

# GAMBARAN STRES REMAJA SMA YANG MENGIKUTI BELAJAR *ONLINE* DI MASA PANDEMI *COVID-19*

Bani Islami Adam<sup>1</sup>, Mariyana Widiastuti<sup>2</sup>, Safitri M<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta  
Jalan Arjuna Utara No 9, Kebon Jeruk, Jakarta – 11510  
jrbany@gmail.com

## **ABSTRACT**

*COVID-19 pandemic is a virus that spread to various countries and infects many people. This made the government make the decision to study at home. This spontaneous change can trigger stress due to adaptation of new habits from face-to-face school to online. The purpose of this study to find the description of high school teenagers who study online during the covid-19 pandemic. Descriptive quantitative method, probability sampling technique with simple random sampling by taking 100 high school youth respondents who study online during the covid-19 pandemic. Stress measuring instrument as many 35 valid items with a reliability coefficient of 0.950. The results showed that the stress of high school teenagers who studied online during the covid-19 pandemic showed that more experienced high stress (51%) and teenagers who experienced low stress (49%). The dominant aspects of stress for high school adolescents studying during the COVID-19 pandemic are social aspects, psychological aspects and biological aspects, low stress is most dominant social aspects, high stress students are dominant in psychological aspects. The results of the cross tabulation show that high school teenagers who study online during the COVID-19 pandemic who have a history of severe illness, who live alone/boarding houses and in dormitories, take Osis, PMR, spiritual, not participate in activities have more high stress. Teenagers who participate in scouting, theater, and sports, as well as those who participate in animal lover communities, do not participate in activities that experience more low stress.*

**Keywords:** *Online Learning, Covid-19 Pandemic, High School Teenagers, Stress*

## **ABSTRAK**

Pandemi covid-19 merupakan virus yang menyebar ke berbagai negara dan menjangkit banyak orang. Hal itu membuat pemerintah membuat keputusan untuk belajar dirumah secara *online*. Perubahan yang terjadi secara spontan ini dapat memicu stres karena adanya suatu adaptasi kebiasaan baru dari sekolah tatap muka menjadi *online*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19. Metode penelitian kuantitatif deksriptif, teknik probability sampling dengan simple random sampling dengan mengambil 100 responden remaja SMA yang belajar secara *online* di masa pandemi covid-19. Alat ukur stres sebanyak 35 item valid dengan koefisien reliabilitas 0,950. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19 menunjukkan bahwa lebih banyak yang mengalami stres tinggi (51%) dan remaja yang mengalami stres rendah (49%). Aspek dominan stres remaja SMA yang belajar di masa pandemi covid-19 adalah aspek sosial, aspek psikologi dan aspek biologi, stress rendah paling dominan pada aspek sosial, dan siswa stress tinggi dominan pada aspek psikologi. Hasil tabulasi silang menunjukkan remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19 yang memiliki riwayat penyakit parah, yang tinggal sendiri/kost dan di asrama, yang mengikuti Osis, PMR, rohis dan tidak mengikuti kegiatan lebih banyak memiliki stress tinggi. Sedangkan remaja yang mengikuti pramuka, teater, dan olah raga, serta yang mengikuti komunitas pencinta hewan, tidak mengikuti kegiatan lebih banyak mengalami stress rendah.

**Kata kunci :** *Belajar Online, Pandemi Covid-19, Remaja SMA, Stress*

## Pendahuluan

Pandemi sendiri merupakan sebuah epidemi yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara, umumnya menyerang banyak orang. Saat ini maraknya kasus virus Covid-19 menyebar ke berbagai negara dan menjangkit banyak orang. *Coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. *Coronavirus* jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2)*, dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)*. (Pertanyaan dan jawaban terkait *Coronavirus*, 2021).

Melansir data dari laman Worldometers, hingga Sabtu per tanggal 3 April 2021, total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 131,586,358 (131,5 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 105,988,074 (105,9 juta) pasien telah sembuh, dan 2,862,555 (2 juta) orang meninggal dunia. Kasus aktif hingga saat ini tercatat sebanyak 22,735,729 (22,7 juta) dengan rincian 22,637,137 pasien dengan kondisi ringan dan 98,592 dalam kondisi serius. Melansir data dari laman covid19.gov.id, hingga Sabtu per tanggal 3 April 2021 kasus Covid-19 di Indonesia saat ini mencapai 1,527,524 terhitung sejak diumumkannya pasien pertama pada 2 Maret 2020.

Dengan adanya pandemi covid-19 saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Dampak dari virus covid-19 ini terjadi diberbagai bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata, dan pendidikan. Segala kegiatan yang dilakukan diluar ruangan disemua sektor sementara waktu ditunda terlebih dahulu demi mengurangi penyebaran covid-19. Pada tanggal 24 Maret 2020, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran

Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran *online* atau jarak jauh (Muhammad, 2020).

Pembelajaran *online* merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Penggunaan media *online* atau media berbasis multimedia merupakan salah satu solusi untuk membuat peserta didik mampu memahami materi pelajaran dengan baik. Belajar *online* adalah satu-satunya metode yang diterapkan saat ini sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh pemerintahan Indonesia, hal tersebut bukanlah tanpa kendala, menurut berita yang dilansir sman1-mgl.sch.id.

Dalam pembelajaran *online* selama pandemi Covid-19, banyak kendala yang dihadapi guru sebagai pendidik dan pengajar. Pembelajaran yang semula tatap muka (*luring*), akibat pandemi tersebut berubah dengan banyak dilakukan secara *online*. Adapun kendala dalam pembelajaran *online* seperti: (1) Lokasi rumah tidak terjangkau jaringan internet, termasuk kuota internet murid minimalis, (2) Media pembelajaran yang digunakan para guru dominan monoton dan membuat para murid merasa jenuh atau bosan. Kemudian, (3) Pembelajaran dominan belum interaktif, (4) Karakter ataupun perilaku para murid sulit dipantau, (5) Pembelajarannya cenderung tugas *online*, (6) Tugas diberikan para murid menumpuk. Kendala lain, (7) Penyerapan materi pelajaran sangat minimalis, dan (8) Penilaian yang dilakukan guru berupa Penilaian Harian (PH), Penilaian Tengah Semester (PTS), Penilaian Akhir Semester (PAS) termasuk Ujian Sekolah (US) kurang berintegritas. (Permasalahan pembelajaran daring dan solusinya, 2021).

Pandemi Covid-19 yang tidak terduga menyebabkan para siswa, guru, dan orang tua mengalami kendala karena ketidaksiapan dalam melakukan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ). Sesuai dengan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No.4 Tahun 2020 yang menyatakan bahwa berkenaan dengan penyebaran *Coronavirus Disease (Covid-19)* yang semakin meningkat maka

kesehatan fisik dan mental siswa, guru, kepala sekolah dan seluruh warga sekolah menjadi pertimbangan utama dalam pelaksanaan kebijakan pendidikan. Belajar dari rumah melalui pembelajaran *online*/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa (PAUD, SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi) tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan. Seperti yang dirasakan oleh Afifah Muthiah Unga Waru, siswa kelas 10 di SMAN 1 Soppeng, Sulawesi Selatan. Unga merasa kesulitan untuk berinteraksi langsung secara aktif dengan guru karena seluruh pembelajaran dilakukan menggunakan gawai. Keresahan lainnya adalah tidak dapat bertemu teman baru, dengan sistem PJJ ini memaksa para siswa yang dituntut untuk dapat bersekolah secara individu dari rumah. Segala interaksi baik dengan guru dan juga teman dilakukan secara tidak langsung atau secara *online*. Sebagai siswa kelas 10 SMA, Unga yang baru saja masuk ke jenjang pendidikan baru tentunya memiliki perubahan lingkungan dan perubahan teman sebayanya. Hal ini menjadi salah satu yang sangat disayangkan karena dia harus berkenalan dan juga berinteraksi dengan teman barunya hanya melalui gawai. Untuk Unga, buruknya jaringan internet di dalam rumah membuatnya harus keluar rumah untuk mengumpulkan tugas melalui internet. Lalu, permasalahan lainnya adalah jenuh dalam menghadapi gawai terlalu lama. Selain itu, ada ketidakseimbangan dalam pemberian tugas, di mana waktu belajar minim, namun tugas menumpuk (Husein, 2020).

Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia menyatakan bahwa anak mengalami kesulitan selama PJJ dalam jaringan, data menghasilkan sebesar 77,80% tugas yang diberikan banyak menumpuk, sebesar 42,20% anak tidak memiliki kuota yang memadai, sebesar 37,10% waktu belajar yang diberikan sedikit, sebesar 15,60% anak tidak memiliki peralatan yang dibutuhkan seperti handphone, Laptop, dan sebagainya. Lalu melalui penelitian Purba (2020), menyatakan bahwa hasil dari angket

mengenai tingkat stres anak dalam belajar masa pandemi di daerah terpencil Kabupaten Hulu Sungai Utara diperoleh jawaban dari 50 responden menyatakan sangat setuju rata-rata sebesar 13%, responden menjawab setuju rata-rata sebesar 61%, responden menjawab kurang setuju rata-rata sebesar 17%, dan responden menjawab tidak setuju rata-rata sebesar 8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres anak dalam belajar masa pandemi di daerah terpencil kabupaten Hulu Sungai Utara sangat tinggi, karena jawaban responden dominan menjawab sangat setuju dan setuju. Hal ini disebabkan kebanyakan anak kesulitan memahami materi pembelajaran karena kurangnya penjelasan guru, minimnya pengetahuan orang tua dalam mendampingi anak, terbatasnya kehidupan sosial anak dan anak cenderung merasa bosan/ jenuh belajar dari rumah serta fasilitas belajar yang kurang memadai membuat anak menjadi frustrasi dan stres.

Menurut Hurlock (2002) istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Usia remaja merupakan masa transisi dari usia anak-anak menuju dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Masa remaja merupakan periode yang penting karena mengalami masa *storm and stress* yaitu emosi remaja yang meledak-ledak dan tidak stabil. Adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, diharapkan remaja dapat mengarahkan ketertarikannya pada hal yang lebih penting.

Pada masa remaja terjadi ketegangan emosi yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Kepekaan emosi yang meningkat sering diwujudkan dalam bentuk lebih mudah marah, suka menyendiri dan adanya kebiasaan *nervous* (gugup).

Dengan jumlah siswa SMA di Indonesia saat ini sebanyak 4,783,645 diketahui bahwa ada beberapa siswa yang diduga mengalami stres akibat belajar *online* menurut survei KPAI tentang pelaksanaan proses belajar jarak jauh di 20 provinsi dan

54 kabupaten/kota menyebut 73,2% siswa dari 1.700 responden, atau 1.244 siswa, mengaku terbebani tugas dari para guru. Sebanyak 1.323 siswa dari seluruh responden berkata sulit mengumpulkan tugas karena guru meminta mereka mengerjakannya dalam waktu singkat. Perubahan metode belajar yang terjadi secara cepat mungkin dapat menimbulkan stres bagi siswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Universitas Negeri Padang yang dilakukan oleh Anggraini (2021) menyebutkan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas selama pembelajaran *online* yang dilakukan di masa pandemi covid-19 di Kabupaten Tanah Datar disebabkan karena kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak memahami materi pembelajaran, dan jaringan internet yang tidak stabil dan kuota internet yang tidak cukup. KPAI juga menyebutkan faktanya ada kasus anak yang sampai dirawat di rumah sakit karena beratnya penugasan selama pembelajaran jarak jauh. Kemudian, ada juga siswa tidak naik kelas karena tidak bisa mengikuti PJJ atau mengikuti ujian secara *online*. Yang paling parah adalah anak-anak berkebutuhan khusus yang nyaris tidak terlayani oleh pendidikan (Wibowo, 2020).

Definisi stres menurut Sarafino (dalam Maulanski, 2016). stres merupakan situasi di mana tuntutan mengarahkan seseorang untuk mempersepsikan ketidaksesuaian antara tuntutan fisik dan psikologis dengan sumber daya yang dimiliki. Stres adalah konsep yang rumit dan dapat merujuk kepada ketegangan fisik atau tekanan psikologis.

Pada saat seseorang mengalami stres ada beberapa aspek yang ditimbulkan, Sarafino (2011), menyebutkan 3 aspek biopsikososial terhadap stres yaitu aspek biologis, aspek psikologis dan aspek perilaku sosial. Aspek biologis berdampak pada menurunnya kondisi fisik seseorang dan gejala fisik dari stres yang dialami adalah sakit kepala, gangguan pencernaan. Aspek Psikologis. Di dalam aspek ini terdapat gejala kognitif dan gejala emosi. Gejala kognisi dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif. Baum mengatakan bahwa individu yang

terus menerus memiliki stressor dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap stressor. Gejala emosi membuat individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat memengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan rasa marah. Aspek Perilaku Sosial yang dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu, bersikap tak acuh pada lingkungan, melakukan penundaan pekerjaan.

Banyak sekolah yang menerapkan metode pemberian tugas secara *online* bagi para siswa. Penugasan itu dilakukan melalui berbagai media sosial yang tersedia, terutama *whatsapp* grup. Dalam kondisi darurat karena adanya *virus corona* seperti sekarang, bentuk penugasan yang dipandang efektif dalam pembelajaran jarak jauh. Konsekuensinya, pengenalan konsep mengenai suatu pelajaran sebagaimana yang diterapkan dalam pembelajaran tatap muka tidak bisa berjalan dengan baik. Dalam pembelajaran tatap muka, akan ada penyampaian konsep pembelajaran dan tujuannya terlebih dahulu. Kemudian pembelajaran berlanjut sampai pemahaman dan pengembangannya. Tahapan-tahapan tersebut dinilai tidak berjalan dengan baik dalam situasi darurat seperti sekarang (Ashari, 2020). Kondisi ini juga tidak menutup kemungkinan adanya gejala-gejala stres yang dialami oleh remaja SMA.

Pada saat seseorang mengalami stres ada beberapa aspek yang ditimbulkan, Sarafino (2011), menyebutkan 3 aspek biopsikososial terhadap stres yaitu aspek biologis, aspek psikologis dan aspek perilaku sosial. Aspek biologis berdampak pada menurunnya kondisi fisik seseorang dan gejala fisik dari stres yang dialami adalah sakit kepala, gangguan pencernaan. Aspek Psikologis. Di dalam aspek ini terdapat gejala kognitif dan gejala emosi. Gejala kognisi dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif. Baum mengatakan bahwa individu yang

terus menerus memiliki stressor dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap stressor. Gejala emosi membuat individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat memengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan rasa marah. Aspek Perilaku Sosial yang dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu, bersikap tak acuh pada lingkungan, melakukan penundaan pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian Sugiarti dan Isqi (2018) yang berjudul Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis stressor dan merasakan dampak dari stress di lebih dari satu aspek. Ditemukan bahwa subjek yang mengalami tingkat stres tinggi berdampak pada aspek fisiknya yang dicirikan oleh kelelahan dan rasa lemas, adapula yang merasakan sakit kepala dan pusing. Sedangkan subjek yang mengalami tingkat stres yang rendah berdampak pada aspek kognitifnya yang dicirikan oleh sulitnya berkonsentrasi dalam kehidupannya sehari-hari dan mengalami pikiran yang tidak tenang. Hal ini juga kemungkinan dirasakan oleh remaja SMA dan ditambah oleh fenomena covid-19 dan pembelajaran secara *online* yang menambah *stressor* siswa tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres remaja SMA yang mengikuti belajar *online* di masa pandemi covid-19.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik simple random sampling diperoleh sampel 100 responden remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19. Alat ukur skala stres memodifikasi alat ukur Sulistyowati (2016) dengan 35 item valid dan nilai reliabilitas 0,95 yang menggali biologis, psikologis, dan sosial.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu, frekuensi, kategorisasi, *z-score*, dan analisis tabulasi silang (*crosstab*) dengan data penunjang.

## Hasil Dan Pembahasan

### A. Gambaran Umum Subjek

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengambilan data dengan menyebarkan 100 kuesioner kepada remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19 dengan menggunakan skala stres dari Sulistyowati (2016) yang berjudul Hubungan Self Efficacy dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Dalam mendeskripsikan subjek penelitian ini berdasarkan usia, kelas, jurusan SMA, asal provinsi, riwayat penyakit, tinggal bersama siapa, tergabung dengan organisasi atau komunitas. Berdasarkan usia, paling banyak subjek yang berusia remaja akhir (16-18 tahun) sebanyak 84 orang (84%), berdasarkan kelas yaitu didominasi oleh kelas 12 sebanyak 41 orang (41%), berdasarkan jurusan didominasi oleh jurusan IPA sebanyak 55 orang (55%), berdasarkan provinsi didominasi berasal dari provinsi Banten yaitu 21 orang (21%), berdasarkan riwayat penyakit parah didominasi tidak memiliki riwayat penyakit parah sebanyak 88 orang (88%), berdasarkan tinggal bersama siapa didominasi oleh tinggal bersama orang tua yaitu berjumlah 78 orang (78%), berdasarkan organisasi sekolah yang diikuti subjek didominasi oleh subjek yang tidak tergabung kedalam organisasi sekolah yaitu sebanyak 52 orang (52%), selanjutnya berdasarkan komunitas yang diikuti subjek didominasi oleh subjek yang tidak tergabung kedalam komunitas yaitu sebanyak 52 orang (52%).

### B. Uji Validitas Dan Reliabilitas

Pada penelitian ini menggunakan batas validitas konstruk sebesar  $\geq 0,30$  pada variabel stres, apabila korelasi antara aitem pernyataan dengan skor  $\leq 0,3$  maka aitem dinyatakan tidak valid. Skala stres ini

terdapat 44 item sebelum uji coba. Kemudian setelah dilakukan uji coba terdapat 9 item yang gugur, diantaranya item 10, 16, 17, 26, 27, 39, 40, 43, 44. Sehingga tersisa 25 item valid. Uji Reliabilitas dalam penelitian ini dinyatakan reliabel apabila  $Alpha\ Cronbach \geq 0,70$ . Hasil uji reliabilitas pada variabel stres diperoleh skor skor ( $\alpha$ ) sebesar 0,950 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur stres reliabel.

### C. Kategorisasi Stres

Hasil kategorisasi data stres remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19 dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1  
Kategorisasi Stres

| Batasan Skor   | Kategorisasi Stres | Jumlah | Persentase |
|----------------|--------------------|--------|------------|
| $X \geq 93,76$ | Tinggi             | 51     | 51%        |
| $X < 96,76$    | Rendah             | 49     | 49%        |
|                | Total              | 100    | 100%       |

Dapat dilihat bahwa. Remaja SMA yang mengalami stres tinggi berjumlah 51 orang (51%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid 19 yang mengalami stres tinggi lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan remaja SMA yang mengalami stres rendah. Hal ini diduga karena banyaknya siswa yang merasa tidak bisa melakukan aktivitas sosial seperti biasa contohnya bertemu dengan teman sebayanya secara langsung, juga banyaknya aktivitas pendidikan yang kemungkinan mempengaruhi stresnya menjadi tinggi seperti adanya ketakutan dalam tertular virus covid-19, jug adanya ketakutan yang dialami oleh siswa ketika berinteraksi dengan gurunya secara *online*. Hal ini bisa saja menimbulkan permasalahan sosial seperti menunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah. Sesuai dengan hasil penelitian berdasarkan yang tidak tergabung kedalam organisasi sekolah/komunitas yaitu sebanyak 52 orang (52%) dan yang bergabung 48 orang (48%). Kemungkinan siswa yang tidak bergabung dengan organisasi sekolah dan komunitas masyarakat merasa jenuh dan kesulitan

untuk beraktivitas secara sosial sehingga menimbulkan stres.

### D. Aspek Dominan Stres

Tabel 2  
*Aspek Dominan Stres*

| Aspek Dominan | Total     |
|---------------|-----------|
| Biologi       | 24 (24%)  |
| Psikologi     | 36 (36%)  |
| Sosial        | 40 (40%)  |
| Total         | 49 (100%) |

Diperoleh hasil aspek sosial sejumlah 40%, selanjutnya aspek psikologi sejumlah 36%, dan aspek biologi sejumlah 24%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19 memiliki aspek dominan pada aspek sosial. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka. Sedangkan remaja SMA pada penelitian ini banyak yang mengalami gejala sosial, maka dapat dikatakan bahwa adanya ketidakseimbangan antara tekanan untuk dirumah saja sehingga membuat minimnya interaksi sosial yang dilakukan, banyaknya tugas sekolah yang menyebabkan mereka tidak mampu menghadapi tekanan tersebut sehingga membuat remaja SMA yang belajar di masa pandemi covid-19 melakukan penundaan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan juga tidak peduli atau tidak acuh dengan lingkungan sekitar seperti keluar rumah berkerumun dengan teman dan tidak takut membawa pulang virus covid-19 ke dalam rumah.

### E. Gambaran Tabulasi silang.

1. Hasil Uji Tabulasi Silang Antara Aspek Dominan Dengan Kategorisasi Stres

Tabel 3  
Aspek Dominan Stres Dengan Kategorisasi Stres

| Aspek Dominan | Kategori Stres |            |
|---------------|----------------|------------|
|               | Rendah         | Tinggi     |
| Biologi       | 8 (16,4%)      | 16(31,4%)  |
| Psikologi     | 11(22,4%)      | 25(49,0%)  |
| Sosial        | 30 (61,2%)     | 10 (19,6%) |
| Total         | 49 (100%)      | 51(100,0%) |

Remaja SMA yang memiliki stres rendah paling dominan pada aspek sosial 61,2% , dan siswa dengan stress tinggi paling dominan pada aspek psikologi 49,0%, diikuti dengan stres biologi 31,4%. Dalam hal ini terjadinya kontradiktif antara hasil z-score yang didominasi dengan aspek sosial sedangkan pada crosstab di dominasi oleh aspek psikologi. Peneliti ingin lebih condong kepada aspek psikologi dibuktikan dengan aspek psikologi, Berdasarkan hasil penelitian (Fitria & Ifdil, 2020) menyatakan bahwa tingkat kecemasan remaja pada penelitiannya sebesar 54% berada pada kategori tinggi. Hal ini kemungkinan besar disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh remaja terkait dengan pandemi covid-19 ini, hal ini sejalan dengan apa yang dirasakan remaja sma yang belajar secara *online* di masa pandemi covid-19 adanya kecemasan yang dirasakan ketika adanya teman sebaya yang terpapar covid-19 mereka merasa bahwa mereka akan tertular selanjutnya, mereka juga mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan guru pada pembelajaran *online*. Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja SMA dalam penelitian ini mengalami tekanan terbanyak dalam faktor psikologi seperti adanya perasaan sedih akibat tidak dapat bertemu dengan teman sebaya secara langsung, remaja SMA mengalami kehilangan motivasi dan konsentrasi karena penyampaian materi yang diberikan oleh guru kurang dapat dipahami oleh siswa.

2. Hasil uji tabulasi silang antara riwayat penyakit parah dengan kategorisasi stres

Tabel 4  
Stres Berdasarkan Riwayat Penyakit Parah

| Memiliki Riwayat Penyakit | Kategori Stres |            |
|---------------------------|----------------|------------|
|                           | Rendah         | Tinggi     |
| Ya                        | 5 (41,7%)      | 7(58,3%)   |
| Tidak                     | 44(50%)        | 44(50%)    |
| Total                     | 49 (100%)      | 51(100,0%) |

Remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19 yang memiliki riwayat penyakit parah lebih banyak memiliki stress tinggi 58,3% dan stres rendah 41,7%. Menurut Hawari (dalam Yusuf, 2004) berpendapat bahwa. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Dapat dikatakan bahwa seseorang yang mengalami stres tinggi dapat dipengaruhi oleh riwayat penyakit parah yang di derita sebelumnya, ketika remaja SMA yang memiliki riwayat penyakit mengalami stres tinggi kemungkinan dapat membuatnya menjadi distress dan tidak menutup kemungkinan untuk membuat riwayat penyakit parah yang ia derita menjadi kambuh.

3. Hasil Uji Tabulasi Silang Antara Tinggal Bersama Dengan Kategorisasi Stres

Tabel 5  
Kategorisasi Stres Berdasarkan Tinggal Bersama.

| Tinggal Bersama | Kategori Stres |            |
|-----------------|----------------|------------|
|                 | Rendah         | Tinggi     |
| Orang Tua       | 39 (50%)       | 39(50%)    |
| Sendiri/Kost    | 0 (0%)         | 1(100%)    |
| Asrama          | 1 (33,3%)      | 2 (66,7%)  |
| Kerabat Lain    | 9 (50%)        | 9 (50%)    |
| Total           | 49 (100%)      | 51(100,0%) |

Remaja SMA yang tinggal sendiri/kost mengalami banyak stres tinggi 100% dan yang tinggal di asrama 66,7%. Menurut Anoraga (2001) berpendapat bahwa stres merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu

dan mengakibatkan dirinya terancam. Dapat dikatakan bahwa remaja SMA yang tinggal sendiri/kost dan tinggal di asrama mengalami perubahan lingkungan dimana biasanya tinggal bersama orang tua adanya rasa kehangatan dalam keluarga dan ada yang membantu dalam melakukan pekerjaan rumah, saat ini mereka harus mengerjakannya sendiri karena tinggal di kost dan di asrama. Ketika remaja tinggal di asrama atau kost kemungkinan remaja merasakan harus melakukannya serba sendirian, apalagi ditambah dengan kondisi pandemi covid-19 yang membuat mereka harus berdiam diri di kamar kost dan di asrama, tidak bisa pulang kerumah bertemu orang tua karena kemungkinan jaraknya jauh dan adanya pembatasan mobilitas yang dilakukan oleh pemerintah membuat remaja SMA ini merasa tertekan dan menimbulkan stres dengan kondisinya saat ini.

