

# GAMBARAN TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGHADAPI PERALIHAN PEMBELAJARAN DARING KE TATAP MUKA KEMBALI PADA MASA TRANSISI PANDEMI COVID 19

Eni Nuraeni<sup>1</sup>, Roswita Hasan<sup>2</sup>, Rifal Ismawan Satrio<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Falkultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Banten, Indonesia*

## INFORMASI ARTIKEL:

### Riwayat Artikel:

Tanggal diterima

Tanggal di revisi

Tanggal di Publikasi

### Kata kunci:

Pembelajaran Tatap Muka

Tingkat Stres

Transisi Pandemi COVID- 19

### Keywords:

Face-to-face Learning

Stress Levels

Transition of the COVID-19 Pandemic

## ABSTRAK

Saat ini status Indonesia masih berada di masa transisi dari pandemi COVID-19. Dengan menurun dan membaik nya kasus COVID-19 pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan di sektor pendidikan dengan menetapkan pembelajaran tatap muka di sekolah kembali. Dengan kembalinya transisi pembelajaran dari daring ke tatap muka membuat siswa harus beradaptasi kembali. Adanya perubahan dan ketidakpastian terkait sistem pembelajaran yang berubah ubah membuat mereka harus beradaptasi terus menerus dalam pembelajaran sehingga menimbulkan adanya perbedaan dalam menyesuaikan tuntutan dan situasi sehingga berdampak pada stres siswa. Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui tingkat stres siswa dalam menghadapi peralihan pembelajaran daring ke tatap muka kembali pada masa transisi pandemi COVID-19 di SMAN 19 Kabupaten Tangerang. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sample berjumlah 270 responden dengan teknik random sampling. Pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner secara langsung ke siswa. Teknik analisa yang digunakan adalah analisa univariat untuk mengetahui tingkat stres siswa dengan kategori ringan, sedang, dan berat. Hasil penelitian tingkat stres siswa di SMAN 19 Kabupaten Tangerang rata rata mengalami stres sedang dengan jumlah 123 responden (45.6%), stres ringan sebanyak 106 responden (39.2%), serta stres berat sebanyak 41 responden (15.2%). Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi sekolah dan peneliti selanjutnya dimana hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memperhatikan masalah terkait stres saat pembelajaran serta agar sekolah memberikan pendampingan belajar yang baik agar mengurangi masalah stres siswa terkait pembelajaran.

## ABSTRACT

Indonesia's status still in a transition period from the COVID-19 pandemic. However, with the decline and improvement in COVID-19 cases, the Indonesian government loosened policies in the education sector by establishing a face-to-face learning policy in schools. With the return of the learning transition from online to face-to-face, students have to adapt again. The existence of changes and uncertainties related to the changing learning system makes them have to adapt continuously in learning, causing differences in adjusting to demands and situations so that it has an impact on student stress. The purpose of this study is to determine the stress level of students in facing the transition from online to face-to-face learning during the transition period of the COVID-19 pandemic at SMAN 19 Tangerang Regency. The research design using descriptive with a cross-sectional approach. The sample is 270 respondents with random sampling technique. Collecting data by distributing questionnaires to respondents. The analysis using univariate analysis to determine the stress level of students with light, medium, and heavy categories. The results of the research on the stress level of students at SMAN 19 Tangerang Regency on medium stress category with a total of 123 respondents (45.6%), 106 respondents (39.2%) light stress, and 41 respondents (15.2%) heavy stress. the research results can be useful for schools and further researchers to pay attention to problems related to stress during learning and so that schools provide good learning assistance in order to reduce student stress problems related to learning.

## PENDAHULUAN

Pendahuluan harus memberikan latar belakang singkat tentang pokok bahasan yang ditulis, yang berisi tentang permasalahan penelitian, tujuan penelitian, dan rangkuman kajian teoritik yang relevan, sehingga pembaca dapat memahami dan mengevaluasi hasil dari penelitian lain yang sudah dilakukan tanpa harus membaca sendiri publikasi sebelumnya tersebut. Untuk itu, naskah yang akan dikirim harus menggunakan pustaka yang benar-benar mendukung.

