

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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)*. (Kemkes, 2020).

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 diumumkankannya 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 (Kompasiana.com).

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 quota 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. (sman1-mgl.sch.id).

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 (Jawapos.com).

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 “Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah”, 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, *adolescentia* 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. (Larasati, 2016).

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 (Kemdikbud.go.id). 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 (tirto.id). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Universitas Negeri Padang yang dilakukan oleh Deswita Anggrini (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 (nasional.tempo.co).

Sarafino (2011) 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 (Martin & DiMatteo, 2002).

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.

Masalah-masalah yang timbul selama pembelajaran *online* jika tidak dapat diadaptasi oleh siswa maka dapat menimbulkan stres. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dilakukan wawancara kepada beberapa remaja SMA, diantaranya yaitu:

Remaja SMA berinisial RH berasal dari Pontianak, Kalimantan Barat yang menyatakan *“Sekolah online sebenarnya enak, jujur saya nyaman karena kita bisa sambil tiduran ga perlu bangun pagi buat berangkat sekolah, apalagi saya sekolah taruna tinggal di asrama sekolah, pagi-pagi harus lari dulu baru bisa sarapan dan belajar, kalau ngerjain tugas atau ujian bisa sambil liat google jadi enak”*.

Dari pernyataan RH tersebut diketahui bahwa RH merasa nyaman dengan belajar *online* karena menurutnya belajar *online* tidak perlu bangun pagi untuk segera berangkat ke sekolah, belajar dapat dilakukan sambil membuka aplikasi google.

Siswa kedua SM berasal dari Sentani, Jayapura

“Menurut saya sekolah online belum siap diterapkan dengan waktu yang lama karena saya merasa bahwa guru hanya memberi tugas-tugas tanpa mau menjelaskan caranya, tidak seperti di sekolah biasa, kita bisa bertanya langsung, kalau online nanya hari ini mungkin dijawab besok, lusa atau bahkan ga dijawab sama guru, nanya ke teman juga kadang sama-sama gak paham bikin pusing juga sebenarnya.”

Dari pernyataan SM tersebut diketahui bahwa SM merasa guru hanya memberi tugas tanpa menjelaskan cara mengerjakannya, ia kesulitan untuk bertanya kepada guru dan temannya sehingga ia merasa pusing.

Siswa ketiga BM berasal dari Tangerang, Banten

“Belajar online sebenarnya plus minus ya, plus nya kita gak takut kena covid karena dirumah aja, kebetulan saya tinggal sama nenek juga disini udah tua kesian kalau saya nantinya jadi pembawa covid kerumah, minus nya saya sangat kesulitan dalam melakukan online, karena hp saya lemot banget kadang error bahkan hang mau minta ke orang tua ga enak liat keadaan, ibu kan cuma ibu rumah tangga dan ayah juga kerja jualan lagi sepi.”

Dari pernyataan BM tersebut diketahui bahwa BM merasa sekolah *online* memberikan nilai plus yaitu ia takut kalau membawa virus covid kepada orang yang berada dirumahnya dan juga nilai minus yaitu ia mengalami kendala hp yang lemot.

Pada siswa keempat GFR berasal dari Kemang, Jakarta Selatan

“Sejujurnya saya lebih suka kalau ini diterapkan bukan hanya ketika pandemi saja, tapi setelah pandemi ada kelas online begini misalnya seminggu online seminggu offline, tapi dengan konsep yang matang, kalau kaya sekarang gak jelas juga karena kita dikasih tugas seabrek tapi kalau nanya ke guru kadang guru sulit menjelaskan, ada juga guru yang bodoamat akhirnya malah bikin emosi sendiri sih ke kitanya kayak dongkol gitu akhirnya ada tugas yang yaudah ga dikerjain karena males dan gangerti.”

Dari pernyataan GFR tersebut diketahui bahwa GFR merasa lebih suka apabila sekolah *online* tetap diterapkan ketika pandemi sudah berakhir dengan waktu seminggu *online* dan seminggu offline, ia juga merasa tugas yang diberikan sangat banyak namun guru sulit menjelaskan terkadang acuh sehingga ia meninggalkan tugas tersebut.

Dari wawancara di atas, peneliti menduga ada beberapa siswa yang mengalami stres fisik dan psikologis. Stres fisik yang dialami siswa dalam wawancara tersebut seperti sakit kepala dan stres psikologis yang dialami adalah stres psikologis berupa emosi seperti marah.

RH merasa tidak ada masalah apapun dengan metode belajar *online*, berbeda dengan SM yang merasakan stres fisik yaitu pusing, begitupun dengan BM yang merasakan kendala belajar *online* karena ponselnya, juga GFR yang merasakan stres psikologis yaitu emosi yaitu marah ketika belajar *online*.

Berdasarkan paparan di atas, dalam penelitian ini peneliti tertarik dan ingin meneliti dengan judul penelitian :“Gambaran Tingkat Stes Remaja SMA yang Mengikuti Belajar *Online* di Masa Pandemi Covid-19”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran stres remaja SMA yang mengikuti belajar *online* di masa pandemi *covid-19* ?
2. Dimensi stres mana yang paling dominan ?
3. Bagaimana gambaran stres berdasarkan data penunjang pada remaja SMA yang mengikuti belajar *online* di masa pandemi covid-19 ?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran tinggi rendah stres remaja SMA yang mengikuti belajar *online* di masa pandemi covid-19.
2. Untuk mengetahui aspek-aspek stres yang dominan pada remaja SMA yang mengikuti belajar *online* di masa pandemi covid-19.

3. Mengetahui gambaran stres berdasarkan data penunjang pada remaja SMA yang mengikuti belajar *online* di masa pandemi covid-19.

1.3.2 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Untuk memperkaya penelitian psikologi terkait dengan tingkat stres.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para pendidik yang lain untuk mengetahui pentingnya tingkat stres remaja SMA yang belajar secara *online* di masa pandemi *covid-19*

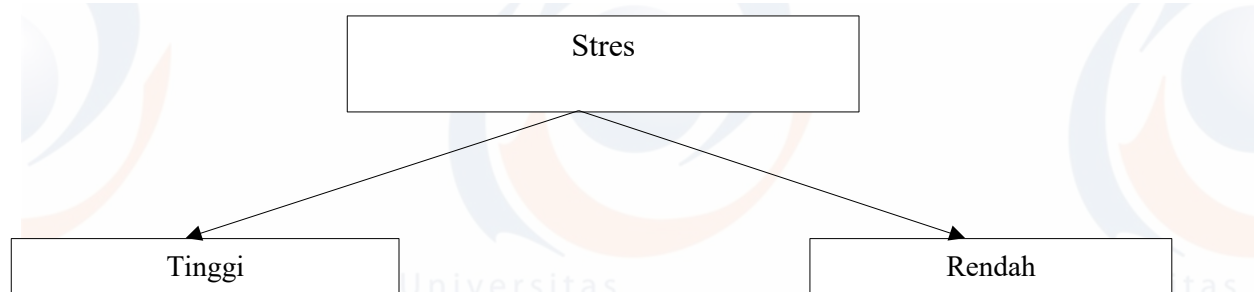
1.4 Kerangka Berpikir

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 (Purnomo, 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, 2008) 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.



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir