
GAMBARAN KEMANDIRIAN DAN *COPING STRESS* SISWA SMA/SMK YANG MENJALANI PEMBELAJARAN DARING

Darosy Endah Hyosecyamina¹, Suparno², Chamilul Hikam Al Karim³ dan Zaenal Abidin⁴

¹²³⁴Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Indonesia
Email: chamilulhikamalkarim@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diserahkan 2 Agustus 2022
Direvisi 2 Desember 2023
Disetujui 4 Desember 2023

Keywords:

coping stress,
autonomy,
students high school

Abstract

The aim of this research is to find out a picture of student independence and find out the stress coping strategies used by students in online learning during the Covid-19 pandemic. The research method used is a qualitative approach. Data collection methods were carried out using in-depth interviews directly or using online media such as the Zoom application and by telephone. The participants in this research were 10 high school/vocational school students who had carried out online learning for at least 6 months and lived with their parents. Informed consent was provided via the google form link. The results of the research show that based on data analysis it is known that there are five themes on independence and five themes on stress coping strategies. Responsibility, initiative, independence, having good self-control and being able to make decisions are the themes that emerge in the picture of student independence. The five themes that emerged in the stress coping strategy were religious coping, ability to assess situations, self-confidence, adaptability and ability to relax.

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kemandirian siswa dan mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan siswa dalam pembelajaran daring selama pandemik covid 19.

Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam secara langsung maupun dengan media daring seperti aplikasi zoom, dan melalui telepon. Partisipan penelitian ini yakni 10 siswa SMA/SMK yang telah melaksanakan pembelajaran daring selama minimal 6 bulan dan tinggal bersama orang tua. *Informed consent* diberikan melalui tautan *google form*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis data diketahui bahwa lima tema pada kemandirian dan lima tema pada strategi *coping stress*. Tanggung jawab, inisiatif, mandiri, memiliki kontrol diri yang baik dan mampu mengambil keputusan menjadi tema-tema yang muncul pada gambaran kemandirian siswa. Lima tema yang muncul pada strategi *coping stress* adalah *coping religious*, kemampuan menilai situasi, kepercayaan terhadap diri sendiri, kemampuan adaptasi dan kemampuan melakukan relaksasi.

PENDAHULUAN

Pandemi covid yang terjadi pada bulan Maret 2020 yang lalu membuat dunia pendidikan menjadi berubah. Untuk mencegah penyebaran covid-19, sekolah dituntut harus diselenggarakan dengan skenario yang mampu mencegah berinteraksi secara fisik antara guru dan siswa maupun siswa dengan siswa (Firman & Rahayu, 2020). Penggunaan teknologi digital dapat memungkinkan siswa dan guru melaksanakan proses pembelajaran walaupun mereka di tempat berbeda. Banyak media pembelajaran yang memanfaatkan teknologi digital untuk dampak pandemic covid 19, seperti media Quiziz, Kahoot (Zuhri, 2023), E-Comic (Indriasih et al., 2020), Canva (Ruslan et al., 2023), Mobile learning (Ibrahim & Ishartiwi, 2017), dan lain sebagainya.

Bentuk pembelajaran yang dapat dijadikan solusi dalam masa pandemi covid-19 adalah pembelajaran dalam jaringan (daring). Menurut Moore et. al. (2011) pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang mampu mempertemukan siswa dan guru untuk melaksanakan interaksi pembelajaran dengan bantuan internet (Kuntarto, 2017).

Pembelajaran daring diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada siswa sehingga terasa bagi siswa tersebut akan suatu perbuatan dan tindakan yang salah atau benar, yang akan menjadikan siswa terbiasa dalam melakukan suatu perbuatan (Syarbini, 2012). Rosali (2020) mengungkapkan bahwa pelaksanaan pembelajaran daring berjalan dengan lancar, meskipun tidak ideal. Hasil belajar siswa bervariasi, mulai dari kurang memuaskan, cukup sampai dengan baik (Rosali, 2020). Salah satu keunggulan pembelajaran daring adalah mampu menumbuhkan kemandirian belajar (Okinish et al, 2019). Menurut Putri, Witriani dan Cahyadi (2021) pelaksanaan pembelajaran daring masih memiliki persepsi berbeda terkait optimal tidaknya. Pembelajaran daring dianggap efektif jika guru mampu memanfaatkan teknologi secara maksimal namun disisi lain ditemukan bahwa siswa kurang aktif, motivasi belajar rendah dan hasil belajar kurang maksimal (Putri dkk, 2021).

Beberapa dampak pembelajarandaring terhadap siswa yaitu pelaksanaan dianggap masih membingungkan, siswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif (Argaheni, 2020).

Tantangan yang harus dihadapi siswa dalam menjalani pembelajaran daring masalah kemandirian dalam belajar. Siswa dituntut adanya tanggung jawab, lebih proaktif dalam mencari materi, dan perlu mencari media atau sumber belajar yang beragam (Nugroho & Maulana, 2021). Pada siswa SMA tantangan yang harus dihadapi adalah siswa menjadi malas untuk belajar, cenderung mencari jawaban secara instan melalui internet dan malah menggunakan gawai bukan untuk keperluan belajar (Muthmainnah & Lestar, 2021).

Kemandirian menjadi salah satu aspek penting untuk mencapai keberhasilan pembelajaran (Aini & Taman, 2012). Hasil pembelajaran siswa akan semakin baik seiring dengan kemandirian siswa (Saefuddin, Rukajat & Herdiana, 2022). Siswa yang mandiri cenderung akan segera menyelesaikan tugas sekolahnya sehingga tugas dapat selesai tepat waktu (Basilisa & Pedhu, 2021). Stres menjadi salah satu tantangan yang muncul sebagai akibat dari pembelajaran jarak jauh (PJJ). Penelitian yang dilakukan oleh Safira dan Hartati (2021) mengungkapkan bahwa mayoritas siswa cukup mengalami stres selama pembelajaran jarak jauh. Sumber-sumber stres selama PJJ berasal dari sarana prasarana maupun berasal dari internal individu (Sari, Rifki & Karmila, 2020).

Tingginya stres yang dialami siswa adalah karena adanya kesenjangan antara kemampuan siswa dengan tuntutan akademik (Indriani, 2021). Gejala stres yang muncul selama PJJ antara lain sakit kepala, sulit tidur, mudah lelah dan nafsu makan berkurang (Tirtayasa, Nuraini & Yulia, 2022). Berbagai gejala yang muncul dapat mengganggu hasil belajar siswa. Dibutuhkan strategi *coping* yang tepat dalam mengatasi stres selama PJJ.

Coping Stress adalah suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi kapasitas yang dimiliki oleh individu. Maka, *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Dewi, 2012). Hasil penelitian dari Dzalila, Ananda dan Zuhri (2020) mengungkapkan bahwa pelaksanaan pembelajaran daring banyak ditemukan permasalahan yang menyebabkan semangat belajar dan tingkat pemahaman belajar mahasiswa menjadi menurun. Penelitian dengan hasil berbeda dilakukan oleh Handarini dan Wulandari (2020) yang menyatakan

pembelajaran daring sebagai upaya *study from home* (SFH) membuat peserta didik lebih mandiri dan menciptakan motivasi untuk belajar.

Hasil penelitian dari Sadikin dan Hamidah (2020) tentang pembelajaran daring di tengah wabah covid-19 ditemukan bahwa 1) mahasiswa telah memiliki fasilitas-fasilitas dasar yang dibutuhkan untuk mengikuti pembelajaran daring; (2) pembelajaran daring memiliki fleksibilitas dalam pelaksanaannya dan mampu mendorong munculnya kemandirian belajar dan motivasi untuk lebih aktif dalam belajar; dan (3) pembelajaran jarak jauh mendorong munculnya perilaku *social distancing* dan meminimalisir munculnya keramaian mahasiswa sehingga dianggap dapat mengurangi potensi penyebaran Covid-19 di lingkungan kampus. Lemahnya pengawasan terhadap mahasiswa, kurang kuatnya sinyal di daerah pelosok, dan mahal biaya kuota adalah tantangan tersendiri dalam pembelajaran daring.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran daring selama pandemic covid-19 ini, maka peneliti tertarik untuk melihat gambaran tingkat kemandirian dan *coping stress* pada siswa dalam menjalani pembelajaran daring di Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Kabupaten Boyolali menjadi salah satu wilayah yang banyak memiliki banyak industri (Mahardikawati & Nurgiyatna, 2020). Wilayah Boyolali diketahui banyak orang tua yang bekerja di pabrik sehingga kurang dapat mendampingi anak ketika belajar secara daring (Purwasih & Sahnun, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuisisioner melalui *google form* dan wawancara. Kuisisioner digunakan untuk melakukan skrining terhadap subjek yang indikator-indikator yang mencakup variabel kemandirian dan variabel *coping stress*. Kriteria subjek yang ditetapkan oleh peneliti adalah Siswa SMA/SMK, berusia 18-15 tahun, melaksanakan pembelajaran daring minimal enam bulan dan tinggal bersama keluarga bukan indekos.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan *google form* untuk melakukan survey awal kepada siswa SMA/Sederajat di Kabupaten Boyolali. Langkah selanjutnya adalah melakukan *screening* terhadap siswa yang telah mengisi kuisisioner. Berdasarkan hasil *screening* maka peneliti memilih siswa yang memiliki

kemandirian serta *coping stress* yang baik namun memiliki kendala ketika proses pembelajaran.

Responden yang terpilih kemudian dilakukan wawancara menggunakan media daring berupa zoom atau video call atau jika memungkinkan melakukan wawancara secara langsung. Hasil wawancara kemudian dilakukan analisis data dengan panduan analisis data kualitatif oleh Creswell (2012) yang terdiri dari enam langkah yaitu organisasi data, pengkodean data, analisis hasil pengkodean data, penerapan pengkodean data, penyajian tema dan validasi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 326 siswa SMA/SMK di kabupaten Boyolali telah mengisi kuisisioner. Siswa berasal dari berbagai kecamatan seperti Sawit, Teras, Boyolali, Banyudono, Karanggede, Simo dan Ngeplak. Dari 326 siswa, peneliti memilih 10 responden yang hendak dijadikan partisipan penelitian.

Hasil wawancara direkam dengan alat bantu *recorder* kemudian hasil rekaman diubah menjadi transkrip. Transkrip wawancara digunakan untuk memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data. Data dianalisis dengan pendekatan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan beberapa tema terkait dengan kemandirian

Tabel 2. Tema Wawancara

Tema	Keterangan
Kemandirian	
Tanggung jawab	Muncul pada semua subjek
Inisiatif	Muncul di subjek 1,2,3,5,8
Mandiri	Muncul pada semua subjek
Memiliki kontrol diri yang baik	Muncul pada semua subjek
Mampu mengambil keputusan	Muncul pada semua subjek
Coping stress	
Religiusitas	Muncul pada semua subjek
Kemampuan menilai situasi	Muncul pada semua subjek
Kepercayaan terhadap diri sendiri	Muncul pada semua subjek
Kemampuan adaptasi	Muncul pada semua subjek

Kemampuan untuk Muncul pada semua
melakukan relaksasi subjek

Dalam hal kemandirian ada 5 tema yang muncul berdasarkan analisa dari wawancara penelitian. Adapun penjabaran untuk tema-tema dari variabel kemandirian yaitu:

a. Tanggung jawab

Tanggung jawab merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas, melaksanakan segala hal yang menjadi tanggung jawabnya, memiliki prinsip dan nilai tentang suatu yang baik dan yang salah. Setiap siswa harus memiliki tanggung jawab yang penuh dan mau berproses untuk menjalankan peranya. Kutipan kalimat subjek yang menunjukkan tanggung jawab:

“mengerjakan tugas-tugas sekolah sudah menjadi kewajiban bagi saya” (Subjek 1)

“Saya harus mengerjakan tugas sekolah untuk kepentingan masa depan saya, semua hidup yang saya jalani menjadi tanggung jawabku, orang tua mengarahkan dan menasehati.” (Subjek 4).

b. Inisiatif

Inisiatif merupakan kemampuan berpikir dan bertindak secara kreatif. Inisiatif ini perlu ditingkatkan di kalangan pelajar. Menumbuhkan inisiatif perlu dilatih dari kecil. Kutipan wawancara dari subjek:

“Saya kalau ada tugas yang saya tidak paham, saya akan cari di internet, kalau misalnya tidak ada, saya biasanya Tanya pada teman ataupun kakak kelas” (Subjek 1).

“Selesai pembelajaran daring, saya biasa bantu orang tua, ya ngapain aja, karena kan sekolah di rumah, jadi aku punya banyak waktu untuk membantu orang tua” (Subjek 5).

c. Mandiri

Sikap mandiri dapat ditunjukkan dengan mengerjakan tugas sendiri, mampu mengurus kegiatan sehari-hari, dan memiliki rasa percaya diri. Kutipan wawancara dari salah satu subjek :

“Sejak SD saya sudah terbiasa mandiri, dari mulai menyiapkan kebutuhan sekolah missal menyiapkan seragam harus rapi, buku-buku yang harus dibawa di hari itu. Menurut saya banyak positifnya misalnya orang tua kita marah, ya karena kita gak nurut atau sakkarepe dewe. Kalau kita patuh dan sregep biasanya orang tua senang” (Subjek 8).

d. Memiliki Kontrol diri yang baik

Kontrol diri yang baik ditunjukkan dengan kemampuan dalam mengendalikan emosi dan tindakan.

“Saya kalau sedang banyak tugas, trus perasaan lagi tidak stabil, pengenya marah, biasanya saya ambil jeda dulu agar tidak jadi marah.” (Subjek 7)

e. Mampu dalam pengambilan keputusan

Kemampuan seseorang dalam memutuskan suatu masalah dan mengambil jalan keluar dengan mempertimbangkan alternatif terbaik dan minim resiko.

“Saya meneruskan di SMK karena habis lulus saya ingin kerja dulu, biasanya lulusan SMK banyak dibutuhkan daripada lulusan SMA” (Subjek 9)

Adapun penjabaran untuk tema-tema penelitian yang muncul dari variabel *coping stress* dan contoh kalimat yang diucapkan subjek yaitu:

a. Religiusitas

Religiusitas muncul di semua subjek. Religiusitas merupakan praktik ibadah yang dilakukan seseorang, rasa bersyukur dan kepercayaan terhadap Tuhan.

“Apapun kondisinya, mau pandemic atau tidak pandemi, sholat tetap harus dikerjakan, itu kebutuhan” (Subjek 1)

“Berdoa selalu, berusaha untuk tetap waktu dalam sholat, meskipun kadang berat tapi kalau dibiasakan akan terbiasa” (Subjek 2).

b. Kemampuan menilai situasi

Kemampuan menilai situasi adalah bagaimana cara seseorang dalam menanggapi situasi/masalah yang mengancam dirinya. Dimana situasi tersebut dapat terkendali jika ia memiliki kemampuan yang tinggi untuk menilai situasi, dan situasi yang menyimpannya akan menimbulkan stres jika individu memiliki kemampuan yang rendah untuk menilai situasi.

“Kalau badan udah merasa capek, tidak enak dan suntuk, aku biasanya melakukan introspeksi, aku kenapa ya, jangan sampai aku stress atau merasa terbebani dengan tugas padahal ini semua kewajiban, harus lebih santai tapi juga serius” (Subjek 2).

c. Kepercayaan terhadap diri sendiri

Kepercayaan terhadap diri sendiri merupakan kepercayaan individu terhadap dirinya untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan situasi atau masalah.

“Kalau pas UAS di masa pembelajaran daring, saya berusaha untuk tetap mengerjakan sendiri, meskipun godaan untuk

tanya teman itu selalu muncul, tapi aku berusaha meyakinkan diri, kalau jawaban teman belum tentu benar. Dari situ aku belajar yakin, dan Alhamdulillah bisa mengerjakan sendiri. (Subjek 5)

d. Kemampuan adaptasi

Adaptasi merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan kondisi diri dengan lingkungan sekitar untuk mencegah terjadinya suatu konflik atau kesenjangan yang dapat membuat mental menjadi lemah.

