

Analisis Tingkat Stres Peserta Didik Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Garum Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Akibat Pandemi Covid-19

Diterima:

19 Juni 2022

Revisi:

26 Juni 2022

Terbit:

2 Juli 2022

Siti Lukmiati

Sekolah Menengah Atas 1 Garum

Blitar, Indonesia

E-mail: sitilukmiati@gmail.com

Abstract--- *This study aims to: (1) obtain an overview of the stress level of adolescents in SMA Negeri 1 Garum students in dealing with online learning due to the Covid-19 pandemic, (2) identify stress items whose achievement is identified as high in adolescent students in SMA Negeri 1 Garum in the face of online learning due to the Covid-19 Pandemic. This type of research is descriptive quantitative. The subjects of the study were students of SMA Negeri 1 Garum in the XII grade of Social Sciences for the 2020/2021 academic year, totaling 177 students. The data collection in this study used the Adolescent Stress Level scale in Facing Online Learning due to the Covid-19 Pandemic, after the validity test resulted in 50 valid items. The scale is based on the aspects proposed by Sarafino & Smith (2010), namely (1) biological aspects in the form of physical symptoms, (2) psychological aspects in the form of symptoms of cognition (thoughts), emotions, and behavior. The value of the instrument reliability coefficient using the Chronbach Alpha (α) approach is 0.951. Stress level and achievement score of stress level items were analyzed using descriptive technique.*

The results obtained are: (1) showing that the stress level of adolescent students at SMA Negeri 1 Garum in dealing with online learning due to the Covid-19 pandemic is the majority in the medium category with a percentage of 46.33%; (2) the results of item analysis show There are 13 items that have a very high score. The proposed topics for personal tutoring are: (1) Time management is important, and (2) Stop I'm not a deadliner.

Keywords: *Teen Stress, Online Learning, Covid-19 Pandemic*

I. PENDAHULUAN

Adanya pandemi menimbulkan rasa khawatir bagi masyarakat. Untuk itu dilakukan berbagai upaya dan kebijakan untuk menanggulangi penyebaran Virus Corona (Covid-19) di antaranya pembatasan pertemuan di sekolah dandiberlakukannya pembelajaran daring yang menjadi salah satu *stressor* bagi peserta didik remaja. Kondisi stres yang dialami peserta didik saat ini disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik, sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan dari pihak sekolah. Dalam penelitian ini peneliti ingin membahas mengenai stres yang terjadi dan dialami oleh remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil dalam menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19, khususnya pada peserta didik SMA Negeri 1 Garum yang diampu oleh peneliti.

Peneliti melakukan proses observasi pada peserta didik remaja di SMA Negeri 1 Garum tempat peneliti bertugas sebagai seorang guru Bimbingan Konseling atau konselor. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap peserta didik yang menjadi tanggung jawab peneliti dalam membimbing adalah para peserta didik mengalami tekanan dan tuntutan yang terus muncul adalah mengenai nilai akademik, ketepatan mengerjakan soal, manajemen waktu yang baik, dan kemampuan pemahaman materi. Hal-hal tersebut sangatlah membebani peserta didik dalam menghadapi pembelajaran daring. Selain itu faktor lain berupa penggunaan jaringan internet dan kuota internet yang cepat habis ketika peserta didik harus mengakses pembelajaran secara daring merupakan kendala yang juga membebani peserta didik dalam menghadapi pembelajaran daring ini. Hal ini memicu timbulnya stres pada kalangan peserta didik, ditambah lagi permasalahan sarana prasarana yang terkadang juga terkendala dan tidak tercukupi dengan baik untuk peserta didik yang sedang melaksanakan pembelajaran daring dari sekolah atau dari rumah.

Melihat fakta yang terlihat dari paparan di atas yang merpakan dampak-dampak pembelajaran daring yang dialami oleh peserta didik di SMA Negeri 1 Garum, membuat peneliti selaku seorang konselor atau guru Bimbingan dan Konseling, tertarik untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat stres yang terjadi pada peserta didik SMA Negeri 1 Garum dalam usia remaja mereka dalam menghadapi pembelajaran daring, dan nantinya akan dilakukan identifikasi terhadap aspek yang memiliki indikasi yang paling tinggi. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat semakin membuat pihak-pihak yang terkait dalam pendidikan semakin peka akan stres yang dialami peserta didik dalam menghadapi pembelajaran daring di masa Pandemi Covid-19 saat ini.

II. METODE PENELITIAN

Berdasarkan pokok permasalahan yang peneliti angkat, peneliti ingin meneliti tingkat stres peserta didik usia remaja di SMA Negeri 1 Garum dalam menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19, maka peneliti menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena-fenomena yang terjadi saat sekarang dan menyajikan apa adanya. Subjek penelitian diminta untuk menjawab pertanyaan pada skala Tingkat Stres dengan memilih salah satu *alternative* jawaban.

Tabel 1. Kisi- Kisi Skala Tingkat Stres

No.	Aspek	Indikator Bentuk	No. Butir Favorable	Jumlah Soal
1	Biologis	Bentuk stres yang menyerang disik yang dialami individu	1,3,8,13,14,31,26,29,40,16,24,33,37,22,17,23,21	17
2	Psikologis	Bentuk kognisi merupakan kondisi stres yang mengganggu proses pikir	2,9,32,7,30,41,38,12,27,35,42,25	12
		Bentuk emosi merupakan kondisi stres yang mengganggu kestabilan emosi.	4,28,15,34,36,39,6,43,47,18,45	11

No.	Aspek	Indikator Bentuk	No. Butir <i>Favorable</i>	Jumlah Soal
		Bentuk tingkah laku merupakan kondisi stres yang cenderung negatif dan menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.	5,10,19,46,44,50,49,48,20,11,51	11
Jumlah Total			51	51

Teknik analisis data penelitian deskriptif kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan. Menggunakan data kuantitatif, maka teknis analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Sugiyono (2017). Berikut merupakan langkah-langkah teknik analisis data yang ditempuh dalam penelitian ini:

1. Menentukan Skor dan Pengolahan Data

Penentuan Skor pada item angket dilakukan dengan cara memberikan nilai dari angka 1 sampai 4 berdasarkan norma skoring yang berlaku dengan melihat pernyataan *favorable*, selanjutnya memasukkannya ke dalam tabulasi data dan menghitung total jumlah skor subjek serta jumlah skor item. Tahap selanjutnya adalah menganalisis data secara statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 24.

2. Menentukan Kategori

Kategorisasi Tingkat Stres Remaja dalam Menghadapi Pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19. Kategorisasi tingkat stres dikategorisasikan ke dalam lima kategori sebagai berikut:

Tabel 2 Norma Kategorisasi Tingkat Stres

Norma/ Kriteria Skor	Kategori
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

X : skor total

μ : nilai rata-rata

σ : standar deviasi

III. HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Skor Subjek Tingkat Stres Peserta didik Usia Remaja SMAN 1 Garum Tahun Peserta didikan 2020/2021 dalam Menghadapi Pembelajaran Daring akibat Pandemi Covid-19

Berdasarkan perhitungan jumlah masing-masing subjek perilaku stres remaja pada peserta didik SMA Negeri 1 Garum yang telah dilakukan oleh peneliti dengan mengacu norma kategorisasi skor subjek yang tercantum pada bab III, maka didapati hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Skor Subjek Penelitian

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$163 < X$	7	3.95%
Tinggi	$138 < X \leq 163$	42	23.74%
Sedang	$113 < X \leq 138$	82	46.33%
Rendah	$88 < X \leq 113$	39	22.03%
Sangat Rendah	$X \leq 88$	7	3.95%
Total		177	100%

Dari hasil yang ditampilkan pada tabel 4.1 di atas, hasil analisis skor subjek perilaku stres remaja dalam menghadapi pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 di atas dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Analisis Skor Subjek Tingkat Stres

Berdasarkan hasil pengamatan dan pengumpulan data analisis skor subjek tingkat stres peserta didik kelas XII IPS SMA Negeri 1 Garum yang merupakan peserta didik usia remaja yang disajikan pada tabel 4.1 maupun pada gambar 4.1 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Terdapat 7 dari 177 atau dengan persentase 3,95% peserta didik termasuk dalam kategori memiliki tingkat stres belajar yang sangat tinggi.
- Terdapat 42 dari 177 atau dengan persentase 23,74% peserta didik termasuk dalam kategori memiliki tingkat stres belajar yang tinggi.
- Terdapat 82 dari 177 atau dengan persentase 46,33% peserta didik termasuk dalam kategori memiliki tingkat stres belajar yang sangat sedang.
- Terdapat 39 dari 177 atau dengan persentase 22,03% peserta didik termasuk dalam kategori memiliki tingkat stres belajar yang rendah.
- Terdapat 7 dari 177 atau dengan persentase 3,95% peserta didik termasuk dalam kategori memiliki tingkat stres belajar yang sangat rendah.

Berdasarkan data primer hasil angket yang diperoleh, rata-rata skor tingkat stres peserta didik kelas XII IPS SMA Negeri 1 Garum Tahun Peserta didikan 2020/2021 yang merupakan usia remaja dari 50 butir pertanyaan diperoleh nilai 127. Jumlah tersebut berada dalam interval kategori

sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat stres remaja yang menjadi sampel penelitian berdasarkan angket yang diperoleh tergolong pada kategorisasi sedang.

