

**“Halaman Sengaja Dikosongi”**

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tingkat Stress Siswa Selama Pelaksanaan Pembelajaran Secara Daring**

##### **1. Pengertian Stress**

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) Stress datang saat adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang dapat menyebabkan individu berada dalam sebuah tekanan yang tidak menyenangkan. Individu yang mengharapkan sesuatu tapi kenyataan yang di dapat berbeda tentu ada rasa kecewa yang akhirnya menjadi stressor karena ia belum mampu untuk menerima atau menyesuaikan diri dengan stressor yang di dapat.

Lazarus (dalam Lahey, 2009) mengatakan bahwa stress diartikan sebagai bentuk antara ketidakmampuan individu dengan keadaan lingkungan luar dalam mengatur tuntutan lingkungan yang harus diselesaikan. Stress juga diartikan sebagai respon psikologis yang berdampak pada fisik, emosi maupun hubungan sosial yang disebabkan oleh situasi yang menekan. Hampir sama dengan Lazarus menurut (Sunaryo, 2004) Stress merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan ataupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.

Stress adalah segala bentuk masalah atau tuntutan penyelesaian diri yang mengganggu keseimbangan pada diri manusia. Apabila penyesuaian diri tersebut tidak berhasil, maka secara tidak langsung akan mendapatkan tuntutan yang lebih dari kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya (Tarmiati, 2011). Stress yang terjadi pada individu dapat mempengaruhi keseimbangan pada tubuhnya. Individu yang tidak mampu dalam menyelesaikan tuntutan yang diperoleh maka individu tersebut akan senantiasa mendapatkan tuntutan yang lebih banyak dan berbeda dari kemampuan yang dimiliki.

Menurut ahli lain, Maramis (2009), stress adalah bentuk masalah dari diri kita yang menuntut penyesuaian diri yang nanti jika masalah tersebut tidak

segera diatasi maka akan mengganggu badan jiwa kita. Stress harus segera diatasi dengan cepat dengan tuntutan yang didapat yang jika kita tidak menyesuaikan diri dengan tuntutan maka akan mendapatkan gangguan pada tubuh dan jiwa kita. Stress memiliki ciri identik yakni lingkungan yang ada di dalam maupun di luar diri individu. Stress suatu kondisi dimana seseorang yang dihadapkan oleh tekanan pada suatu masalah yang harus diselesaikan dengan baik (Bartsch & Evelyn, 2015).

Senada dengan pendapat Maramis, Sarafino dan Smith (2011) stress datang karena adanya tuntutan yang membuat individu beradaptasi dengan lingkungan individu itu sendiri sehingga mengakibatkan fisik dan psikis tertekan. Keadaan-keadaan yang dapat menimbulkan stress ini dapat menstimulasi individu untuk bereaksi. Wajarnya individu yang mendapatkan stress akan segera mungkin untuk menyelesaikan permasalahannya. Stress akan tetap terjadi jika tidak terdapat gerakan untuk menyelesaikannya. Stress akan selesai jika tuntutan yang diterima sudah selesai.

Pendapat lain mengemukakan bahwa stress adalah suatu kondisi dimana ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan berbagai tuntutan, keinginan, serta tekanan dari lingkungan luar yang dapat mengakibatkan pada kondisi badan fikiran dan sikapnya (Widyarini, 2009). Stress yang terjadi akan menimbulkan beberapa gejala karena kondisi yang menekan seperti sulit tidur, depresi, mudah merasa lelah dan mood yang menurun. Individu yang mengalami stress akan memberikan dampak negatif bagi diri sendiri jika tidak segera diatasi. Hampir sama dengan pendapat Widyarini menurut (Kirkcaldy, dkk., 2000) stress akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan seseorang yang dirasakan menentang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu.

Berdasarkan penjelasan beberapa teori yang telah di jelaskan sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa stress adalah kondisi yang menekan yang disebabkan karena adanya suatu tuntutan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan atau stressor baik dari dalam diri atau dari luar individu yang terjadi karena adanya perbedaan harapan dan kenyataan yang dimiliki. Stress individu akan semakin meningkat jika individu tidak cepat menyesuaikan diri dengan tuntutan yang dihadapi, dan jika dibiarkan akan menimbulkan gejala-gejala negatif pada tubuh seperti depresi, mood yang tidak baik, merasa cemas, mudah merasa lelah dalam melakukan aktivitas lain dan lain-lain.

## 2. Aspek -Aspek Stress

Berdasarkan aspek secara umum, yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014) yaitu aspek biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Aspek-aspek stress menurut Sarafino dan Smith (2014) sebagai berikut; (1) Biologis, yaitu reaksi biologis yang timbul karena adanya suatu kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, misalnya jantung berdetak lebih kuat dan cepat, kepala menjadi pusing, tubuh menjadi gemetar, keluarnya keringat yang berlebih, gangguan tidur yang tidak teratur, (2) Kognitif, yaitu kerusakan pada fungsi berpikir yang menyebabkan seseorang sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dalam mengingat sesuatu, tidak dapat menentukan suatu keputusan, (3) Emosi, yaitu seseorang menggunakan emosi untuk menilai kondisi stress mereka. Emosi yang biasanya terjadi seperti cemas, takut, mudah tersinggung, mudah marah. (4) Perilaku sosial, stress menyebabkan seorang individu mencari kenyamanan dengan orang lain untuk mencari dukungan. Kondisi stress ini seperti seseorang menjadi kurang dapat bersosialisasi dengan orang lain dan lebih bersikap tidak peduli dengan fungsi sosial seperti, mengurung diri di kamar, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan takut untuk ketemu orang yang berpengaruh dalam pendidikannya.

Hampir sama pendapat Sarafino dan Smith, Bressert (2020) menyatakan bahwa dampak stress termasuk dalam 4 aspek stress meliputi fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Aspek stress menurut Menurut Bressert (2020) sebagai berikut; (1) Fisik, yaitu gangguan tidur, meningkatnya detak jantung, otot yang menegang, kepala pusing dan deman, badan mudah Lelah, (2) Kognitif, yaitu kebingungan, mudah lupa, mudah merasa khawatir, (3) Emosi, yaitu stress dapat mengakibatkan mudah sesitif, mudah marah dan mudah merasa tidak berdaya, (4) Perilaku, yaitu merasa enggan untuk bersosialisasi, cenderung ingin sendiri, sering menghindari orang lain dan mudah merasa stress.

Aspek-aspek stress menurut pendapat (Widyarini, 2009) yaitu; (1) kondisi badan yang dipengaruhi oleh tekanan yaitu individu yang berada dalam kondisi stress akan merasakan beberapa perubahan pada tubuhnya seperti kepala terasa sakit, badan menjadi mudah lelah, denyut jantung lebih cepat, (2) kondisi pikiran yang dipengaruhi adanya tekanan yaitu individu yang tidak mampu dalam mengatasi stressor yang ada dalam dirinya tentu akan berdampak pada kesehatan pikiran seperti kurang mampu dalam berkonsentrasi, susah dalam menentukan suatu keputusan, (3) kondisi perilaku yaitu perilaku yang ditunjukkan oleh seorang individu yang terkena stress akan berbeda dengan individu lain yang tidak terkena stress hal ini dapat dilihat dari adanya

perubahan bentuk sikap atau perilaku yang terjadi seperti individu menjadi lebih malas melakukan sesuatu, lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan sekitar.

### **3. Faktor-faktor Stress**

Menurut Gunawati & Listiara (2006: 99-100) penyebab stress ada 2 hal yaitu; (1) Faktor internal terdiri dari jenis kelamin, status sosial, karakteristik kepribadian, strategi coping dan intelegensi, (2) Faktor eksternal terdiri dari tuntutan pekerjaan dan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya.

Taylor (2003) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stress dibagi menjadi 2 yaitu; Faktor Eksternal (1) Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu dalam mempengaruhi cara seseorang untuk menghadapi stressor, (2) Pendidikan, latar belakang pendidikan yang dimiliki individu sangat mempengaruhi cara seseorang saat menghadapi kondisi stress, (3) Standar hidup, batas yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing-masing individu akan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kondisi tubuh yang stress, 4) Dukungan sosial, adanya kenyamanan baik secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain kepada individu serta dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu individu tersebut untuk menemukan solusi cara penyelesaian dalam menghadapi stressor, (5) Stressor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, keadaan dimana dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi tubuh yang berada dititik paling tinggi stress. Faktor Internal yaitu (1) Kepribadian yang meliputi; (a) Afek, afek negatif dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan, (b) Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan yang dianggap individu bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru, (c) Optimisme, individu yang memiliki optimisme yang tinggi dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan, (d) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif, (e) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan, (f) Strategi coping, strategi dalam mengatasi stress dapat dilakukan dengan mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau

mengurangi tingkat stres. Jenis coping ada dua, yaitu coping yang berorientasi pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi.

