

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS REMAJA YANG MELAKUKAN *HOME LEARNING* SELAMA PANDEMI COVID-19

Yohana Putri¹, Sondang Ratnauli Sianturi², Ainum Jhariah Hidayah³
(^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, ³Universitas Indonesia)

Abstract

During the Covid-19 pandemic, teenage students carried out online/home learning, and most of them had problems in implementing it. The aim of this research is to identify factors related to stress levels during home learning. A correlational descriptive research design with a cross-sectional approach and a total sampling technique was carried out in April 2021. The population in this study was 322 students in class XI at SMAN 10 Bekasi with a sample of 153 respondents. Univariate results show that the majority of respondents (43.8%) have normal stress levels, 67.3% of respondents have type B personality, 68% of respondents have parental support, 38.6% of respondents experience sometimes poor internet connection, and 74.5% respondents used the blended learning method. Bivariate analysis of this research using the Chi Square and Kendall's Tau-C tests showed that there was a significant relationship between personality type (pvalue 0.002) and family support (pvalue 0.027) with stress levels, and there was no relationship between internet connection (pvalue 0.586) and learning methods (pvalue 0.539) with stress levels. Conclusion: The respondent's stress level is influenced by a person's personality type and the presence of family support. It is recommended that educational institutions know students' personality types so that they can assist them according to their characteristics and strong motivation from the family and school environment.

Keywords: Stress; Academic Stress; Home Learning; Teenagers; Covid-19

Abstrak

Selama pandemi covid-19, siswa remaja melakukan pembelajaran secara daring / home learning, dan sebagian besar dari mereka memiliki kendala dalam pelaksanaannya. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stress selama home learning. Desain penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional dan teknik pengambilan sampel total sampling dilakukan pada April 2021. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa/i kelas XI SMAN 10 Bekasi sebanyak 322 siswa dengan sampel 153 responden. Hasil Univariat menunjukkan sebagian besar responden (43,8%) memiliki tingkat stress normal, 67,3% responden memiliki tipe kepribadian B, 68% responden mendapatkan dukungan orangtua, 38,6% responden mengalami koneksi internet kadang buruk, dan 74,5% responden melakukan metode pembelajaran blended learning. Analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji Chi Square dan Kendall's Tau-C didapatkan hasil terdapat hubungan signifikan antara tipe kepribadian (pvalue 0.002) dan dukungan keluarga (pvalue 0.027) dengan tingkat stress, dan tidak terdapat hubungan antara koneksi internet (pvalue 0.586) dan metode pembelajaran (pvalue 0.539) dengan tingkat stress. Kesimpulan : tingkat stress responden dipengaruhi oleh tipe kepribadian seseorang dan adanya dukungan keluarga. Disarankan institusi Pendidikan mengetahui tipe kepribadian siswa sehingga dapat mendampingi sesuai dengan karakteristiknya serta motivasi yang kuat dari keluarga dan juga lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Stress Akademik; Home learning; Remaja; Covid-19

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi di era modern dan globalisasi membuat berbagai kegiatan dilakukan dengan cepat dan efisien. Kemajuan teknologi ini banyak memberi pengaruh terhadap berbagai bidang, salah satunya dalam bidang pendidikan yaitu dengan penggunaan teknologi dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun perguruan tinggi. Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran dapat membantu meningkatkan motivasi pada proses belajar mengajar dan siswa dapat mengontrol kegiatan belajarnya. Kemampuan teknologi dapat memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan sehingga membantu siswa dalam menggali ilmu pada proses kegiatan belajarnya ^{1,2}.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikan terjadinya pandemi COVID-19 ³. Tingginya angka kejadian dan potensi kematian membuat banyak pihak berusaha keras memutuskan tali rantai penularan Covid-19 ini. Pemerintah menerapkan *Physical Distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) guna menghambat penyebaran virus ini, serta dengan adanya kebijakan yang mendorong masyarakat untuk tetap di rumah, maka Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim memberikan himbauan untuk menghentikan sementara aktivitas bersekolah namun tetap melakukan belajar di rumah seefektif mungkin daring (*Home learning*) ³⁻⁵. Kemendikbud mengeluarkan Surat Edaran (SE) Nomor 4 Tahun 2020 tanggal 24 Maret 2020, yang berisikan proses belajar dari rumah yang dilaksanakan dengan ketentuan belajar dari rumah dengan metode pembelajaran daring/jarak jauh guna memberikan pengalaman baru bagi siswa dalam kegiatan belajar yang bermakna, tanpa rasa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan ⁶.

Pandemi virus Covid-19 ini membuat proses pembelajaran jarak jauh jadi satu-satunya opsi untuk meneruskan proses belajar dan tetap menerapkan *physical distancing*. Mendikbud Nadiem Makarim dalam rapat kerja bersama komisi X DPR pada Kamis, 2 July 2020 mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh akan dipermanenkan meski pandemi Covid-19 sudah selesai karena hal tersebut merupakan kesempatan besar untuk mengeksplor berbagai macam efisiensi dan teknologi dengan *software* menggunakan aplikasi dan memberikan kesempatan bagi guru-guru, kepala sekolah serta siswa untuk melakukan berbagai macam *hybrid model* atau *school learning management system* ⁷⁻⁹.

Namun realita dalam pelaksanaannya, guru membebankan tugas sebagai pemenuhan pembelajaran bagi siswa selama *home learning*. Banyak guru yang memberikan tugas namun dalam jangka waktu yang cukup singkat, ditambah jika tugas tersebut bersamaan dengan tugas mata pelajaran lain. Selain itu, memberikan tugas di luar jam pembelajaran yang semakin membuat siswa menjadi sangat bingung dan kewalahan. Dalam hal ini, pembelajaran menjadi tidak efektif dan membuat siswa stress ^{10,11}. Survey KPAI yang dilakukan pada 13-21 April 2020, dilakukan di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di

Indonesia membuktikan bahwa siswa stress dengan PJJ / *home learning* dengan hasil 79,9% siswa mengatakan bahwa proses PJJ / *home learning* dilakukan tanpa interaksi^{12,13}. KPAI juga mendapat pengaduan dari orang tua bahwa anak mereka mengalami kejenuhan secara psikososial, disebabkan karena tidak dapat bersosialisasi seperti biasanya dan tugas yang diberikan dari guru mereka banyak, sehingga besar kemungkinan siswa mengalami stress terkhusus stress akademik¹⁰. Banyak pihak yang harus beradaptasi dengan kondisi saat ini, terkhusus guru serta para peserta didik karena perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini dapat menimbulkan stress tersendiri terutama peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran secara online dan dalam jangka waktu yang belum ditentukan.

Survey yang dilakukan oleh UNICEF guna mengetahui respon siswa mengenai *home learning* yang sudah dijalankan beberapa bulan belakangan ini, dilakukan di 34 provinsi di Indonesia dan dilakukan oleh 60 juta siswa didapati hasil 66% dari mereka mengaku tidak nyaman dalam melakukan pembelajaran jarak jauh (*home learning*) dikarenakan kurangnya bimbingan/pengarahan dari guru, dan akses internet yang kurang baik. Hasil survey juga mendapati bahwa jika PJJ terus berlanjut, 62% responden mengakui membutuhkan tambahan kuota internet^{14,15}. Pada penelitian yang dilakukan Dwi Hardani Oktawirawan¹⁵ didapati faktor pemicu kecemasan yang di alami siswa selama melakukan pembelajaran jarak jauh/*home learning*, meliputi kurangnya pemahaman materi, *deadline* tugas yang singkat, jaringan internet yang kurang stabil, kesulitan dalam mengerjakan tugas, kesulitan dalam membeli kuota internet, serta adanya kendala teknis yang membuat siswa merasa tertekan sehingga hal tersebut membuat siswa menjadi stress mengenai terjadinya penurunan nilai, baik ujian maupun nilai akhir. Siswa merasa stress ketika kegiatan pembelajaran sudah dilakukan secara offline, mereka mencemaskan tidak bisa mengikuti materi baru dengan baik karena mereka belum paham dengan materi sebelumnya¹⁵.

Peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur juga dilakukan pada 5 siswa/i kelas 11 dari SMA Negeri 10 Bekasi pada bulan April 2021 mengenai *home learning*. SMA Negeri 10 Bekasi ini merupakan sekolah yang menggunakan kurikulum 2013 dan berdasarkan survey bahwa ketika melakukan *home learning*, siswa-siswi kewalahan dan tidak nyaman dengan metode yang dilakukan. Dari Wawancara didapatkan jawaban 4 dari 5 siswa juga merasa kewalahan dan stress karena metode pembelajaran yang digunakan selama *home learning* menyita banyak waktu mereka untuk mengerjakan tugas dan 3 dari 5 siswa tersebut mengatakan metode pembelajaran yang digunakan kurang menarik sehingga membuat mereka merasa cepat bosan dan tidak fokus mengikuti pembelajaran, serta 3 dari 5 siswa tersebut juga mengatakan koneksi internet yang mereka alami kurang stabil jika sedang terjadi hujan lebat sehingga membuat mereka sulit untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat

Stress Remaja yang Melakukan *Home learning* Selama Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 10 Bekasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel yang diteliti pada penelitian ini yaitu variable independent: tipe kepribadian, dukungan keluarga, akses internet dan metode pembelajaran dan variable dependen: tingkat stress siswa dalam menjalani *home learning*. Populasi penelitian ini adalah siswa/i SMA Negeri 10 Bekasi kelas 11 dengan jumlah 322 siswa/i. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 153 responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan pada April 2021 dengan menyebarkan kuesioner melalui *link* Google Form yang berisi 70 item pertanyaan dengan rincian: 42 item pernyataan menggambarkan tingkat stress dengan menggunakan kuesioner DASS-42 ($r=0,600$, α 0,9483); 20 item pernyataan menggambarkan tipe kepribadian dengan menggunakan kuesioner yang berpedoman *Friedman* (Tipe A-B) ($r = 0,600$, α 0,7729); 4 item pertanyaan menggambarkan karakteristik individu; dan 4 item pertanyaan faktor yang berhubungan. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dengan analisa statistik *Chi-Square* dan *Kendall's Tau C* dan data diolah secara univariat dan bivariat. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Bekasi dengan nomor surat 421/478/SMAN 10-CADISDIK WIL III/2020 dan sudah mendapatkan Keterangan Layak Etik dengan nomor surat 026.A/KEPPKSTIKSC/IV/2021.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian mengenai hfaktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stress siswa yang melakukan home learning dijelaskan pada table berikut :

Tabel 1. Data Demografi Jenis Kelamin dan Usia Responden

Kategori	N	(%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	64	41.8
Laki-Laki	89	58.2
Usia Saat Ini		
16 Tahun	71	46.4
17 Tahun	82	53.6
Total	153	100.0

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki sebanyak 89 siswa (58,2%). Karakteristik usia pada responden memiliki rentang 16-17 tahun, sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 82 siswa (53,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok Tingkat Stress

Kategori	N	(%)
Tingkat Stress		
Normal	67	43,8
Stress Ringan	10	6,5
Stress Sedang	23	15,0
Stress Berat	28	18,3
Stress Sangat Berat	25	16,3
Tipe Kepribadian		
Tipe A	50	32,7
Tipe B	103	67,3
Dukungan keluarga		
Adanya Dukungan Orang Tua	104	68
Tidak Adanya Dukungan Orang Tua	49	32
Koneksi Internet		
Koneksi Stabil	44	28,8
Koneksi Kadang Buruk	59	38,6
Koneksi Buruk	50	32,7
Metode Pembelajaran		
Blended Learning	114	74,5
Flipped Classroom	39	25,5

Tabel 2 menggambarkan distribusi frekuensi tingkat stress responden yang menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stress normal yaitu sebanyak 67 siswa/i (43,8%), sedangkan sebagian kecil responden yang memiliki tingkat stress ringan yaitu sebanyak 10 siswa/i (6,5%). Tipe kepribadian mayoritas pada responden adalah tipe B sebanyak 103 responden (67,3%) yang merupakan perilaku dengan karakteristik *easy going*, tidak agresif, tidak kompetitif, sabar, tidak ambisius, *monophasic*, sedangkan tipe A yang merupakan perilaku yang lebih mengarah pada tindakan agresif kompetitif, asertif, egois, tidak sabaran, perfeksionis dan *poliphasic* hanya dialami oleh 50 responden (32,7%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki dukungan orangtua yaitu sebanyak 104 responden (68%), sedangkan yang tidak mendapatkan dukungan orang tua sebanyak 49 responden (32%). Dukungan yang diberikan orangtua untuk anak selama anak belajar merupakan motivasi yang didapatkan anak selama proses pembelajaran atau yang disebut dengan motivasi akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian¹⁶ mengatakan bahwa adanya motivasi belajar berpengaruh dalam mendorong anak untuk konsisten dalam belajar. Koneksi jaringan internet mayoritas pada responden adalah koneksi kadang buruk sebanyak 59 responden (38,6%), sedangkan koneksi stabil adalah koneksi yang paling jarang dialami siswa yaitu sebanyak 44 responden (28,8%). Metode pembelajaran mayoritas pada responden adalah *blended learning* sebanyak 114 responden (74,5%).

Tabel 3. Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Stress Siswa/I

Kelompok Tipe Kepribadian	Kelompok Tingkat Stress										p value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tipe A	12	7,8	2	1,3	10	6,5	16	10,5	10	6,5	.002
Tipe B	55	35,9	8	5,2	13	8,5	12	7,8	15	9,8	
Jumlah	67	43,8	10	6,5	23	15	28	18,3	25	16,3	

Tabel 3. menggambarkan hasil analisis hubungan tipe kepribadian dengan tingkat stress didapati hasil sebagian besar responden memiliki tipe kepribadian B dengan tingkat stress normal sebanyak 55 responden (35,9%), dan 16 responden (10,5%) responden memiliki tipe kepribadian A dengan tingkat stress berat. Hasil penelitian ini dianalisa dengan analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ yang berarti H_{a1} diterima. Temuan itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan tingkat stress pada siswa remaja di SMA Negeri 10 Bekasi.

Tabel 4. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stress

Dukungan Keluarga	Kelompok Tingkat Stress										p value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Adanya dukungan	52	34	4	2,6	11	7,2	19	12,4	18	11,8	.027
Tidak adanya dukungan	15	9,8	6	3,9	12	7,8	9	5,9	7	4,6	
Jumlah	67	43,8	10	6,5	23	15	28	18,3	25	16,3	

Tabel 4 menggambarkan hasil analisis hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stress didapati hasil sebagian besar responden mendapatkan dukungan keluarga dengan tingkat stress normal sebanyak 52 responden (34%), serta responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga dengan tingkat stress normal sebanyak 15 responden (9,8%). Hasil penelitian ini dianalisa dengan analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0.027 < 0.05$ yang berarti H_{a2} diterima. Temuan itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stress pada siswa remaja di SMA Negeri 10 Bekasi.

Tabel 5. Hubungan Koneksi Internet Dengan Tingkat Stress

Koneksi Internet	Kelompok Tingkat Stress										p value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Koneksi Stabil	21	13,7	0	0	8	5,2	7	4,6	8	5,2	.586
Koneksi Kadang Buruk	26	17	5	3,3	10	6,5	11	7,2	7	4,6	
Koneksi Buruk	20	13,1	5	3,3	5	3,3	10	6,5	10	6,5	
Jumlah	67	43,8	10	6,5	23	15	28	18,3	25	16,3	

Tabel 5 menggambarkan hasil analisis hubungan koneksi internet dengan tingkat stress didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami koneksi internet kadang buruk dengan tingkat stress normal sebanyak 26 responden (17%), dan hanya 21 responden (13,7%) yang mengalami koneksi internet stabil dengan tingkat stress normal. Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji *Kendall's Tau-C* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0.586 > 0.05$ yang berarti H_0 diterima. Temuan itu dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara koneksi internet dengan tingkat stress pada siswa remaja di SMA Negeri 10 Bekasi.

Tabel 6 Hubungan Metode Pembelajaran Dengan Tingkat Stress

Metode Pembelajaran	Kelompok Tingkat Stress										p value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Blended Learning	46	30,1	9	5,9	17	11,1	22	14,4	20	13,1	.539
Flipped Classroom	21	13,7	1	0,7	6	3,9	6	3,9	5	3,3	
Jumlah	67	43,8	10	6,5	23	15	28	18,3	25	16,3	

Tabel 6 menggambarkan hasil analisis hubungan metode pembelajaran dengan tingkat stress didapatkan hasil sebagian besar responden melakukan metode *blended learning* dengan tingkat stress normal sebanyak 46 responden (30,1%), dan responden yang melakukan metode *flipped classroom* dengan tingkat stress ringan sebanyak 21 responden (13,7%). Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0.539 > 0.05$ yang berarti H_0 diterima. Temuan ini dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara metode pembelajaran dengan tingkat stress pada siswa remaja di SMA Negeri 10 Bekasi.