“Awal-awal mengikuti pembelajaran daring pusing, bingung, banyak keterbatasan di kuota internet dan signal. Kadang telat ngumpulin tugas karena terkendala signal, biasanya saya nebang ke teman atau ke kelurahan” (Subjek 3).

e. Kemampuan untuk melakukan relaksasi

Kemampuan untuk melakukan relaksasi adalah kemampuan seseorang untuk bersikap santai/ relaks dalam menghadapi masalah agar dapat mengurangi tingkat stres seseorang.

“Tugas belajar online itu banyak, sangat banyak, kadang belum selesai satu tugas maple yang satu, udah muncul tugas dari maple yang lain, awalnya kewalahan tapi lama-lama harus punya strategi, harus manage waktu dan belajar santai tapi juga serius” (Subjek 9).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai gambaran tingkat kemandirian dan *coping stress* Siswa SMA/SMK yang menjalani pembelajaran daring di Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Berdasarkan analisis deskriptif diketahui gambaran kemandirian dan strategi *coping stress* dalam menghadapi dinamika proses pembelajaran di masa pandemi. Dalam sistem pembelajaran daring, proses pembelajaran sangat menekankan pada kemandirian belajar peserta didik.

Kidjab, Ismail dan Abdullah (2019) menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki kemandirian yang tinggi ditunjukkan dengan sikap tanggung jawab, inisiatif, disiplin, mampu bekerja sendiri dan percaya diri. Siswa yang memiliki kemandirian belajar akan cenderung mampu mengatur waktu, lebih percaya diri dan mampu melakukan evaluasi belajar secara mandiri (Nurfadilah & Hakim, 2019).

Belajar mandiri adalah teknik belajar yang memberikan derajat kebebasan, tanggung jawab dan kewenangan yang lebih besar kepada pembelajar dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan-kegiatan belajarnya (Nindiati, 2020). Makur et al. (2021)

menyebutkan salah satu prinsip kesuksesan belajar dalam program pembelajaran jarak jauh adalah kemandirian siswa untuk belajar (*independent learning*).

Dalam belajar mandiri, aspek inisiatif merupakan indikator penting. Kemandirian belajar mendeskripsikan sebuah proses di mana individu mengambil inisiatif sendiri dengan atau tanpa bantuan orang lain, untuk mendiagnosis kebutuhan belajar, menformulasikan tujuan belajar, mengidentifikasi sumber belajar, memilih dan menentukan pendekatan strategi belajar, dan melakukan evaluasi hasil belajar yang ingin dicapai.

Dalam penelitian ini, subjek memahami tanggung jawab yang dimilikinya sebagai siswa tetapi belum sepenuhnya melaksanakan tanggung jawab tersebut. Hal ini sesuai dari hasil penelitian yang diungkapkan oleh Sobri et al. (2020) yang menyebutkan bahwa 50% siswa mengaku jarang menetapkan tujuan dan strategi belajar jarang mengevaluasi strategi, jarang membuat jadwal belajar dan menepatinya, jarang mempelajari terlebih dahulu materi yang akan dikuliahkan, jarang mempelajari dan mengulang kembali materi, jarang mengerjakan soal-soal latihan yang bukan tugas sekolah, dan jarang memanfaatkan waktu luang untuk mempelajari materi perkuliahan (Sobri et al., 2020).

Tingkat kemampuan siswa dalam belajar mandiri sangat bervariasi karena dipengaruhi oleh banyak faktor. Makin tinggi kendali peserta didik atas pembelajaran yang sedang dijalaninya, dan dengan sendirinya kesiapannya untuk belajar mandiri juga semakin tinggi (Rozi & Lana, 2021).

Keterampilan belajar adalah modal utama dalam pembelajaran mandiri secara online, sikap dan persepsi peserta didik terhadap belajar yang terkait dengan pendekatan belajar, serta berbagai kondisi eksternal lain seperti dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, dan fasilitas yang dimiliki mempengaruhi kesiapan peserta didik untuk belajar mandiri (Makur et al., 2021).