Hampir sama pendapat Taylor, Sarafino (dalam Smet, 1994) membedakan sumber-sumber stres, yaitu dalam diri individu, keluarga, komunitas dan masyarakat; (1) Sumber-sumber stres di dalam diri seseorang. Menurut Sarafino (dalam Smet, 1994) kadang-kadang sumber stres itu ada di dalam diri seseorang. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu. Setiap individu yang mendapatkan stressor akan berbeda dengan individu lain. Hal ini dikarenakan pengalaman, usia, dan cara pandang seseorang melihat suatu permasalahan akan berbeda tiap-tiap individu, (2) Sumber-sumber stres di dalam keluarga. Stres di sini dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga. Individu yang mempunyai permasalahan keluarga tentu akan menyebabkan individu dalam kondisi stress karena kurangnya komunikasi antar anggota keluarga yang kurang baik padahal keluarga merupakan suatu pendukung yang paling penting dalam menjalani kehidupan, (3) Sumber-sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan. Beberapa pengalaman stress. Beberapa pengalaman stres orangtua bersumber dari pekerjaannya, dan lingkungan yang stressfull sifatnya. Lingkungan adalah faktor terpenting bagi setiap individu. Lingkungan yang nyaman akan membuat kita dapat bekerja dengan sepenuh hati, sebaliknya lingkungan yang tidak nyaman akan membuat kita menjadi semakin stress, (4) Pekerjaan. Diantara faktor-faktor yang membuat suatu pekerjaan itu stressfull adalah tuntutan kerja. Pekerjaan juga berarti adalah tugas yang harus diselesaikan. Untuk siswa tugas bisa termasuk sehari-hari dan tugas akhir. Semakin banyak tugas yang diperoleh akan membuat siswa merasa stress, (5) Stres yang berasal dari lingkungan. Lingkungan yang dimaksudkan di sini adalah lingkungan fisik, seperti: kebisingan, suhu terlalu panas, kesesakan. Seseorang yang biasanya hidup di daerah pedesaan yang sunyi dan tiba-tiba ia harus hidup berpindah tempat di daerah perkotaan yang bising jika individu tidak segera menyesuaikan dengan lingkungannya yang ada akan terkena stress.

Berdasarkan pendapat di atas keduanya memang hampir sama akan tetapi juga memiliki perbedaan. Persamaan dari faktor eksternal berdasarkan pendapat Gunawati & Listiara dan Taylor adalah menjelaskan mengenai hubungan sosial individu dengan lingkungannya. Sedangkan persamaan dari faktor internalnya adalah keduanya menjelaskan mengenai berbagai macam karakteristik serta kondisi kepribadian yang dimiliki oleh setiap individu. Sedangkan perbedaan pada faktor eksternal menurut Gunawati & Listiara lebih menjelaskan pada hubungan sosial antar individu yang lain, sedangkan menurut pendapat Taylor

menjelaskan pada hal-hal yang dapat mempengaruhi individu seperti adanya stressor yang terjadi pada diri individu. Perbedaan faktor internal menurut pendapat Gunawati & Listiara adalah lebih menjelaskan mengenai karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh individu. Sedangkan menurut pendapat Taylor lebih menjelaskan pada kondisi kepribadian serta cara individu dalam menghadapi stress.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres menurut Santrock (2003) yaitu: (1) Faktor Lingkungan (a) Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat di masa kini adalah burnout, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan, yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. Burnout membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional, (b) Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari. Para Psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres seperti halnya kejadian besar dalam hidup. Tinggal dengan keluarga yang mengalami ketegangan dan hidup dalam kemiskinan bukanlah sesuatu yang dapat dianggap sebagai kejadian besar dalam hidup seorang remaja, namun kejadian sehari-hari yang dialami remaja dalam kondisi kehidupan seperti itu dapat menumpuk sehingga menimbulkan kehidupan yang sangat penuh dengan stres, dan pada akhirnya remaja akan mengalami gangguan psikologis atau penyakit, (2) Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A (type A behavior pattern) sekelompok karakteristik – yang memiliki rasa ingin unggul yang tinggi, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan - yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung. Individu yang bermusuhan dan parah sering diberi “reaktor panas”, yang berarti mereka memiliki reaksi fisiologis yang kuat terhadap stress - detak jantungnya meningkat, pernafasannya menjadi semakin cepat, dan otot-ototnya menegang, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penyakit jantung, (3) Faktor-faktor kognitif penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif, (4) Faktor-faktor Sosial-Budaya; (a) Stres akulturatif menyangkut pada perubahan kebudayaan yang dapat mengakibatkan kontak langsung yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda, (b) Status sosial-ekonomi kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian kondisi ekonomi merupakan salah satu penyebab stres yang kuat dalam kehidupan warga hingga menyebabkan miskin.

