebih baik dalam menghadapi permasalahan dan segala tuntutan yang harus di selesaikan selama pembelajaran secara daring ini. Sejalan dengan pendapat Desmita (dalam Puryanti, 2013) kemandirian adalah kemampuan individu untuk mengendalikan baik pikiran, perasaan dan gerakan secara bebas dan mampu dalam mengatasi perasaan-perasaan malu.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa kemandirian siswa yang baik dapat menyebabkan siswa mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai tugas sekolah. Kemandirian juga akan membuat siswa tidak mudah bergantung kepada orang lain maupun kepada keadaan, saat siswa berhadapan dengan jumlah tugas yang banyak dan terhindar dari stress.

Stress selama pembelajaran secara daring dapat bertambah jika siswa kurang mempunyai sikap kemandirian yang baik dalam menghadapi proses kegiatan belajar secara daring. Individu yang mandiri atau memiliki kemandirian yang baik akan menunjukkan rasa tanggung jawab, disiplin dan tidak bergantung kepada orang lain. Kemandirian diduga berkorelasi dengan tingkat stress pada siswa. Semakin baik sikap kemandirian maka akan semakin rendah tingkat stress mahasiswa. Penjelasan diatas menggambarkan bahwa individu yang memiliki sikap kemandirian yang tinggi maka akan senantiasa terhindar dalam kondisi stress.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian adalah apakah ada hubungan kemandirian dengan tingkat stress selama pelaksanaan pembelajaran secara daring pada siswa SMA di Sidoarjo ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemandirian dengan tingkat stress selama pelaksanaan pembelajaran secara daring pada siswa SMA di Sidoarjo

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan terhadap perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya menurunkan tingkat stress di kalangan siswa yang terpaksa menjalani pembelajaran secara daring.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan kajian literatur dengan menelusuri penelitian terdahulu yang mempunyai variabel bebas atau variabel masalah yang sama dengan penelitian lain. Beberapa penelitian yang relevan yang menggunakan variabel tingkat stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Kiki Anggun Saputri tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stress pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan dua alat pengumpul data yaitu skala psikologis dan teknik wawancara.. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah psikologi atau biasa disebut skala psikologis.

Jurnal oleh Afnan, Rahmi Fauzia dan Meydisa Utami Tanau tahun 2020 dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*” stress penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Sampel pada penelitian ialah mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas lambung mangkurat sebanyak 125 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Metode pengambilan data menggunakan skala efikasi diri dan skala stress sedangkan pemilihan sampel menggunakan alat ukur *quarter life crisis* oleh Hassler (2009). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment pearson dari Karl Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* berkorelasi . Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel ialah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam

fase quarter life crisis, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*.

Skripsi oleh An Naafi Hayyunisa Prayudi tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stress Pada Pecandu Narkoba Yang Sedang Berada Dalam Masa Rehabilitasi di Kota Semarang” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stress pada pecandu narkoba yang sedang berada dalam masa rehabilitasi di kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini yaitu sejumlah 60 pecandu narkoba yang sedang direhabilitasi di Kota Semarang dengan teknik sampling jenuh atau total. Metode analisis yang digunakan yaitu Rank Spearman dengan menggunakan program pengolah data. Hasil olah data menunjukkan p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi -0,626, dengan gambaran umum stres pada kategori sedang berjumlah 67,31% dan dukungan sosial pada kategori sedang berjumlah 67,31%.

Jurnal oleh Putri Rahma Dini dan Arif Iswanto tahun 2019 dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres alam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo” tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo. Jenis desain penelitian ini deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Ngudi Waluyo sebanyak 249 mahasiswa, sampelnya 72 responden menggunakan teknik accidental sampling serta alat pengambilan data menggunakan kuesioner. Uji analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo dalam menyusun tugas akhir mendapat dukungan sosial dari teman sebaya sebanyak 52,8% dan yang mengalami stres ringan 43,1%. Ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo, p value 0,041 ($\alpha = 0,05$).

Jurnal oleh Enawan Selantoro, Nuri Nazari, Cut Siti Humaira tahun 2018 dengan judul “Hubungan Kemandirian Lansia Dengan Stress Di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh” jenis penelitian ini yaitu Deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian ini yaitu semua lansia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh berjumlah 70 orang. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisa data dapat dilihat bahwa dari 34 responden dengan kemandirian emosi baik mayoritas dijumpai tingkat stres normal sebanyak 15 responden (44,1%). Sedangkan dari 36 responden kemandirian emosi yang kurang dijumpai 16 responden (44,4%)

mengalami stres sedang. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,004$. Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, dengan demikian H_a diterima artinya ada hubungan.

Berdasarkan uraian dari beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan-perbedaan tersebut terletak pada subjek yang akan diteliti. Terdapat penelitian sebelumnya yang meneliti tentang hubungan tingkat stress dengan kemandirian tapi selama peneliti ketahui belum terdapat penelitian yang mengukur hubungan kemandirian dengan tingkat stress pada siswa SMA saat pembelajaran daring. Selain terdapat perbedaan subjek dan perbedaan kondisi pandemi, alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan alat ukur yang diukur dalam penelitian-penelitian sebelumnya.