



Tingkat Stress Siswa SMA pada Kondisi Pembelajaran Jarak Jauh dimasa Pandemi Covid-19

Mohammad Rochman¹, Abd. Wahid², Mujib Hannan³, Eko Mulyadi⁴

^{1,2,3}fakultas Ilmu kesehatan Universitas Wiraraja

abdwahid@wiraraja.ac.id

*Corresponding author

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Received: 25-04-2022 Revised: 22-05-2022 Accepted: 28-05-2022	Berbagai tuntutan pembelajaran yang wajib dituntaskan seperti tekanan agar dapat meningkatkan prestasi sekolah dengan jumlah nilai yang memuaskan, beragamnya tugas sekolah, UTS, UAS, merasa salah dalam memilih jurusan, serta kesulitan dalam mengatur keuangan yang dapat menimbulkan ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut, sehingga menyebabkan siswa mengalami stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stress siswa SMA pada kondisi pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi sebanyak 76 siswa SMA dengan sampel sebanyak 64 siswa SMA sesuai kriteria sampel dengan menggunakan teknik sampling <i>simple random sampling</i> . Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stress pada siswa SMA selama masa pandemi Covid-19 menunjukkan sebagian besar (53,1%) mengalami stress sedang sebanyak 34 responden dan sebagian kecil (46,9%) stress ringan sebanyak 30 responden. Pembelajaran secara daring menyebabkan siswa merasa bosan karena ingin belajar secara tatap muka, sehingga menjadikan siswa mengalami stress pembelajaran.
Kata kunci: Covid-19 Tingkat pengetahuan Stres Kecemasan	ABSTRACT Various learning demands must be completed, such as pressure to improve school performance with a good number of grades. Various school assignments, UTS, UAS, feeling wrong in choosing majors, and difficulties in managing finances can lead to students' inability to adjust to these conditions. This causes students to experience stress. This study aimed to describe the stress level of high school students in distance learning conditions during the Covid-19 pandemic. This research is a descriptive study with a population of 76 high school students with a sample of 64 high school students according to the sample criteria using a simple random sampling technique. The results showed that the stress level of high school students during the Covid-19 pandemic showed that most (53.1%) experienced moderate stress, as many as 34 respondents, and a small portion (46.9%) experienced mild anxiety, as many as 30 respondents. Online learning causes students to feel bored because they want to learn face to face, thus making students experience understanding stress.
Keyword: Covid-19 Knowledge Level Stress Anxiety	

PENDAHULUAN

Pandemi penyakit *corona virus disease* 19 tidak hanya berdampak pada zona ekonomi serta sosial, tetapi dapat berdampak juga pada zona pendidikan yang memaksa harus mulai menyesuaikan diri dengan kondisi dan keadaan (Suprayitno et al., 2020). Sehingga aktivitas pendidikan yang awalnya dilaksanakan secara tatap muka kemudian berganti menjadi non-tatap

muka/daring telah membuat siswa tidak puas dengan pengalaman belajar sehingga menghambat belajar siswa dan menyebabkan beban pekerjaan yang penuh tekanan yang mulai menimbulkan stress, kecemasan dan gejala depresi di kalangan siswa (Kebede et al., 2020)

Pada umumnya remaja siswa mengalami pernah mengalami kondisi stress ringan. Penelitian di Amerika sejumlah 3%

dari jumlah total 19 juta penduduk pernah mengalami depresi kronis, dimana 2 juta orang masih berusia diatas 5 tahun (Anmella et al., 2020). Stres belajar pada siswa yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga siswa mudah terserang penyakit (Greenberg et al., 2020). Sagita (2017) menerangkan, siswa yang mengalami stress belajar cenderung diakibatkan oleh minimnya keahlian dalam mengelola waktu antara tugas sekolah dengan aktivitas yang lain (Puspitasari et al., 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan cara pengamatan atau observasi langsung . Populasi seluruh siswa SMA yang tinggal di Desa Ketapang Daya Kecamatan Ketapang Kabupaten Sampang sebanyak 76 orang, dengan sampel sebanyak 64 responden yang sesuai kriteria inklusi yaitu siswa SMA di Desa Ketapang Daya dan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* .

HASIL PENELITIAN

A. Hasil penelitian data umum

Table 1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Usia	f	%
17 th	3	4,7
18 th	19	29,7
19 th	32	50
20 th	10	15,6
Total	64	100

Pada tabel 1, distribusi karakteristik responden menurut usia menunjukkan sebagian besar (50%) atau sebanyak 32 responden responden berusia 19 tahun

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan kelas

Usia	f	%
Kelas 1 (X)	17	26,6
Kelas 2 (XI)	26	40,6
Kelas 3 (XII)	21	32,8
Total	64	100

Pada Tabel 2, distribusi karakteristik responden menurut kelas sebagian besar

(40,6%) atau 26 responden responden kelas 2 (XI).

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Usia	f	%
Laki-laki	23	35,9
Perempuan	41	64,1
Total	64	100

Pada Tabel 3, distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin sebagian besar (64,1%) sebanyak 41 responden atau responden adalah perempuan

B. Data khusus

Tabel 4 Karakteristik respon den berdasarkan tingkat stress

Usia	f	%
Ringan	30	46,9
Sedang	34	53,1
Ringan	30	46,9
Total	64	100

Pada Tabel 4, distribus tingkat stress pada siswa SMA selama masa pandemi penyakit *corona virus disease* 19 menunjukkan sebagian besar (53,1%) atau sebanyak 34 responden mengalami stress sedang.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Siswa SMA di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19

Menurut hasil penelitian tentang tingkat stress siswa SMA pada kondisi pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi penyakit *Corona Virus Disease-19* (Covid-19) menunjukkan sebagian besar responden (53,1%) atau sebanyak 34 responden mengalami tingkat stress sedang. Selama masa pandemi penyakit *Corona Virus Disease-19* (Covid-19), peserta didik dihadapkan pada masalah yang ditimbulkan oleh proses belajar mengajar secara daring (Hasanah et al., 2020). Proses ini yang tidak bisa melibatkan interaksi secara langsung dengan guru dan siswa lainnya memberikan dampak yang melelahkan dan membosankan yang mengakibatkan siswa merasa frustrasi dan akhirnya stress (Fatoni et al., 2021).

Menurut Vibrianti (2020), banyak tempat pendidikan di Indonesia yang tidak sepenuhnya siap dengan adanya teknologi pembelajaran online dan jarak jauh (Suprayitno et al., 2021). Banyak permasalahan yang muncul salah satunya yaitu kesiapan

peseerta didik dalam menerima dan menguasai teknologi secara cepat, adanya penugasan sekolah yang harus segera selesai tepat waktu, banyaknya kuota internet yang terpakai beserta jaringan (Nasrah & Muafiah, 2020). Adanya Kebijakan menutup kegiatan belajar secara tatap muka banyak berdampak pada siswa yang tinggal di daerah pedesaan dan minim persiapan teknologi . Kondisi inilah yang menyebabkan tingkat stress pada siswa meningkat di masa pandemi Covid-19 (Supinganto et al., 2021).

Penyebab adanya stres pada siswa selain perubahan cara belajar, kecemasan pada ekonomi, kondisi kesehatan, nilai belajar yang ditunda, kurangnya kegiatan social dan kepribadian masing-masing siswa (Ilhan & Küpeli, 2022). Beberapa hasil penelitian menjelaskan bahwa siswa mempunyai tantangan besar stressor yaitu adanya masalah ekonomi, kecemasan pada masa depan yang kurang jelas, permasalahan dan peluang sosial, harapan, jarak orang tua, dan masalah kepribadian (Ilhan & Küpeli, 2022)