PEMBAHASAN

Hubungan Faktor Internal dengan Tingkat Stress

Hasil analisis statistic pada table 3 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan tingkat stress pada siswa remaja di SMA Negeri 10 Bekasi dengan $p\text{-value} 0.002$. Teori mengatakan bahwa tipe kepribadian B yang merupakan individu dengan perilaku santai, *easy going*, tidak agresif, tidak kompetitif, sabar, tidak ambisius, *monophasic* memiliki tingkat stress lebih rendah sampai dengan normal (tidak stress) dibandingkan dengan tipe kepribadian A dengan perilaku agresif, kompetitif, asertif, egois, tidak sabaran, perfeksionis dan *poliphasic* lebih rentan mengalami tingkat stress lebih berat. Tingkat stress mempengaruhi individu dalam aspek kesehatan fisik dan psikologis, kesejahteraan dan kepuasan dalam pencapaian hidup didukung dan menyatakan bahwa individu dengan tipe kepribadian B cenderung lebih tahan terhadap stress^{10,14}.

Berdasarkan hasil kuesioner, responden yang memiliki tipe kepribadian B sebagian besar (75,8%) tidak menuntut orang lain harus sependapat dengan dirinya, 81,7% ketika marah tidak disertai dengan emosi, tidak berpikiran buruk terhadap orang lain dan dapat mengendalikan diri saat marah (71,2%). Hal ini sesuai dengan pernyataan trisnayanti bahwa kepribadian tipe B lebih santai dan tidak suka permusuhan, tidak terburu buru dan selalu menjaga kekompakan.

Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa adanya hubungan tipe kepribadian B dengan tingkat stress yang normal dalam penelitian ini dikarenakan pada hasil observasi pada saat penelitian para responden terlihat lebih santai, kemudian pada saat diskusi mereka cenderung lebih banyak mendengarkan dan menerima keputusan daripada mengeluarkan pendapat serta mudah bergaul dengan orang baru (peneliti), sehingga peneliti disimpulkan bahwa responden tidak suka bersaing dan tidak berfokus pada hasil, itulah yang membuat individu dengan tipe kepribadian B banyak mengalami tingkat stress lebih ringan sampai dengan normal, karena tidak adanya tuntutan dari dan untuk diri sendiri untuk terus menghasilkan nilai yang terbaik dimanapun dan kapanpun. Selain itu mereka juga mempunyai sistem pendukung yaitu adanya teman sabaya yang saling mendukung untuk menghadapi masalah pribadi maupun dalam pelajaran disekolah.

Hubungan Faktor Eksternal dengan Tingkat Stress

Hasil analisis statistik pada table 4 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stress pada siswa remaja di SMA Negeri 10 Bekasi. Dukungan yang diberikan orangtua untuk anak selama anak belajar merupakan motivasi yang didapatkan anak selama proses pembelajaran atau yang disebut dengan motivasi akademik. Responden yang memiliki dukungan keluarga selama melakukan *home learning* memiliki tingkat stress yang lebih ringan karena responden merasa dicintai dan didukung oleh keluarga terkhusus orang tua dan mampu menjadikan hal tersebut sebagai motivasi selama menjalani *home learning* serta sugesti dalam diri perihal dirinya didukung keluarga sebagai penyemangat, dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki dukungan keluarga selama *home learning*. Responden yang tidak memiliki dukungan keluarga lebih rentan mengalami tingkat stress lebih berat karena kurangnya motivasi responden dalam belajar ditambah dengan masalah teknis yang terjadi selama *home learning* yang membuat responden kewalahan jika menyelesaikan sendirian sehingga membuat tingkat stress menjadi lebih berat.

Dukungan yang diberikan keluarga merupakan unsur terpenting untuk individu menyelesaikan setiap masalah, karena adanya dukungan, perhatian, kasih sayang orangtua yang diterima oleh anak remaja dapat meningkatkan rasa percaya diri, serta meningkatkan motivasi pada individu tersebut dalam menghadapi suatu masalah, sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi tingkat stress setiap individu terkhusus pada anak usia remaja.