Setiap siswa perlu diajari untuk memiliki peran dan tanggung jawab dalam memenuhi kewajibannya sebagai seorang pelajar yakni belajar, mengerjakan tugas dan melaksanakan aktivitas pembelajaran dengan antusias. Menurut Pramasanti, Bramasta, dan Anggoro(2020) perilaku siswa yang kurang bertanggung jawab akan berakibat pada timbulnya perilaku negatif seperti mengabaikan tugas sekolah, tidak fokus dalam pembelajaran dan pada akhirnya melimpahkan tanggung jawabnya kepada orang lain. Perilaku siswa yang kurang bertanggung

jawab pada akhirnya akan berdampak cukup besar bagi perkembangan diri dan pencapaian masa depan siswa (Suryadi & Gunawan, 2018). Terdapat korelasi antara kemandirian siswa dengan kemampuan *coping stress*. Siswa yang memiliki kemandirian cenderung lebih mampu mengelola stres yang muncul sebagai dampak dari pembelajaran daring (Dewi, 2016).

Menurut Rahayu dan Adriansyah (2014) peserta didik yang mandiri memiliki strategi dalam mengelola stres yang ada sehingga dapat lebih adaptif. Siswa yang memiliki *coping stress* yang baik akan mudah dalam menghadapi beban akademik yang dialami, sedangkan siswa yang kurang memiliki *coping stress* akan menyebabkan semakin tertekan.

Menurut PH et al. (2020) siswa mulai merasakan kebosanan terhadap metode pembelajaran daring yang kurang interaktif. Apabila hal ini terus berlanjut maka akan menimbulkan menurunnya motivasi belajar selanjutnya dan dapat diikuti dengan menurunnya prestasi akademik. Senada dengan hasil penelitian Andiarna dan Kusumawati (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemi covid 19.

Kemampuan mengelola stress diketahui berkaitan dengan religiusitas, *adversity quotient*, keyakinan akan kemampuan diri dan kemampuan adaptasi (Yudra, Fikir & Hidayat, 2018; Bakhtiar, Razak & Nurdin, 2022; Inayati, Prihartanti & Partini, 2022; Avianti, Setiawati, Lutfianawati & Putri, 2021; Setiawaty et al., 2021).

Kedekatan terhadap Tuhan dengan melaksanakan ibadah dan meningkatkan ibadah merupakan salah satu bentuk strategi *coping stress*. Yuwono (2002) mengatakan bahwa ibadah dapat memberikan pengaruh positif terkait pengelolaan stres. Seseorang yang memiliki kemampuan *adversity quotient* yang tinggi melihat stressor sebagai peluang sehingga stress siswa cenderung rendah (Bakhtiar, Razak & Nurdin, 2022). Pada penelitian ini muncul kemampuan menilai sesuatu sebagai salah satu tanda kemandirian dalam belajar yang kemudian membantu siswa dalam mengelola *stressor* terkait pembelajaran daring.

Kemampuan adaptasi siswa berkaitan dengan rendahnya stress selama pembelajaran daring (Inayati, Prihartanti & Partini, 2022). Tema adaptasi pada penelitian ini menjadi salah satu tema yang sering muncul pada subjek yang memiliki kemandirian belajar yang baik. Siswa yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri

cenderung lebih memiliki *coping stress* yang adaptif (Avianti, Setiawati, Lutfianawati & Putri, 2021).

SIMPULAN

Kemandirian siswa digambarkan lima tema yang muncul yaitu tanggung jawab, inisiatif, mandiri, memiliki kontrol diri yang baik, dan mampu dalam mengambil keputusan. Kemampuan melakukan Pada kemampuan *coping stress* terdapat lima tema yang muncul pada variabel *coping stress* yaitu religiusitas, kemampuan menilai situasi, kepercayaan terhadap diri sendiri, kemampuan melakukan adaptasi, serta kemampuan untuk melakukan relaksasi.

