

GAMBARAN TINGKAT STRES REMAJA TENTANG PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19 DI BANJAR SANGGULAN DESA BANJAR ANYAR KEDIRI

Description of Adolescent Stress Levels About Online Learning During The COVID-19 Pandemic in Banjar Sanggulan Banjar Anyar Village, Kediri

Desak Made Firsia Sastra Putri¹, Desak Gede Yenny Apriani², Ni Luh Putu Desy Candra Patni³

¹Program Studi Keperawatan, STIKES Advaita MedikaTabanan, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, STIKES Advaita MedikaTabanan, Indonesia

³Program Studi Keperawatan, STIKES Advaita MedikaTabanan, Indonesia

Korespondensi: Desak Made Firsia Sastra Putri dan firshasastra86@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 mengubah pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Pembelajaran daring dapat menimbulkan terjadinya stress bagi remaja saat ini karena kebutuhan remaja untuk terlibat aktivitas sosial sangat tinggi. COVID-19 tidak hanya berdampak pada bidang sosial dan ekonomi masyarakat namun juga psikologis remaja. Jumlah remaja terbanyak yaitu 1.947 orang di Desa Banjar Anyar Kediri dan 345 orang di Banjar Sanggulan. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran tingkat stress remaja menjalani pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 di Banjar Sanggulan Desa Banjar Anyar Kediri. **Metedologi:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis variabel yang ada secara deskriptif dengan membuat table distribusi frekuensi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 104 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *non probability sampling* menggunakan metode *purposive sampling*. **Instrumen** penelitian dengan menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi dan telah di uji validitas dan reliabilitas. **Hasil:** Didapatkan hasil tingkat stres remaja di Banjar Sanggulan didapatkan sebagian besar remaja memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak (39,4%). **Kesimpulan:** Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pemegang program pendidikan dalam upaya mengurangi stress pada remaja.

Kata Kunci: Stres; Remaja; Daring; COVID-19.

ABSTRACT

Background: The COVID-19 pandemic has turned face-to-face learning into online learning. Online learning can cause stress for today's teenagers because the need for teenagers to be involved in social activities is very high. COVID-19 not only has an impact on the social and economic fields of society but also the psychology of teenagers. The highest number of teenagers was 1.947 in Banjar Anyar Village, Kediri and 345 people in Banjar Sanggulan. **Research Objectives:** The purpose of the study was to describe the stress level of adolescents undergoing online learning during the COVID-19 pandemic in Banjar Sanggulan, Banjar Anyar Village, Kediri. **Methodology:** This study uses a quantitative descriptive method that aims to analyze the existing variables descriptively by making a frequency distribution table. The number of samples in this study were 104 people. The sampling technique used non-probability

sampling using purposive sampling method. The research instrument uses a questionnaire that has been modified and has been tested for validity and reliability. Results: The results of the stress level of adolescents in Banjar Sanggulan showed that most of the adolescents had moderate stress levels, namely (39,4%). The description of the stress level of adolescents undergoing online learning during the COVID-19 pandemic In Banjar Sanggulan, Banjar Anyar Village, Kediri, most of them are at a moderate level of stress. Conclusion: It is hoped that this research can provide education program holders in an effort to reduce stress in adolescents

Keywords: Stress; Adolescents; Online; COVID-19.

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020 ini, Indonesia bahkan di seluruh dunia telah dilanda musibah dalam bidang kesehatan, yaitu dengan adanya COVID-19. Seluruh dunia dilanda bencana yang besar, karena dalam hitungan bulan penyebaran COVID-19 sudah tersebar di seluruh dunia, dan sudah menimbulkan banyak korban jiwa. Karena penyebaran yang begitu cepat dan berskala luas WHO menetapkan COVID-19 dalam kategori pandemi (Budiman et al., 2020) Menurut *Center For Disease Control and Prevention* (CDC) Amerika Serikat pandemi adalah epidemi yang menyebar ke beberapa negeri maupun daratan serta memberi pengaruh terhadap warga dalam jumlah yang besar (Masrul et al., 2020).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2021), di Indonesia tanggal 20 Juni 2021 tercatat 2.004.445 kasus yang positif terjangkit virus corona, kasus sembuh tercatat sebanyak 1.801.761 dan meninggal sebanyak 54.956 kasus, (Kemenkes RI, 2021). Virus tersebut sudah menyebar ke berbagai provinsi yang ada di Indonesia, seperti Provinsi Bali (Kemenkes RI, 2021).