2. Analisis Skor Item Tingkat Stres Peserta didik Usia Remaja SMAN 1 Garum Tahun Peserta didikan 2020/2021 dalam Menghadapi Pembelajaran Daring akibat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil analisis capaian skor item stres yang diperoleh dari 13 item yang jumlahnya paling tinggi. Dari ketiga belas item skor yang tergolong dalam kategorisasi sangat tinggi mencakup langsung aspek yaitu psikologis dalam bentuk pikiran dan emosional. Item-item yang nilainya masuk dalam kategorisasi sangat tinggi tersebut akan dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan topik-topik program bimbingan untuk membantu meminimalisir terjadinya stres pada peserta didik remaja SMA Negeri 1 Garum yang sedang menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19. Berikut ini merupakan tabel usulan topik-topik bimbingan:

Tabel 4. Usulan Topik-Topik Bimbingan

No.	Item	Topik	Program
1	Pikiran saya tidak fokus ketika diminta mengerjakan soal dengan waktu yang mepet.	Manajemen waktu itu penting !	Bimbingan Klasikal
2	Saya merasa jengkel dengan guru yang memberikan <i>deadline</i> pengerjaan soal yang terlalu mepet.	Stop, aku bukan <i>leadliners</i> !	Bimbingan Klasikal

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai tingkat stres peserta didik usia remaja di SMA Negeri 1 Garum dalam menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19 menunjukkan hasil bahwa tingkat stres peserta didik secara keseluruhan terindikasi sedang. Hasil secara umum menunjukkan bahwa tingkat stres usia remaja di SMA Negeri 1 Garum dalam menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19 tidak menunjukkan stres yang berarti dan bahkan dari data yang peneliti peroleh menunjukkan hasil sedang cenderung rendah.

Selain menunjukkan hasil sedang, tingkat stres remaja dalam menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19 ini juga dipengaruhi oleh banyak penyebab. Hal tersebut sejalan dengan hasil kategorisasi item stres yang diperoleh berdasarkan hasil isian angket, terdapat 13 pernyataan yang terindikasi sangat tinggi yaitu pernyataan yang membahas mengenai aspek psikologis yang mencakup gejala emosi dan perilaku. Item-item pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa tingkat stres yang terjadi pada remaja dalam menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh kurangnya manajemen waktu yang baik dan perilaku prokrastinasi pada peserta didik usia remaja di SMA Negeri 1 Garum pada Tahun Pelajaran 2020/2021.

Berdasarkan hasil temuan dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa stres yang muncul pada remaja dalam menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19 dapat

diminimalisir dengan pengendalian kondisi psikologis dan biologis diri dalam menghadapi tidak sesuaian yang terjadi di lingkungan. Dengan demikian maka akan membantu kita dalam meminimalisir munculnya *stressor*.

IV. PENUTUP

Tingkat stres peserta didik usia remaja di SMA Negeri 1 Garum pada Tahun Peserta didikan 2020/2021 dalam menghadapi pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres peserta didik usia remaja di SMA Negeri 1 Garum dalam menghadapi pembelajaran daring akibat Pandemi Covid-19 tidak menunjukkan stres yang berarti dan bahkan dari data yang peneliti peroleh menunjukkan hasil sedang cenderung rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, analisis, dan kesimpulan yang ada, maka terdapat beberapa saran yang diajukan kepada pihak-pihak terkait agar mampu mengembangkan penelitian serupa menjadi lebih baik, yaitu:

a. Bagi Guru Bimbingan Konseling (BK)

Bagi Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Garum pada khususnya dan seluruh guru BK pada umumnya diharapkan mampu dan lebih memperbanyak serta memperdalam materi bimbingan klasikal terkhusus dalam tema kemampuan mengelola waktu (manajemen waktu), agar para peserta didik semakin dapat memahami dan mempraktikkan bagaimana proses pengelolaan waktu yang baik sehingga mampu meminimalisir munculnya stres akademik akibat pengelolaan waktu yang kurang baik.

b. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah dirasa mampu meminimalisir kecenderungan perilaku yang mampu memunculkan stres akademik pada peserta didik dengan menciptakan program atau wadah bagi para peserta didik untuk membantu peserta didik dalam menyampaikan kesulitan yang dialami selama mengikuti pembelajaran secara daring. Hal tersebut perlu terus ditingkatkan supaya terjalin komunikasi baik antara peserta didik dan sekolah dan supaya segala bentuk resiko munculnya stres akademik dapat diminimalisir sedini mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara. (2020). *KPAI: Banyak Siswa Stres Hingga Putus Sekolah karena Belajar Daring*. <https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/Rb10xmXN-kpai-banyak-siswa-stres-hingga-putus-sekolah-karena-belajar-daring>
- Asrori, A. M. (2005). *Psikologi Remaja*. PT. Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017a). *Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017b). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5, 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Budiyati, G. A. & Eka Oktavianto. (2020). *Stres dan Resiliensi Remaja di masa Pandemi Covid-19*. Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan, 10.
- Gaol, N. T. L. (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. National Taiwan Ocean University (NTOU), 24. <https://doi.org/10.22146>
- Goleman, D. (1995). *Emosional Intelligence*. Scientific American.
- Handayani, R. T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). *Pandemi Covid-19, Respon Imun Tubuh, dan Herd Immunity*. Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 10.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*. 3. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa Distres Seni Mengolah Stres*. Kanisius.
- Hidayah, A. A. F., Adawiyah, R. A., & Mahanani, P. A. R. (2020). *Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. 21.
- Huffman, K., Vernoy, M., & Vernoy, J. (1997). *Psychology In Action*. John Wiley and Sons Inc.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5 ed.). Erlangga.