Pada Desember 2019, dunia dihebohkan dengan munculnya virus COVID-19 yang ditetapkan sebagai pandemi berdampak pada semua bidang kehidupan sosial. Salah satunya adalah sektor sosial budaya yang menghadapi kendala akibat kebijakan pembatasan sosial sebagai kebijakan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran virus (Martoredjo, 2020).

Dampak dalam sektor pendidikan Kemendikbud mengeluarkan peraturan yang mengharuskan seluruh siswa belajar dari rumah sebagai bagian dari program pemerintah untuk memutus rantai penyebaran virus COVID-19 dikarenakan siswa tidak diperbolehkan kontak langsung dalam melakukan pembelajaran (Kemendikbud, 2020).

Adaptasi dengan kondisi pembelajaran di masa pandemi dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja seperti kecemasan dan stres yang berlebihan. Secara umum stres merupakan respon umum dalam arti merupakan pola reaksi terhadap stresor yang dapat timbul dari dalam atau luar orang yang terkena dan dapat bersifat nyata atau tidak nyata (Musradinur et al., 2018).

Adaptasi dengan kondisi pembelajaran di masa pandemi dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja seperti kecemasan dan stres yang berlebihan. Secara umum stres merupakan respon

umum dalam arti merupakan pola reaksi terhadap stresor yang dapat timbul dari dalam atau luar orang yang terkena dan dapat bersifat nyata atau tidak nyata (Musradinur et al., 2018).

Pemerintah dalam upaya menurunkan angka kejadian COVID-19 dengan menyerukan penggunaan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, dan menerapkan etika batuk. Upaya lain yang dilakukan

Efek dari kebijakan tersebut, kasus virus corona di Indonesia mulai menurun dan terus membaik. Februari 2022, dari 569.736 hingga sekarang mencapai 300.000, jumlah orang terinfeksi per hari pada 8 Maret 2022 juga turun menjadi 21.311. Rekor tersebut menurunkan tingkat pemulangan rumah sakit nasional menjadi 27% pada 9 Maret 2022. Meski demikian, pemerintah tetap bersikukuh bahwa 4.444 protokol kesehatan selalu dipatuhi oleh seluruh masyarakat (Dinkes RI, 2022)

Saat ini status Indonesia masih berada di masa transisi dari pandemi COVID-19. Namun dengan menurun dan membaik nya kasus COVID-19 pemerintah Indonesia melonggarkan kebijakan di sektor pendidikan dengan menetapkan kebijakan pembelajaran tatap muka di sekolah, dengan harus memperhatikan protokol kesehatan COVID-19 (Kemendikbud, 2022)

Masalah terkait stres pada siswa saat belajar masih perlu mendapat perhatian. Dengan kembalinya transisi pembelajaran daring ke tatap muka, siswa harus beradaptasi lagi. Dalam adaptasi, terdapat siswa yang benar-benar baru memasuki kelas secara tatap muka. Ada juga siswa yang mengikuti kelas tatap muka kemudian terkena dampak belajar di rumah selama pandemi COVID-19. Stres dapat memberikan dampak dari sisi kesehatan maupun akademik. Stres dapat memicu perilaku maladaptif serta merusak kualitas hidup dan memunculkan reaksi- reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik dan aspek kehidupan siswa. Stress saat pembelajaran juga dapat menimbulkan permasalahan yang serius dimasa mendatang seperti putus sekolah dan menjadi pengangguran hingga meningkatnya

gangguan kejiwaan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Pascoe et al., 2020)