Berdasarkan faktor-faktor menurut ahli pada penjelasan sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa stress di sebabkan oleh dua faktor yakni; (1) Faktor internal : yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri, meliputi jenis kelamin, status sosial, karakteristik kepribadian, strategi coping, usia, intelegensi dan pengalaman, (2) Faktor eksternal : yakni faktor dari luar diri individu yang meliputi, tuntutan pekerjaan, hubungan individu dengan lingkungan sosialnya dan keluarga,

#### 4. Ciri-ciri Stress

Menurut Hadjana (dalam Sukoco, 2014), seseorang yang mengalami stres memiliki gejala-gejala sebagai berikut; (1) Gejala Fisikal, yaitu gejala yang berkaitan mengenai kondisi fisik dan fungsi fisik seseorang, (2) Gejala Emosi, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan kondisi psikis atau mental seseorang, (3) Gejala Intelektual, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan kondisi pikiran seseorang, (4) Gejala Interpersonal, Yaitu gejala yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain.

Menurut Braham dalam Agung (2012), gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini; (1) Fisik, yaitu sulit tidur atau tidur tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung terasa sakit, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan, berubah selera makan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, kehilangan energi, (2) Emosional, yaitu marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitif, gelisah dan cemas, suasana hati sering berubah-ubah, sedih, mudah menangis dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan mudah bermusuhan serta mudah menyerang dan kelesuan mental, (3) Intelektual, yaitu mudah lupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi, suka melamun berlebihan, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja, (4) Interpersonal, yaitu acuh dan mendiamkan orang lain, kepercayaan pada orang lain menurun, mudah mengingkari janji pada orang lain, senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-kata, menutup diri secara berlebihan dan mudah menyalahkan orang lain.

Senada dengan pendapat Braham dalam Agung, Wilkinson (2002) menjelaskan bahwa gejala stress muncul melalui; (1) Reaksi emosi, reaksi emosi biasanya muncul dalam beberapa bentuk seperti perasaan tertekan, mudah ketakutan, perasaan gelisah, susah berkonsentrasi dan merasakan senang dan gembira, (2) Reaksi fisik, yaitu stress dapat berakibat pada otot-otot yang menegang, jantung berdebar tak beratur, nafas lebih cepat dan pendek,



berubahnya nafsu makan, pola tidur yang tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah dan lemas, (3) Reaksi perilaku, yaitu individu mudah menangis, perasaan gugup suka mengeluh terhadap sesuatu hal dan maunya untuk dipahami oleh semua orang.

Berdasarkan pendapat Narulita (2012) mengatakan bahwa ciri-ciri orang stress dapat dilihat dari segi fisik, psikologis, dan kognitif; (1) Fisik, yaitu stress dapat berujung pada gejala sakit kepala, waktu tidur yang tidak teratur, mengalami gangguan pada pencernaan, detak jantung yang meningkat, (2) Psikologis, seseorang yang stress akan mudah merasa tersinggung, cemas yang berlebihan, mudah marah, cenderung menarik diri dari lingkungan, merasa kurang percaya diri, (3) Kognitif, yaitu stress dapat terjadi karena tidak dapat berkonsentrasi, sering melakukan kesalahan turunya produktivitas.

Berdasarkan ciri-ciri menurut ahli pada penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa stress memiliki ciri-ciri sebagai berikut; (1) Fisik, yaitu gejala yang berasal dari kondisi fisik seseorang seperti waktu tidur yang tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, berubahnya selera dan keluarnya keringat yang berlebih, (2) Emosional, yaitu gejala yang berasal dari keadaan mental seseorang seperti mudah marah, mudah tersinggung, merasa gelisan dan cemas, suasana hati yang berubah-ubah, dan mudah sedih, (3) Intelektual, yaitu gejala yang berasal dari kondisi pikiran seseorang seperti pikiran merasa kacau, mudah lupa mengingat sesuatu, daya ingat yang menurun, sulit berkonsentrasi dan suka melamun, (4) Interpersonal, yaitu gejala yang berasal dari hubungan dengan individu lain seperti, mudah acuh dan mendiamkan orang lain, mudah mengingkari janji, senang mencari kesalahan orang lain dan mudah menutup diri.