Menurut data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali tanggal 20 Juni 2021, di Provinsi Bali didapatkan data tercatat sebanyak 48.436 kasus positif terkena virus corona,

sembuh sebanyak 46.166 orang, meninggal sebanyak 1.536 orang, dan kasus aktif sebanyak 734 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Penyebaran kasus COVID-19 juga tersebar ke Kabupaten Tabanan, menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan tanggal 20 Juni 2021, terdapat kasus positif terinfeksi virus corona sebanyak 4810 orang, 4567 orang sembuh, 198 orang meninggal dan 45 orang dalam perawatan. Penyebaran virus juga tersebar ke berbagai daerah di Tabanan seperti Kecamatan Kediri sudah ada kasus COVID-19 dimana dari data hasil pemantauan Puskesmas Kediri I dari bulan april sampai dengan tanggal 20 juni 2021 tercatat berjumlah 3370 kasus (Dinas Kesehatan Tabanan, 2021). Menurut data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan tanggal 20 Juni 2021, Kecamatan Kediri berada di urutan pertamakasus COVID-19 tertinggi dari 8 kecamatan yang ada di Kabupaten Tabanan.

Pemerintah telah melakukan semua tahapan manajemen krisis di bidang pendidikan sebagai upaya penanganan kondisi darurat COVID-19. Langkah berikutnya Pemerintah mengeluarkan program krisis berupa *Study From Home* (SFH). Program ini merupakan jenis kegiatan belajar-mengajar yang dilakukan dari jarak jauh atau pelaksanaan belajar dari rumah. Mengingat karakteristik pembelajaran

jarak jauh tersebut maka diberlakukan satu system pembelajaran online.

Rikesdas tahun 2018 menyajikan data jumlah keseluruhan pada remaja usia 15 tahun dengan gangguan perasaan/emosional sebanyak 14 juta remaja atau 6% dari jumlah keseluruhan remaja di Indonesia, dimana gejala yang mengikuti berupa stress, cemas dan depresi (Rikesdas, 2018).

Beberapa permasalahan yang muncul berkaitan dengan sistem pembelajaran daring berupa kesiapan mahasiswa, penguasaan teknologi, waktu yang singkat, tugas yang banyak, jumlah kuota, dan kondisi sinyal internet. Kebijakan penutupan sementara lembaga pendidikan dengan berbagai fasilitas pendukungnya, dalam jangka pendek dan jangka menengah membuat banyak mahasiswa terdampak, khususnya mahasiswa yang tinggal di daerah dengan keterbatasan infrastruktur dan daya dukung lainnya yang semakin merasakan kesenjangan digital. Hal ini merupakan salah satu penyebab meningkatnya tingkat stres dan kecemasan yang dikategorikan dalam skala ringan, sedang, dan berat yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 22 Juni 2021 kepada 12 orang responden remaja dengan teknik wawancara didapatkan hasil 4 orang mengalami tingkat stres parah, 3 orang mengalami tingkat stres sedang, 3 orang mengalami tingkat stress ringan dan 2 orang mengalami tingkat stress normal selama menjalani pembelajaran daring ditengah pandemi COVID-19.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan remaja di Banjar Sanggulan

Desa Banjar Anyar Kediri dan mengidentifikasi tingkat stres remaja selama menjalani pembelajaran daring di Banjar Sanggulan Desa Banjar Anyar Kediri