Studi pendahuluan berdasarkan wawancara dan observasi terhadap 6 siswi dan 2 siswa di SMAN 19 Kabupaten Tangerang 2 siswi mengatakan khawatir dengan adanya tekanan dari beberapa guru untuk paham pembelajaran yang diikuti saat pembelajaran tatap muka kembali. 2 siswi mengatakan harus beradaptasi karena saat pembelajaran daring materi yang disampaikan kurang dapat dipahami sehingga saat pembelajaran tatap muka diterapkan kembali para guru menanyakan materi sebelumnya namun siswi kurang paham dan akhirnya siswi harus berfikir kembali dan takut jika tidak bisa menjawab pertanyaan tersebut. 2 Siswi mengatakan masalah lain yaitu terkait adanya tugas dan ujian tambahan saat pembelajaran tatap muka yang menambah beban mereka. Sementara 2 siswa mengatakan cemas saat memikirkan beberapa tugas yang susah untuk diselesaikan. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Siswa dalam Menghadapi Peralihan Pembelajaran Daring ke Tatap Muka Pada Masa Transisi Pandemi COVID-19 di SMAN 19 Kab. Tangerang”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilakukan dengan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian deskriptif yaitu penggambaran yang dirancang untuk memperoleh informasi tentang status atau gejala mengenai populasi atau daerah tertentu, atau memetakan fakta berdasarkan cara pandang atau kerangka berpikir tertentu pada saat penelitian dilakukan (Abdullah, 2018).

Penelitian dilakukan di SMAN 19 Kabupaten Tangerang pada waktu 1-5 Agustus 2022 dengan jumlah populasi 819 siswa. Adapun sample yang didapat sesuai dengan rumus slovin berjumlah 270 responden dengan teknik random sampling.

Bab ini berisi informasi yang terstruktur tentang metode dan pendekatan, lokasi penelitian,

waktu penelitian, populasi dan sampel, pengumpulan data, dan analisis data. Bagian-bagian lainnya bisa ditambahkan sesuai dengan kebutuhan penelitian, seperti prosedur penelitian, prosedur pengambilan data, dan prosedur analisis data.

Pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner secara langsung ke siswa. Peneliti menggunakan kuesioner skala likert yang dibuat oleh peneliti sendiri mengadaptasi referensi dari kuesioner luar negeri yaitu ESSA (Educational Stress Scale for Adolescent). Teknik analisa yang digunakan adalah analisa univariat untuk mengetahui tingkat stres siswa dengan kategori ringan, sedang, dan berat dengan cara data diolah menggunakan software computer

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL PENELITIAN

#### Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan kelas siswa di SMAN 19 Kabupaten Tangerang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Frekuensi data demografi siswa SMAN 19 Kabupaten Tangerang (N=270)

No	Variabel	n	(%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	105	38.9 %
	Perempuan	165	61.1 %
2.	Kelas		
	1. Kelas X	142	52.6 %
	2. Kelas XI	128	47.4 %
	Jumlah	270	100%

Berdasarkan tabel 4.1 hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti karakteristik responden lebih banyak perempuan dengan jumlah 165 (61.1%) sedangkan laki laki berjumlah 105 (38.9%) responden. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan

Kelas X berjumlah 142 (52.6%) dan kelas XI berjumlah 128 (47.4%).

yang berarti tingkat stres menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah.

### Analisa Deskriptif Tingkat Stres Siswa di SMAN 19 Kabupaten Tangerang

Berikut dalam tabel memuat hasil analisa deskriptif terkait tingkat stres siswa di SMAN 19 Kabupaten Tangerang

**Tabel 2. Hasil Analisa Deskriptif**

#### Mean hipotetik

Mean hipotetik					
Skor					
Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Tingkat stres	270	14	56	35	7

#### Mean empirik

Mean empirik					
Skor					
Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Tingkat stres	270	20	46	32,9	7,3

Tabel 2. memuat hasil analisa deskriptif yang berisikan fungsi- fungsi statistika dasar, diantaranya adalah skor minimum, skor maksimum, mean dan standar deviasi yang terbagi menjadi skor empirik (didapatkan dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (didapatkan dari nilai kuesioner). Berdasarkan table 4.2 didapatkan nilai mean hipotetik sebesar 35 dan mean empirik sebesar 32,9. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan nilai mean empirik lebih kecil dari mean hipotetik

### Kategorisasi Data Tingkat Stres Siswa

Setelah dilakukan analisa kemudian melakukan kategorisasi data tingkat stres siswa yang dibagi kedalam 3 kategori yaitu stres ringan, sedang dan berat yang terdapat dala tabel berikut.

**Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Stres**

Rumus	Hasil	Kategori
$X < M - 1SD$	< 26	Stres ringan
$M - 1SD < X < M + 1SD$	33 - 40	Stres sedang
$X > M + 1SD$	> 40	Stres berat

Dalam tabel 3 didapatkan hasil kategorisasi tingkat stres berdasarkan statistik empirik dimana mean dan standar deviasi didapatkan dari data empirik didapatkan yang terdiri dari 3 kategorisasi yaitu stres ringan, sedang dan berat.

### Tingkat Stres Siswa SMAN 19 Kabupaten Tangerang

Adapun gambaran berupa frekuensi dan persentase tingkat stres siswa di SMAN 19 Kabupaten Tangerang dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Frekuensi Tingkat Stres Siswa (n=270)**

No	Variabel	n	(%)
1.	Tingkat Stres		
	1. Stres Ringan	106	39.2 %
	2. Stres Sedang	123	45.6 %
	3. Stres Berat	41	15.2 %
	Jumlah	<b>270</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil tingkat stres siswa SMAN 19 Kabupaten Tangerang rata rata mengalami stres sedang dengan jumlah 123

responden (45.6%), stres ringan sebanyak 106 responden (39.2%), serta stres berat sebanyak 41 responden (15.2%).

## B. PEMBAHASAN

### a. Karakteristik responden

#### 1) Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti karakteristik responden lebih banyak perempuan dengan jumlah 165 (61.1%) sedangkan laki-laki berjumlah 105 (38.9%) responden,

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yogi et al (2021) dimana dari 95 responden rata-rata responden nya yaitu perempuan dengan jumlah 59 responden (62%) dan juga penelitian yang dilakukan Angelica dan Tambunan (2021) dimana dari 157 responden rata-rata responden nya yaitu perempuan dengan berjumlah 106 (67.5%).

Jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat stres siswa dimana perempuan lebih rentan mengalami stres dikarenakan perempuan lebih peka dalam hal perasaan dibandingkan laki-laki.

Menurut Sorena (2014) mengungkapkan bahwa berbagai macam perubahan emosi perempuan lebih sering dibanding laki-laki akibat suatu stresor yang dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Stres sering dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki, hal ini disebabkan karena adanya rasa cemas yang tidak dapat diatasi, Faktor lain menurut Sutjiato et al (2015) dimana laki-laki tidak mudah mengalami stress dibandingkan dengan perempuan. Hal ini karena laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada wanita, sehingga laki-laki lebih menggunakan akal nya daripada perasaannya sedangkan wanita lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Laki-laki sejak dulu dipaksa oleh keadaan untuk siap menghadapi masalah sehingga untuk meningkatkan keselamatan

dirinya pria mempunyai respon fight or flight, hal ini berguna untuk menyelamatkan diri pria dalam melawan stress.

Penelitian ini didukung oleh teori menurut Kaplan & Sadock yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki sehingga adanya perbedaan dalam merespon stres (Swarjana, 2022).

#### 2) Kelas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti karakteristik responden berdasarkan kelas didapatkan jumlah kelas X sebesar 142 (52.6 %) responden serta responden kelas XI berjumlah 128 responden (47.4 %). Berbeda dari peneliti sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yogi et al (2021) dimana responden dari kelas X dan kelas XII. Berbeda dari penelitian lain dari Angelica dan Tambunan (2021) serta penelitian dari Apande et al (2021) dimana responden nya merupakan mahasiswa.

### b. Tingkat Stres Siswa

adaptasi seseorang juga berperan untuk mencegah timbulnya rasa stres dan menentukan bagaimana seseorang menentukan cara untuk menangani perasaan-perasaan negatif yang muncul ketika dihadapkan dengan situasi, tantangan atau tekanan (Ali dan Asrori, 2014). Selain itu menurut Heiman & Kariv (2005), terkait dengan stres siswa pada saat pembelajaran disebabkan karena adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian dan tugas, adanya tekanan dari guru dan orang tua untuk berprestasi, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang diperoleh tentang "Gambaran Tingkat Stres Siswa dalam Menghadapi Peralihan Pembelajaran Daring ke Tatap Muka Pada

Masa Transisi Pandemi COVID-19 di SMAN 19 Kab. Tangerang” maka dapat disimpulkan bahwa Distribusi frekuensi pada 270 responden di

SMAN 19 Kabupaten Tangerang didapatkan Karakteristik responden lebih banyak perempuan dengan jumlah 165 (61.1%) sedangkan lakilaki berjumlah 105 (38.9%) responden dan responden Kelas X berjumlah 142 (52.6%) dan kelas XI berjumlah 128 (47.4%). Hasil penelitian tingkat stres siswa di SMAN 19 Kabupaten Tangerang rata rata mengalami stres sedang (45.6%).

Dari hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah dimana data dapat dijadikan bahan pertimbangan sekolah untuk memperhatikan masalah terkait stres saat pembelajaran serta dapat dijadikan bahan acuan agar guru dan sekolah memberikan pendampingan belajar yang baik bagi siswa agar siswa tidak tertekan dan berdampak untuk mengurangi masalah stres siswa terkait pembelajaran serta bagi peneliti selanjutnya dapat dikembangkan penelitian berupa faktor faktor yang mempengaruhi tingkat stres siswa dalam pembelajaran serta hubungan variabel lain dengan tingkat stres dan data penelitian bisa dijadikan acuan oleh peneliti selanjutnya agar dapat meneliti terkait intervensi dalam mengurangi stres siswa saat pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

Ali, M., & Asrori, M. (2014). Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik). Jakarta: PT Bumi Aksara.

Angelica, Herna, and Evelyn Hemme Tambunan. 2021. “Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda* 7(1): 28–34

Apande, Jihan, Afnal Asrifuddin, and Wulan PJ Kaunang. 2021. “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) Selama Pembatasan Sosial Pandemi.” *Jurnal Kesmas* 10(5):94–99

Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka ( Ptm ) Terbatas.

Biroli, A., & Primadata, A. P. 2022. Adaptasi Pembelajaran Tatap Muka Pada Masa Pandemi Covid- 19 di MI Muhammadiyah Pagersari Mungkid Magelang. 5(1), 11–19

Heiman & Kariv. 2005. Task- Oriented versus Emotion- Oriented Coping Strategies: The Case of Collage Students. *College Student Journal*, 39 (1), 72-89

K, Abdullah. 2018. Beberapa Metodologi dalam Penelitian Pendidikan dan Manajemen. Samata-Gowa: Gunadarma Ilmu

Muslim. 2020. “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193.” *Jurnal Manajemen Bisnis* 23(2):192–201

Martoredjo, N.T. 2020. Pandemi Covid-19: Ancaman atau Tentangan bagi Sektor Pendidikan. *Jurnal Binus* 7(1): 1-15

Pamungkas, A. 2020. Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19

Pratama, Yogi Wahyu, Yusran Hasymi, and Nurlaili. 2021. “Gambaran Tingkat Stres Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19 Di SMKN 3 Kota

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp.104–112). Routledge.

Sorena, Esti, Samwilson Slamet. 2014. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perubahan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Poltekkes Provinsi Bengkulu. *Bengkulu: Jurnal Kesehatan Poltekkes Provinsi Bengkulu*