#### 4. Hasil Uji Tabulasi Silang Antara Organisasi Sekolah Dengan Kategorisasi Stres

Tabel 6  
*Kategorisasi Stres Berdasarkan Organisasi Sekolah.*

| Orgnaisasi Sekolah | Kategori Stres |            |
|--------------------|----------------|------------|
|                    | Rendah         | Tinggi     |
| Osis               | 7 (46,7%)      | 8(53,3%)   |
| PMR                | 3 (42,9%)      | 4(57,1%)   |
| Pramuka            | 11 (57,9%)     | 8 (42,1%)  |
| Teater             | 3 (100%)       | 0 (0%)     |
| Rohis              | 0 (0%)         | 1(100%)    |
| Olahraga           | 1 (100%)       | 0(0%)      |
| Bahasa Asing       | 1 (50%)        | 1 (50%)    |
| Tidak-Mengikuti    | 23 (44,2%)     | 29 (55,8%) |
| Total              | 49 (100%)      | 51(100,0%) |

Remaja SMA yang mengikuti organisasi rohis 100%, tidak mengikuti organisasi 55,8%, PMR 57,1% dan osis 53,3% mengalami stres tinggi. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Meskipun mengikuti organisasi kemungkinan dapat menyelesaikan permasalahan stres dan mengurangi stres, justru dalam kasus ini tingkat stres nya tetap tinggi. Dapat dikatakan bahwa kondisi

lingkungan dapat mempengaruhi stres seperti remaja SMA yang mengikuti organisasi Rohis yang mendalami nilai-nilai ajaran agama, bermain musik rebana, menyanyikan musik-musik yang bernuansa rohani dapat mengalami stres tinggi, kemungkinan disebabkan oleh tuntutan lingkungan seperti tuntutan kelompok yang terlalu berat atau bisa jadi latihan yang terlalu berlebihan namun tidak bisa menampilkan hasil latihannya tersebut di khalayak umum secara langsung seperti ketika sebelum pandemi covid-19, dalam rebana juga adanya koreografi dan formasi yang hanya dapat dilakukan apabila dilakukan secara langsung bukan melalui media *online*.

#### 5. Hasil Uji Tabulasi Silang Antara Komunitas Dengan Kategorisasi Stres

Tabel 7  
*Kategorisasi Stres Berdasarkan Komunitas.*

| Komunitas          | Kategori Stres |            |
|--------------------|----------------|------------|
|                    | Rendah         | Tinggi     |
| Otomotif           | 4 (57,1%)      | 3(42,9%)   |
| Seni               | 3 (30%)        | 7(70%)     |
| Olahraga           | 13 (61,9%)     | 8 (38,1%)  |
| Game <i>Online</i> | 4 (50%)        | 4 (50%)    |
| Pencinta Hewan     | 2 (100%)       | 0(0%)      |
| Tidak-Mengikuti    | 23 (44,2%)     | 29(55,8%)  |
| Total              | 49 (100%)      | 51(100,0%) |

Remaja SMA dapat dilihat bahwa remaja SMA yang mengikuti komunitas seni paling banyak mengalami stres tinggi 70%. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Meskipun dengan mengikuti komunitas diharapkan dapat mengurangi stres atau bahkan mengatasi stres namun pada penelitian kali ini masih didapatkan remaja SMA yang mengikuti komunitas mengalami stres tinggi. Dapat dikatakan bahwa remaja SMA yang mengikuti komunitas seni mengalami stres yang tinggi, hal ini bisa disebabkan karena adanya pengaruh dari lingkungannya, karena apa yang dilakukan oleh komunitas seni biasanya adalah mencari referensi sebanyak-banyaknya diluar rumah, seperti melalui