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis variabel yang ada secara deskriptif dengan membuat table distribusi frekuensi. Responden dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu remaja (usia 12-18 tahun) sebanyak 104 orang. Tingkat Stres merupakan tingkat reaksi individu terhadap lingkungan dalam menghadapi situasi yang dipengaruhi oleh tuntutan seperti pembelajaran daring. Tingkat stress diukur dengan kriteria: Skor 0-14= Tingkat Stres Normal; Skor 15-18 = Tingkat Stres Ringan; Skor 19-25 = Tingkat Stres Sedang; Skor 26-33 = Tingkat Stres Parah; Skor > 34 = Tingkat Stres Sangat Parah

Penelitian dilakukan secara daring yaitu dengan memberikan link kuesioner berupa *google form* yang sudah disediakan dan sudah berisi tata cara pengisian akan dikirimkan kepada remaja Banjar Sanggulan untuk diisi melaui aplikasi *whatapps*. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) yang dimodifikasi lagi oleh peneliti, serta dilakukan uji validitas dan realibilitas untuk keabsahan sebuah instrumen. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat yang bertujuan untuk menganalisis variabel yang ada secara deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengolahan data tentang tingkat stres remaja selama

menjalani pembelajaran daring di Banjar Sanggulan Desa Banjar Anyar Kediri disajikan dalam distribusi frekuensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	12 - 14	57	54,8
2	15 - 18	47	45,2
	Total	104	100

Responden terbanyak yaitu pada berusia 12-14 tahun dengan jumlah 57 orang (54,8%) dan paling rendah yaitu usia 15-18 tahun dengan jumlah 47 orang (45,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-laki	41	39,4
2	Perempuan	63	60,6
	Total	104	100

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 63 orang (60,6%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 orang (39,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SMP	53	51,0
2	SMA/SMK	51	49,0
	Total	104	100

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan SMP sebanyak 53 orang (51,0%), dan SMA/SMK sebanyak 51 orang (49,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Selama Menjalani Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi COVID-19

No.	Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	32	30,8
2	Ringan	24	23,1
3	Sedang	41	39,4
4	Parah	7	6,7
5	Sangat parah	0	0
	Total	104	100

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 41 orang (39,4%), memiliki tingkat stres normal sebanyak 32 orang (30,8%), tingkat stres ringan 24 orang (23,1%) dan tingkat stres parah sebanyak 7 orang (6,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu berusia 12-14 tahun dengan jumlah 57 orang (54,8%) dan usia 15-18 tahun dengan jumlah 47 orang (45,2%). Hasil data tersebut menunjukkan hampir semua usia mengalami stres pembelajaran daring akibat adanya pandemi COVID-19 namun lebih banyak pada remaja yang berusia 12-14 tahun. Hal ini disebabkan karena emosi yang masih labil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramita Estikasari, Sri Redatin Retno Pudjiati (2021) hasil penelitian menunjukkan dari rentang usia 12-16 tahun responden terbanyak yaitu usia 14 tahun 55 orang (38,64%) dimana masa remaja awal merupakan masa terjadinya perubahan baik secara fisik maupun emosional yang terkadang tidak terkontrol (Estikasari & Pudjiati, 2021)

Usia mempengaruhi stres pembelajaran daring akibat adanya

pandemi COVID-19 namun lebih banyak pada remaja awal. Hal ini disebabkan karena emosi yang masih labil, dimana masa remaja awal merupakan masa terjadinya perubahan baik secara fisik maupun emosional yang terkadang tidak terkontrol. Selain itu rasa jenuh pasti dirasakan oleh kalangan remaja karena aktivitas yang terbatas dan tidak bisa berkumpul dengan teman-temannya. Jenis kelamin mempengaruhi stress pada remaja walaupun baik laki-laki maupun perempuan ikut merasakan dampak psikologis akibat adanya pandemi COVID-19. Namun tingkat stress pembelajaran daring lebih dirasakan oleh perempuan. Hal tersebut dikarenakan psikologis perempuan lebih lemah dari pada laki-laki, hal ini dapat dipengaruhi oleh gen. Selain itu beban perempuan lebih bertambah karena dampak dari COVID-19 (belajar daring). Oleh karena itu perempuan lebih mudah merasakan cemas, stres, gangguan tidur dan gangguan makan.