## 5. Tingkatan Stress

Menurut Rasmun (2004) membagi tingkatan stress menjadi 3 bagian tingkatan yaitu stress ringan, stress sedang, dan stress berat; (1) Stress Ringan. Stress ringan adalah kondisi yang pada umumnya dirasakan oleh setiap orang seperti: lupa, terlalu banyak waktu tidur, serta memperoleh kritikan dari orang lain. Stress ringan biasanya terjadi hanya beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus, (2) Stress Sedang. Stress tingkat ini terjadi lebih lama dari tingkatan stress sebelumnya. Biasanya dari beberapa jam sampai beberapa hari. Stressor yang dapat menimbulkan stress sedang yaitu kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan yang baru dan permasalahan keluarga, (3) Stress Berat. Stress berat biasanya dapat terjadi dalam kurun waktu

hingga beberapa minggu bahkan sampai beberapa tahun. Stressor yang dapat menyebabkan stress berat seperti permasalahan yang terjadi antara suami istri, kesulitan dalam hal ekonomi, menderita penyakit fisik yang lama.

Senada dengan pendapat Rasmun, Robbins & Judge (2008) menjelaskan bahwa Tingkat stres yang dialami oleh individu dapat terjadi dalam berbagai tingkat. Individu yang memiliki tingkat stres yang rendah sampai menengah akan dapat menyelesaikan tugas secara lebih baik dan menjadi rajin, sedangkan tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan kinerja individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stress terbagi kedalam 3 tingkatan, yaitu stress ringan, stress sedang, stress berat.

## B. Kemandirian

### 1. Pengertian Kemandirian

Steinberg (1990) kemandirian adalah suatu tindakan tidak bergantung pada orang lain serta memiliki rasa tanggung jawab terhadap masalah yang dihadapi saat ini. Kemandirian dapat dilihat dari seberapa besar cara seseorang dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan gerakan secara bebas serta menahan rasa malu. Kemandirian adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu dan dapat dipertanggungjawabkan (Fadhillah & Faradina, 2016).

Kemandirian menunjukkan pada kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang agar menyelesaikan serta menentukan keputusan dalam menyelesaikan masalah secara kreatif dan inisiatif (Nurhayati, 2011, p. 131). Individu dapat dikatakan mandiri apabila ia memiliki keahlian menyelesaikan dan membuat sebuah keputusan dalam menghadapi suatu masalah atas dasar inisiatif diri sendiri. Hampir sama dengan Nurhayati Dasmitha (dalam, Puryanti 2013) mengatakan bahwa kemandirian adalah kemampuan individu untuk mengendalikan baik pikiran, perasaan dan gerakan secara bebas dan mampu dalam mengatasi perasaan-perasaan malu.

Senada mirip dengan pendapat Nurhayati, Desmita (2016) kemandirian dapat dimiliki seseorang yang dimana ia mempunyai keinginan untuk lebih maju yang ditunjukkan melalui kemampuan individu dalam mengambil keputusan serta inisiatif untuk mengatasi permasalahannya. Individu yang mandiri tentu ia sangat mudah dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah yang dimiliki dengan sendiri karena ia melakukan semua atas usahanya sendiri tanpa ada campur tangan orang lain.

Pendapat lain mengemukakan bahwa individu yang mandiri adalah individu yang mempunyai keyakinan hati tentang dirinya dan apa saja perilaku yang harus dipertanggung jawabkan. Terjadinya kemandirian merupakan proses dari adanya besarnya sikap ketergantungan individu terhadap orang lain yang menuju pada semakin besarnya sikap ketergantungan pada diri sendiri Lindgren (dalam Suardiman, 2011). Untuk menjadi seseorang yang mandiri memang tidak mudah bagi setiap orang karena kemandirian menuntut individu memiliki rasa tanggung jawab yang besar serta keyakinan hati dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diterima. Tugas yang diterima oleh individu biasanya dapat dibilang dalam jumlah yang tidak sedikit dan bentuknya juga berbeda.

Berdasarkan penjelasan beberapa teori yang telah di jelaskan sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa kemandirian adalah suatu kemampuan seseorang dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah yang dimiliki tanpa adanya bantuan dari orang lain. Siswa yang mandiri biasanya juga mempunyai rasa percaya diri yang tinggi sehingga mereka mampu melakukan sesuatu dengan sendiri seperti mentaati semua peraturan sekolah yang ada, bertanggung jawab atas tugas-tugas yang dimiliki.

## **2. Aspek-aspek Kemandirian**

Aspek-aspek kemandirian menurut Steinberg (dalam Desmita, 2016) menjadi 3 bentuk, yaitu aspek kemandirian emosional, aspek kemandirian tingkah laku dan aspek kemandirian nilai; (1) Kemandirian Emosional (*emotional autonomy*), yaitu suatu bentuk perubahan yang terjadi pada kedekatan hubungan emosional antar individu, (2) Kemandirian tingkah laku (*behavioral autonomy*), yaitu kemampuan individu dalam menentukan keputusan secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain dengan rasa tanggung jawab yang besar, (3) Kemandirian nilai (*value autonomy*), yaitu kemampuan seseorang dalam hal menilai berbagai prinsip yang ada baik itu benar dan salah serta mana hal yang penting dan tidak penting.

Senada dengan pendapat Steinberg dalam Desmita, Steinberg (dalam Arumsari, 2016), membagi aspek-aspek kemandirian menjadi 3 bentuk, yaitu; (1) *Emotional autonomy* (kemandirian emosi) merupakan suatu aspek yang menyangkut dengan keterkaitan hubungan emosional antar individu. Terutama antar kedekatan terhadap keluarga, (2) *Behavioral autonomy* (kemandirian tingkah laku), merupakan suatu aspek dimana individu memiliki kemampuan dalam membuat serta menindaklanjuti pada keputusan yang telah dibuat, (3) *Value autonomy* (kemandirian nilai), yaitu aspek yang berfungsi sebagai mengambil keputusan serta menetapkan pilihan yang berdasarkan atas prinsip dasar individu itu sendiri.

Senada dengan pendapat Steinberg, Hosnan (2016) mengatakan bahwa aspek-aspek kemandirian ada tiga yaitu; (1) Kemandirian emosional, perubahan kedekatan seseorang yang berhubungan dengan emosional antar individu, (2) Kemandirian tingkah laku, yaitu kemampuan seseorang dalam membuat keputusan dengan sendiri dan dapat dipertanggungjawabkan, (3) Kemandirian nilai, suatu aspek dalam hal menilai prinsip yang mengenai benar salah dan sesuatu yang tidak penting.

Peneliti membuat kesimpulan bahwa aspek-aspek dalam kemandirian menurut para ahli diatas ada 3 yakni; (1) Kemandirian emosional, perubahan

yang terjadi pada kedekatan seseorang yang berhubungan dengan emosional individu, (2) Kemandirian tingkah laku, keterampilan seseorang dalam memilih sebuah keputusan tanpa bantuan orang lain dan mampu mempertimbangkan alternatif dari tindakan yang telah dilakukan dengan menilai diri sendiri dan pemberian saran dari orang lain, (3) Kemandirian nilai, kemampuan individu dalam menilai sesuatu hal berdasarkan prinsip-prinsip yang ada.

### **3. Faktor-faktor Kemandirian**

Siswa yang mengalami stress selama pembelajaran secara daring merupakan akibat yang ditimbulkan karena tidak adanya sikap kemandirian yang dimiliki oleh masing-masing siswa sehingga untuk menjadi siswa yang mandiri tentu harus memiliki faktor-faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya yaitu; Faktor-faktor kemandirian menurut Siswoyo (2013: 294) ada 3 yakni, pola asuh orangtua, umur, dan Pendidikan; (1) Pola asuh orangtua, orangtua merupakan suatu aspek terpenting dalam membimbing dan membantu mengarahkan anaknya menjadi seorang individu yang mandiri, (2) Umur, semakin besar umur seseorang maka akan semakin mempengaruhi tingkat kemandirian seseorang dalam melakukan suatu hal, (3) Pendidikan, sekolah merupakan suatu lembaga yang juga berperan dalam membimbing dan melatih individu untuk menjadi pribadi yang mandiri.

Senada dengan pendapat Siswoyo, Ali dan Asrori (dalam Suid, Syafrina & Tursinawati, 2017) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi kemandirian anak, yaitu; (1) Gen atau keturunan orang tua, orangtua yang memiliki sifat kemandirian biasanya akan memberikan anak yang memiliki sifat kemandirian juga. Sebaliknya, orangtua yang tidak memiliki sifat kemandirian akan menghasilkan anak yang memiliki pribadi .terus bergantung pada orang lain. (2) Pola asuh orangtua, cara orang tua dalam mendidik anaknya akan berpengaruh dalam kemandirian anak. orangtua yang mampu menciptakan suasana yang aman dalam proses interaksi keluarga akan membuat kemandirian anak semakin berkembang. Demikian juga, orangtua yang tidak mampu menciptakan suasana yang aman dalam keluarganya maka cenderung menghambat kemandirian anak. Seperti orangtua yang sering membanding-bandingkan anak satu dengan yang lain dan orangtua yang sering mengatakan kata “jangan” kepada anak akan tetapi tanpa disertai dengan penjelasan yang rasional. (3) Sistem Pendidikan di sekolah, sistem pendidikan yang memberikan pentingnya penghargaan pada anak hal tersebut dapat mengembangkan

kemandirian dalam belajar. (4) Sistem kehidupan di masyarakat, sistem kehidupan masyarakat yang mampu menciptakan lingkungan yang aman dan menghargai potensi para remaja dalam bentuk melakukan berbagai kegiatan yang dapat membuat individu terdorong menjadi pribadi yang mandiri.

Peneliti membuat kesimpulan bahwa faktor-faktor kemandirian menurut para ahli diatas ada 5 yakni; (1) Pola asuh orangtua: orangtua memiliki peran penting dalam mengembangkan kemandirian individu yaitu melalui hubungan yang baik antara orangtua dengan anak. Kemandirian pada individu akan tumbuh jika orangtua memberikan kebebasan serta tanggung jawab terhadap perilaku individu itu sendiri. (2) Umur: semakin bertambahnya umur seseorang maka kemandirian individu akan semakin berkembang dalam melakukan sesuatu. (3) Gen atau keturunan orangtua: orangtua yang memiliki karakter seseorang yang mandiri makan akan melahirkan anak yang memiliki karakter yang mandiri. Begitu sebaliknya. (4) Pendidikan: Pendidikan merupakan lembaga formal yang penting dalam membimbing dan melatih seseorang untuk menjadi pribadi yang mandiri. (5) Sistem kehidupan masyarakat: lingkungan yang aman dan mampu menghargai potensi yang dimiliki setiap remaja dalam kehidupan di masyarakat yang diwujudkan melalui kegiatan-kegiatan yang dapat mendorong individu menjadi pribadi yang mandiri.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pembelajaran daring merupakan suatu media pembelajaran yang dilakukan melalui *Online*. Pandemi Covid-19 ini menjadikan siswa untuk melaksanakan pembelajaran daring atau *Online*. Hampir seluruh proses kegiatan belajar yang awalnya semua dilakukan di sekolah akan tetapi sekarang semua berubah. Proses kegiatan belajar kini dilaksanakan melalui *Online* atau menggunakan aplikasi-aplikasi yang dapat menunjang kegiatan belajar siswa dengan guru. Pembelajaran daring di masa pandemi ini tentu sangat penting karena pendidikan sangat berpengaruh besar terhadap kehidupan manusia terutama bagi siswa-siswi untuk menjadi pribadi yang baik dan berpengalaman sehingga, pendidikan di masa pandemi harus tetap dilaksanakan salah satunya yaitu dengan menetapkan metode daring. Pembelajaran daring yang dilaksanakan pada seluruh siswa yang ada di Indonesia ini dengan tujuan agar proses pendidikan tetap dapat terlaksana dengan baik dan siswa juga tetap dapat memperoleh ilmu pengetahuan.

Pembelajaran daring yang dilaksanakan siswa selama pandemi Covid-19 ini membutuhkan suatu hal yang menjadi pendorong yakni Kemandirian.

Desmita (2016: 185) kemandirian dapat dimiliki seseorang yang dimana ia mempunyai keinginan untuk lebih maju yang ditunjukkan melalui kemampuan individu dalam mengambil keputusan serta inisiatif untuk mengatasi permasalahannya. Kemandirian menunjukkan pada kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang agar menyelesaikan serta menentukan keputusan dalam menyelesaikan masalah secara kreatif dan inisiatif (Nurhayati, 2011, p. 131). Siswa yang mandiri adalah Siswa yang mempunyai keyakinan hati tentang dirinya dan apa saja perilaku yang harus dipertanggung jawabkan. Kemandirian yang terjadi pada siswa akan menjadikan individu untuk memiliki pribadi yang mampu dalam menentukan keputusan serta mengatasi setiap permasalahan yang dihadapinya sendiri, sehingga siswa akan terhindar dari keadaan stress.