Stres pada saat Covid-19 diakibatkan oleh banyak faktor yang berpengaruh terhadap upaya untuk melakukan adaptasi, diantaranya kepribadian, umur, berpengalaman, cara belajar, keadaan fisik, serta lingkungan (Paul et al., 2022). Upaya beradaptasi seseorang mempengaruhi pencegahan adanya kondisi stres dan kecemasan serta menentukan penanganan rasa pikir negatif yang pada saat menghadapi tantangan (Al Muslim et al., 2021)

KESIMPULAN

Sebagian besar Tingkat stres yang dialami siswa SMA berada pada kategori tingkat stress sedang. Diharapkan siswa dapat melakukan upaya adaptasi di masa pandemic COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Al Muslim, S. K. M., Mardiaty, A. N., Elisanti, A. D., KM, S., Muhtadi, W. K., Sastrawan, S. K. M., & PGradDipHealthAdm, M. H. A. (2021). *TANTANGAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI Analisis kritis dan solusi berbagai persoalan terkait*.
Anmella, G., Fico, G., Roca, A., Gómez-Ramiro, M., Vázquez, M., Murru, A., Pacchiarotti, I., Verdolini, N., & Vieta, E. (2020). Unravelling potential severe psychiatric repercussions on healthcare professionals during the

COVID-19 crisis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 422-424.

- Fatoni, A. F., Tanjungsari, T., & Suprayitno, E. (2021). BAHASA INGGRIS DI MASA PANDEMI: KENDALA PEMBELAJARAN DI SDN AENGDAKE I SUMENEP. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(1), 15-22.
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *Bmj*, 368.
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). *Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19*.
- Ilhan, B., & Küpeli, İ. (2022). Secondary traumatic stress, anxiety, and depression among emergency healthcare workers in the middle of the COVID-19 outbreak: A cross-sectional study. *American Journal of Emergency Medicine*, 52, 99-104. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2021.11.051>
- Kebede, Y., Yitayih, Y., Birhanu, Z., Mekonen, S., & Ambelu, A. (2020). Knowledge, perceptions and preventive practices towards COVID-19 early in the outbreak among Jimma university medical center visitors, Southwest Ethiopia. *PLoS ONE*, 15(5), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233744>
- Nasrah, N., & Muafiah, A. M. A. (2020). Analisis motivasi belajar dan hasil belajar daring mahasiswa pada masa pandemik Covid-19. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 3(2), 207-213.
- Paul, K. T., Zimmermann, B. M., Corsico, P., Fiske, A., Geiger, S., Johnson, S., Kuiper, J. M. L., Lievevrouw, E., Marelli, L., Prainsack, B., Spahl, W., & Van Hoyweghen, I. (2022). Anticipating hopes, fears and expectations towards COVID-19 vaccines: A qualitative interview study in seven European countries. *SSM – Qualitative Research in Health*, 2(November 2021), 100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2021.100035>
- Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., & Bustami, B. (2021). Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 25-29.
- Supinganto, A., Pramana, C., Sirait, L. I., Kumalasari, M. L. F., Hadi, M. I., Ernawati, K., Staryo, N. A., Suprayitno,

- E., Utami, K., & Hadi, S. P. I. (2021). The Use of Masks, as an Effective Method in Preventing the Transmission of the COVID-19, During Pandemic and the New Normal Era: A Review. *Kusniyati and Hadi, Selasih Putri Isnawati, The Use of Masks, as an Effective Method in Preventing the Transmission of the COVID-19, During Pandemic and the New Normal Era: A Review (February 7, 2021)*.
- Suprayitno, E., Hidayat, S., Mumpuningtias, E. D., Permatasari, D., & Wardita, Y. (2021). Community-Based Health Education Improve Knowledge and Attitudes of COVID-19 Prevention. *Journal Of Nursing Practice*, 5(1), 136-145.
- Suprayitno, E., Rahmawati, S., Ragayasa, A., & Pratama, M. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 68-73.