Persentase tertinggi pada kategori jenis kelamin adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 63 orang (60,6%). Dari hasil tersebut menunjukkan baik laki-laki maupun perempuan ikut merasakan dampak psikologis akibat adanya pandemi COVID-19. Namun tingkat stress pembelajaran daring lebih dirasakan oleh perempuan. Hal tersebut dikarenakan psikologis perempuan lebih lemah dari pada laki-laki, hal ini dapat dipengaruhi oleh gen. Selain itu beban perempuan lebih bertambah karena dampak dari COVID-19 (belajar daring). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andikawati Fitriani, dkk (2020) hasil penelitian menunjukkan dimana terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan stres, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 89,4%. Pada perempuan sistem HPA (*Hypothalamic Pituitary*

Adrenal) Axis akan mensekresikan ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) lebih banyak dari laki-laki yang mengakibatkan kortisol lebih mudah untuk dihasilkan yang berdampak pada timbulnya stres. Oleh karena itu perempuan lebih mudah merasakan cemas, stress dan gangguan tidur (Fitriani et al., 2020)

Pada kategori pendidikan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan SMP sebanyak 53 orang (51,0%), dan SMA/SMK sebanyak 51 orang (49,0%). Hasil tersebut menunjukkan stress pembelajaran daring yang dialami remaja SMP ada hubungannya dengan pendidikan. Karena pada remaja SMP merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja awal sehingga sulit untuk mengontrol emosi dengan adanya perubahan. Walaupun demikian stres dapat dirasakan oleh setiap orang apabila menghadapi bahaya yang mengancam dirinya dan lingkungan sekitarnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sambo, dkk(2021) dengan jumlah responden 176 orang. Dimana siswa-siswi SMP lebih mudah stress dibandingkan dengan siswa – siswi SMA/SMK, karena siswa –siswi SMP merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja awal sehingga emosionalnya masih labil hal ini yang menyebabkan remaja mudah bergejolak dengan hal-hal atau perubahan yang terjadi disekitarnya sehingga menyebabkan stress. Perubahan sosial yang terjadi saat ini seperti pembelajaran daring, memiliki pengaruh penting terhadap kejadian stress pada remaja, sehingga membutuhkan waktu untuk beradaptasi (Sambo et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat stress dalam kategori sedang yaitu sebanyak 41 orang (39,4%), memiliki

tingkat stres normal sebanyak 32 orang (30,8%), tingkat stress ringan 24 orang (23,1%) dan tingkat stres parah sebanyak 7 orang (6,7%). Hasil tersebut menunjukkan sebagian remaja merasa dalam kategori tingkat stres sedang selama menjalani pembelajaran daring, yang selain berdampak pada kehidupan sosial dan ekonomi namun berdampak juga terhadap psikologis mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andikawati Fitriasisari, dkk (2020) sebanyak 100 orang (75,8%) yang mengalami stress sedang, stress ringan 17 orang (12,9%) dan stress berat 8 orang (6%), mahasiswa mengalami stress karena tuntutan untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam waktu terbatas, stress yang dialami menunjukkan adanya perubahan kebiasaan pembelajaran dilakukan secara mandiri tanpa adanya interaksi sosial dengan mahasiswa lainnya serta kesulitan berkordinasi dalam pengerjaan tugas yang diselesaikan secara kelompok (Fitriasisari et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Meilla Dwi Nurmala (2020) terdapat 108 responden, 96,4% mengalami stress sedang, 3,6% stress rendah dan 0% stress berat, dimana subyek penelitian benar-benar menyadari bahwa mereka harus menghadapi proses pembelajaran dari tatap muka beralih ke pembelajaran berbasis online karena situasi pandemi covid-19. Stres pada remaja selama menjalani pembelajaran online disebabkan oleh perubahan lingkungan belajar serta metode dan tugas pembelajaran yang diperoleh relatif lebih banyak sehingga terdapat tekanan pada remaja yang menyebabkan stres (Nurmala et al., 2020).