Gambaran kemandirian dan coping stress pada siswa dapat menjadi acuan dalam membentuk pribadi yang mandiri dan memiliki kemampuan pengelolaan stress yang baik. Kepala sekolah, guru dan berbagai dinas terkait dapat secara bersama menyusun metode pembelajaran yang dapat memacu siswa untuk lebih mandiri. Kemandirian ini dapat dipacu dengan adanya pembelajaran yang mengharuskan siswa untuk lebih inisiatif, bertanggung jawab dan memiliki kontrol diri yang baik.

Beberapa subjek sudah memiliki *coping stress* yang baik dengan melakukan kegiatan seperti berdzikir, melakukan *refreshing* dengan bertamasya di sekitar tempat tinggal, dan melakukan hobi yang disenanginya. Berbagai strategi pengelolaan stress yang muncul dapat menjadi salah satu contoh bagi sekolah agar dapat membantu siswa mencapai hasil belajar maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, E. M., & Kumolohadi, R. A. R. (2022). Hubungan Religiusitas dan Stres pada Individu Muslim Dewasa Awal. *Jurnal Riset Psikologi*, 105-108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1599>.
- Aini, P. N., & Taman, A. (2012). Pengaruh Kemandirian Belajar Dan Lingkungan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sewon Bantul Tahun Ajaran 2010/2011. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 10(1).
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama

- Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139.
<https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99.
<https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83-93.
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity Quotient Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 10-17.
<https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.219>
- Basilisa, G., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Kemandirian Belajar dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta. *Psiko Edukasi*, 19(2), 140-150.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Fourth edi). Pearson Education.
- Dewi, D. A. K. (2016). Hubungan Kemandirian dengan Strategi Coping Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4).
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press.
- Dzalila, L., Ananda, A., & Zuhri, S. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Pemahaman Belajar Mahasiswa. *Jurnal Signal*, 8(2), 89-214.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33603/signal.v8i2.3518>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89.
<https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465-503.
- Ibrahim, N., & Ishartiwi, I. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Mobile Learning Berbasis Android Mata Pelajaran Ipa Untuk Siswa SMP. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 8(1).
<https://doi.org/10.24176/re.v8i1.1792>
- Indriasih, A., Sumaji, Badjuri, & Santoso. (2020). Pengembangan E-Comic Sebagai Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kecakapan Hidup Anak Usia Dini. *Pengembangan E-Comic Sebagai Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kecakapan Hidup Anak Usia Dini*, 10(2), 154-162.
<https://doi.org/10.24176/re.v10i2.4228>
- Inayati, W. N., & Prihartanti, N. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Motivasi Berprestasi, Kemampuan Adaptasi dan Dukungan Sosial pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Abdi Psikonomi*.
<https://doi.org/10.23917/psikonomi.vi.749>
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1.
- Kidjab, M. R., Ismail, S., & Abdullah, A. W. (2019). Deskripsi kemandirian belajar dalam pembelajaran matematika SMP. *Euler: Jurnal Ilmiah Matematika, Sains dan Teknologi*, 7(1), 25-31.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia Di Perguruan Tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature*, 1(2), 207-220.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. springer publishing company.
- Mahardikawati, R. P., & Nurgiyatna, N. (2020). Sistem Informasi Industri Kecil Menengah Pemerintahan Kabupaten Boyolali Berbasis Website. *Jurnal Teknik Informatika (Jutif)*, 1(2), 53-60. <https://doi.org/10.20884/1.jutif.2020.1.2.13>.
- Makur, A. P., Jehadus, E., Fedi, S., Jelatu, S., Murni, V., & Raga, P. (2021). Kemandirian Belajar Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v10i1.862>
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, Online Learning, And Distance Learning Environments: Are They The Same? *The Internet and Higher Education*, 14(2), 129-135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Muthmainnah, A., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Gawai Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Sekolah Dasar Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Elementary: Kajian Teori dan Hasil Penelitian Pendidikan Sekolah Dasar*, 4(2), 121-124.
- Nindiati, D. S. (2020). PEngelolaan pembelajaran jarak jauh yang memandirikan siswa dan implikasinya pada pelayanan pendidikan. *JOEAI: Journal of Education and Instruction*, 3(1), 14-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joeai.v3i1.1243> PENGELOLAAN
- Nugroho, P. W., & Maulana, M. A. (2021). Kemandirian belajar dalam pembelajaran jarak jauh. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 10-16.
- Nur Oknisih, Wahyuningsih, Y., & Suryoto. (2019). Penggunaan Apln (aplikasi online) sebagai upaya kemandirian belajar siswa. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 1, 477-483.
- Nurfadilah, S., & Hakim, D. L. (2019). Kemandirian Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1), 1214-1223.
- PH, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Pramasanti, R., Bramasta, D., & Anggoro, S. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter Tanggung Jawab dan Kerja Sama di Dalam Pembelajaran Tematik Kurikulum 2013 di Sd Negeri 2 Berkoh. *PENDAS MAHAKAM: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5, 35-40. <https://doi.org/10.24903/pm.v5i1.457>
- Purwasih, W., & Sahnan, A. (2023). Problematika Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) bagi Orang tua Pekerja Pabrik. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 173-184. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3019>.
- Putri, B. A., Witriani, W., & Cahyadi, S. (2021). Perspektif Guru Mengenai Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh di SMA Saat Awal Pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(3). <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v5i3.2094>
- Rosali, E. S. (2020). Aktifitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Jurusan Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi Tasikmalaya. *Geography Science Education Journal (GEOSEE)*, 1(1), 21-30.
- Rozi, F., & Lana, I. F. (2021). Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh (PPJ) dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Fondatia*, 5(1), 109-124. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v5i1.1108>
- Ruslan, A., Sugiono, Andi, Firlana, O., & Erlangga, G. (2023). Aplikasi Canva Sebagai Media Pembelajaran Sejarah di Abad 21. *REFLEKSI EDUKATIKA : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(2), 182-191.

- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 214–224. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Saefuddin, A., Rukajat, A., & Herdiana, Y. (2022). Hubungan Kemandirian Belajar dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di Masa Pandemic Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 7-17.
- Safira, L., & Hartati, M. T. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125-136.
- Sari, W., Rifki, A. M., & Karmila, M. (2020). Analisis Kebijakan Pendidikan terkait Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Darurat Covid 19. *Jurnal Mappesona*, 2(2).
- Setiawaty, R., Prayitno, H. J., Sabardila, A., Markhamah, & Santoso, T. (2021). Expression of Prisoners As a Form of Anxiety During Prison: a Psycopragmatic Study. *Gramatika STKIP PGRI Sumatera Barat*, 7(2), 238–266. <https://doi.org/10.22202/jg.2021.v7i2.4927>
- Sobri, M., Nursaptini, N., & Novitasari, S. (2020). Mewujudkan Kemandirian Belajar Melalui Pembelajaran Berbasis Daring di Perguruan Tinggi pada Era Industri 4.0. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 64–71.
- Suryadi, S., & Gunawan, I. (2018). Pengaruh Teknik Asertif Training Terhadap Sikap Tanggung Jawab Pada Siswa MTs. Penyaring Kabupaten Sumbawa Besar. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 4. <https://doi.org/10.33394/jk.v4i1.907>
- Syarbini, A. (2012). *Buku Pintar Pendidikan Karakter. Panduan Lengkap Mendidik Karakter Anak di Sekolah, Madrasah, dan Rumah*. as@-prima Pustaka.
- Tirtayasa, Y., & Nuraini, C. Y. (2021). Tingkat stres mahasiswa selama masa pandemi covid-19. *EPIK: Jurnal Edukasi Penerapan Ilmu Konseling*, 1(1), 16-25.
- Yudra, F. O., Fikri, F., & Hidayat, A. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan stres kerja pada anggota Brimob Polda Riau. *An-Nafs*, 12(1), 12-21.
- Yuwono, S. (2002). Ibadah Haji sebagai Prediktor Pembeda Intensi Prososial. Indigeneous. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 91–100.
- Zuhri, S. (2023). Peningkatan Prestasi Belajar Ppkn Melalui Metode Problem Based Learning Berbantuan Media Kahoot di Kelas V Sekolah Dasar. *INOPENDAS: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(1), 18–26. <https://doi.org/10.24176/jino.v6i1.7739>