alam sekitar untuk pelukis, atau melakukan fotografi untuk fotografer, mengambil *footage video* untuk videografer, namun hal ini tidak bisa dilakukan karena adanya peraturan pemerintah yang mewajibkan masyarakat untuk berdiam diri di rumah, hal itulah yang dijadikan kemungkinan terhadap komunitas seni mengalami stres tinggi.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan yaitu remaja SMA yang belajar di masa pandemi covid-19 lebih banyak yang mengalami stres tinggi yaitu sebesar 51% sedangkan remaja SMA yang mengalami stres rendah sebesar 49%. Aspek dominan stres remaja SMA yang belajar di masa pandemi covid-19 adalah aspek sosial 40% diikuti aspek psikologi sebanyak 36% dan aspek biologi sebanyak 24 orang 24%. Hasil tabulasi silang menunjukkan remaja SMA yang belajar *online* di masa pandemi covid-19 yang memiliki riwayat penyakit parah (58,3%), yang tinggal sendiri/kost (100%) dan di asrama (66,7%) ,yang mengikuti Osis (53,3%),PMR (57,1%), rohis (100%) dan tidak mengikuti kegiatan (55,8%) lebih banyak memiliki stress tinggi. Sedangkan remaja yang mengikuti Pramuka(57,9%), teater(100%), dan olah raga(100%), serta yang mengikuti komunitas pencinta hewan (100%), tidak mengikuti kegiatan ( 55,8%) lebih banyak mengalami stress rendah.

### Daftar Pustaka

- Anoraga, P. (2001). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Evanjeli, A. L. (2012). *Hubungan antara Stres, Somitasi dan Kebahagiaan* (Laporan Penelitian). Universitas Gadjah Mada.
- Fitria., & Ifdil. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan. (Edisi Kelima)*. Jakarta : Erlangga.
- Husein, I. (2020, 8 Januari). Curhatan siswa yang alami kesulitan di masa pandemi covid-19. *Jawapos.com*. Retrieved from website :<https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/08/01/2021/curhatan-siswa-yang-alami-kesulitan-di-masa-pandemi-covid-19/>.
- Maulanski. (2016, 24 Oktober). Definisi Stres Menurut Para Ahli – Variabel Psikologi. *Psikologihore.com*. Retrieved from website :<https://psikologihore.com/definisi-stres-menurut-para-ahli/>.
- Muhammad, N. H. (2020, 31 Desember). Dampak covid-19 terhadap pembelajaran siswa di sekolah. *Kompasiana.com*. Retrieved from website:<https://www.kompasiana.com/habib82825/dampak-covid-19-terhadap-pembelajaran-siswa-di-sekolah>.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th Ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiarti, A., & Isqi, K. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Sulistiyowati, M. (2016). *Hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*

(Skripsi). Universitas  
Muhammadiyah Malang.

Syahabuddin. (2010). *Hubungan antar  
Cintadan Stres dengan Memaafkan  
pada Suami dan Istri* (Laporan  
Penelitian). Universitas Gadjah  
Mada.

Permasalahan pembelajaran daring dan  
solusinya. (2021, 1 Januari). *Sman1-  
mgl.sch.id*. Retrieved from website :  
[https://sman1-  
mgl.sch.id/new/blog/2021/01/01/si  
mak-jurus-jitu-wujudkan-  
pembelajaran-daring-berintegritas-  
di-era-pandemi-2/](https://sman1-mgl.sch.id/new/blog/2021/01/01/simak-jurus-jitu-wujudkan-pembelajaran-daring-berintegritas-di-era-pandemi-2/)

Pertanyaan dan jawaban terkait covid-19  
kementrian kesehatan. (2021, 4  
Maret). *Kemkes.go.id*. Retrieved  
from website :  
[https://www.kemkes.go.id/article/vi  
ew/20030400008/FAQ-  
Coronavirus.html](https://www.kemkes.go.id/article/view/20030400008/FAQ-Coronavirus.html).

Purba, B. A. S. (2020). *Tingkat stres pada  
siswa yang bersekolah dengan  
media daring di madrassah aliyah  
negeri 2 model medan* (Skripsi).  
Universitas Sumatera Utara.

Wibowo, A. E. (2020, Juli 23). Belajar  
online, KPAI : banyak siswa stres  
hingga putus sekolah.  
*Nasional.tempo.co*. Retrieved from  
website  
:[https://nasional.tempo.co/read/136  
8389/belajar-online-kpai-banyak-  
siswa-stres-hingga-putus-sekolah](https://nasional.tempo.co/read/1368389/belajar-online-kpai-banyak-siswa-stres-hingga-putus-sekolah)