Stres sedang merupakan stres yang frekuensi terjadinya lebih lama dan panjang, yaitu selang beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah

perselisihan yang tidak kunjung terselesaikan ataupun masalah lainnya yang tidak dapat diselesaikan dengan cepat. Pada tingkat ini individu menunjukkan gejala seperti gampang marah, kesusahan beristirahat, lelah karena merasa cemas, reaksi berlebihan terhadap suatu situasi, gampang tersinggung, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan saat menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang melakukan suatu hal (mengerjakan tugas pembelajaran daring). Menurut peneliti hal tersebut dikarenakan dampak adanya pandemi COVID-19 yang mewabah dan dengan terus bertambahnya jumlah kasus infeksi yang terjadi di Indonesia membuat pemerintah membuat kebijakan untuk dilakukan pembelajaran daring sampai batas waktu yang belum bisa ditentukan. Hal inilah yang harus dialami siswa maupun mahasiswa, mereka harus menjalani proses belajar mengajar di masa pandemi COVID-19 dengan perasaan cemas, khawatir hingga stres, ditambah lagi dengan beban tugas yang tidak sedikit dari guru di sekolah, system belajar daring yang baru bagi mereka dan perlengkapan belajar yang harusnya lengkap seperti *smartphone*, computer/laptop dan jaringan internet yang harus ada guna mengikuti belajar secara daring. Selain masyarakat awam, orang yang bekerja sebagai tenaga kesehatan harus mengisolasi diri dari keluarga dan orang terdekat meski tidak mengalami COVID-19, hal ini keputusan sulit dan dapat menyebabkan beban psikologis seperti cemas dan stress pada mereka.

KESIMPULAN

Tingkat stres remaja selama menjalani pembelajaran daring di Banjar Sanggulan, Desa Banjar Anyar Kediri

didapatkan sebagian besar remaja memiliki tingkat stress sedang. Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya didasarkan pada kuesioner jawaban dari remaja dan tidak dilakukan triangulasi, sehingga data masih dianggap memiliki kelemahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, Semaun, S., Saleh, M., Bahtiar, Muchsin, A., & Fikri. (2020). *19 Covid- Pandemi dalam 19 Perspektif* (Umaima (ed.)). IAIN Pare-Pare Nusantara Press. <https://books.google.co.id/books?id=r0rrDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Penyebaran Covid-19 Bali*.
- Dinas Kesehatan Tabanan. (2021). *Pantau Covid-19 Kab.Tabanan*.
- Estikasari, E., & Pudjiati, R. (2021). Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.11750>.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida. (2020). Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4). [http://repository.unusa.ac.id/6396/1/Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.pdf](http://repository.unusa.ac.id/6396/1/Stres%20Pembelajaran%20Online%20Berhubungan%20Dengan%20Strategi%20Koping%20Mahasiswa%20Selama%20Pandemi%20Covid-19.pdf).
- Kemenkes RI. (2021). *Info Corona Virus*. www.kemkes.go.id.
- Masrul, Abdillah, Tasnim, Simarmata, & Daud. (2020). *Pandemik COVID-19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2020/04/21/pandemik-covid-19-persoalan-dan-refleksi-di-indonesia/>.
- Nurmala, D., Wibowo, H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018.
- Sambo, M., Riskyanti, W., & Bamba, S. (2021). Social Distancing dan Tingkat Stress Pada Remaja Usia Sekolah di SMP Frater Mamasa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 4(1). <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.63>.