Kemandirian merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah yang dimiliki tanpa adanya bantuan dari orang lain. Orang yang mandiri akan dapat menyelesaikan semua masalah dan tugas yang dihadapi dengan rasa tanggungjawab. Dapat dikatakan bahwa individu yang tidak memiliki karakter kemandirian yang baik akan berada dalam kondisi stress karena tidak adanya dorongan dari dalam individu dalam menyelesaikan berbagai tuntutan yang dihadapi.

Sistem pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 merupakan sebuah tuntutan yang harus dihadapi oleh seorang siswa SMA karena jika tidak melaksanakan pembelajaran secara daring dipastikan ia tidak dapat mengikuti kegiatan belajar disekolah. Survei yang dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran secara daring dapat membuat stress karena beberapa hal seperti jumlah tugas yang tidak sedikit, *deadline* pengumpulan tugas dan lain-lain tentu akan membuat siswa dalam kondisi stress.

Wilkinson (2002) menjelaskan bahwa gejala stress muncul melalui; (1) Reaksi emosi, reaksi emosi biasanya muncul dalam beberapa bentuk seperti perasaan tertekan, mudah ketakutan, perasaan gelisah, susah berkonsentrasi dan merasakan senang dan gembira, (2) Reaksi fisik, yaitu stress dapat berakibat pada otot-otot yang menegang, jantung berdebar tak beratur, nafas lebih cepat dan pendek, berubahnya nafsu makan, pola tidur yang tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah dan lemas, (3) Reaksi perilaku, yaitu individu mudah menangis, perasaan gugup suka mengeluh terhadap sesuatu hal dan maunya untuk dipahami oleh semua orang. Siswa yang tidak mampu dalam melaksanakan pembelajaran secara daring tentu akan mengalami suatu kondisi tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stress yang dirasakan siswa selama proses pembelajaran secara daring dapat menimbulkan beberapa gejala diantaranya

yaitu, siswa yang terlalu banyak mengerjakan tugas yang diperoleh guru membuat siswa merasa lelah sehingga siswa menjadi malas dalam melakukan segala sesuatu termasuk pola makan yang tidak teratur dikarenakan siswa tidak memiliki nafsu untuk makan. Selain itu kebiasaan siswa yang melaksanakan pembelajaran secara daring ini melakukan proses kegiatan belajar yang menuntut untuk memakan waktu yang cukup lama berada di depan layar media elektronik sehingga hal tersebut menjadikan siswa merasakan nyeri disekitar badan salah satunya yaitu siswa merasa pusing dibagian kepala.

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). Mengurangi stress dapat dilakukan individu dengan cepat menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang dihadapi (Maramis 2009). Individu yang tidak cepat dalam menyesuaikan diri dengan stressor (stressor dalam penelitian ini adalah pembelajaran secara daring) maka akan tetap merasakan stress karena stress tidak akan hilang jika individu tidak segera menyelesaikan. Dampak yang diakibatkan oleh stress sangat banyak. Data menunjukkan adanya siswa yang karena stress dengan pembelajaran daring, hingga berakibat bunuh diri. Hal ini dikarenakan kurang adanya rasa kemandirian siswa saat mengikuti selama pembelajaran secara daring sehingga, hal tersebut menjadikan siswa enggan untuk menyelesaikan tugas sekolah yang telah diberikan oleh guru dan berujung siswa merasa terbebani dengan keadaan seperti itu.

Kemandirian merupakan suatu hal yang positif namun jika siswa yang tidak memiliki karakter pribadi yang mandiri akan menjadi stressor untuk diri siswa itu sendiri. Memiliki karakter yang mandiri akan membuat siswa stress karena menjadi seseorang yang mandiri harus dapat mengikuti peraturan kegiatan belajar selama pembelajaran secara daring yaitu menyelesaikan semua tugas yang diterima secara mandiri dengan deadline waktu yang sudah ditentukan. Siswa akan melakukan kegiatan belajar dengan keadaan tegang atau stress karena takut kalau tidak menyelesaikan semua tugas yang diterima akan tidak lulus atau naik kelas.

#### **D. Hipotesis**

Menurut Sugiyono (2017:63) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :



Ada hubungan negatif kemandirian dengan tingkat stress selama pembelajaran secara daring pada siswa SMA di Sidoarjo. Semakin tinggi tingkat kemandirian siswa, maka semakin rendah tingkat stress siswa selama mengikuti pembelajaran secara daring.