Sebaliknya, individu yang tidak memiliki dukungan keluarga memiliki resiko rentan mengalami tingkatan stress lebih berat karena kurangnya support yang membuat individu tidak percaya diri dan keterbatasan fasilitas yang dimiliki sehingga sulit membuat responden untuk belajar dan bersosialisasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian¹⁷⁻²⁰ didapatkan hasil analisis korelasi *Spearman-Rho* dengan hasil koefisien korelasi=0,556 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$) yang menjelaskan adanya hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar pada siswa sekolah menengah pertama. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi motivasi belajar pada siswa sekolah menengah pertama, begitu juga sebaliknya. Penelitian serupa dilakukan oleh¹⁶ dengan 183 responden dan data dianalisis menggunakan *Product Moment Pearson* didapati hasil penelitian $r=0,557$ pada taraf signifikansi 5% ($p=0,000$), dapat diartikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara persepsi mengenai dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin positif persepsi mengenai dukungan sosial yang diberikan orang tua, maka motivasi belajar anak semakin tinggi, dan artinya semakin rendah juga tingkat stress yang dialami siswa. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, hubungan dari adanya dukungan keluarga dengan tingkat stress normal adalah karena dukungan keluarga mampu meningkatkan fungsi kognitif serta kesehatan emosi individu terkhusus pada anak remaja²¹.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara koneksi internet dengan tingkat stress pada siswa remaja di SMA Negeri 10 Bekasi. Penelitian yang dilakukan oleh¹⁰ pada 285 responden, didapatkan hasil bahwa kegiatan pembelajaran secara online dikatakan tidak efektif ada sebanyak 230 responden (80,7%) salah satu alasannya dikarenakan siswa kesulitan dalam mendapatkan sinyal. Berdasarkan hasil uji analisis statistik *regresi logistik*, dikatakan signifikan adanya pengaruh pembelajaran online yang melibatkan koneksi internet terhadap stress akademik siswa selama masa pandemi covid-19, dengan nilai $p\text{-value } 0.023 < 0,05$. Penelitian serupa juga dilakukan oleh²² dengan judul Hambatan yang Dialami Siswa Dalam Pembelajaran Daring Matematika Pada Masa Pandemi Covid-19, dengan total sampel 26 responden didapati hasil bahwa hambatan yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah fasilitas dan jaringan internet. Belum semua siswa memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran online yang harus selalu terkoneksi dengan internet. Perihal demikian, dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara koneksi yang kadang buruk dengan tingkat stress normal adalah dikarenakan semakin buruk koneksi internet yang dialami maka memiliki resiko mengalami tingkat stress yang lebih berat karena selama proses *home learning* yaitu melakukan kegiatan belajar mengajar dalam jaringan, sangat memerlukan koneksi internet yang memadai, sehingga jika koneksi internet yang dimiliki responden buruk atau kurang

stabil maka akan mempengaruhi suatu kegiatan belajar-mengajar dan menimbulkan stress pada siswa karena tidak dapat mengikuti kegiatan belajar dengan maksimal.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara metode pembelajaran dengan tingkat stress pada siswa remaja di SMA Negeri 10 Bekasi. Penelitian yang dilakukan oleh ^{14,23} pada 127 responden didapati hasil analisis korelasi *product moment* antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stress pada responden dengan $r=-0,403$ pada xy taraf signifikansi $p=0,000$ ($p<0.01$ yang artinya signifikan). Hal ini berarti variabel bebas (X) penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik mempunyai hubungan negatif. Pada penelitian ini dikatakan bahwa apabila responden memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang baik maka kecenderungan stressnya rendah. Sebaliknya, apabila responden memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang buruk maka kecenderungan stressnya tinggi.

Hasil lain dengan penelitian sebelumnya, penelitian ¹⁰ menyebutkan bahwa mahasiswa menganggap pembelajaran online justru membuat mahasiswa tidak nyaman, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan diantaranya sulit dalam menerima materi yang diberikan dosen. Dengan hanya mengandalkan media seperti *Zoom* atau *Google Meet* tidak cukup efektif untuk dapat membaca dan memberikan penjelasan secara menyeluruh tentang materi perkuliahan. Hal ini dikarenakan motivasi dan minat responden dalam melaksanakan *home learning* kurang sehingga metode dan media yang digunakan juga tidak mampu membuat responden bersemangat dalam melakukan *home learning*, hal lain yang membuat responden merasa sulit dalam melakukan *home learning* karena kurangnya respon dan penyesuaian diri terhadap kegiatan *home learning* sehingga memicu tingkat stress siswa dalam menjalani *home learning*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data serta pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan pada penelitian ini teridentifikasi factor yang berhubungan dengan tingkat stress siswa/i di SMA yang melakukan *home learning* selama pandemic Covid-19 yaitu tipe kepribadian siswa/i dan adanya dukungan dari keluarga dalam melakukan proses belajar mengajar. Untuk itu pengajar diharapkan mampu memahami situasi kondisi kelas secara virtual jika salah satu metode yang sedang digunakan tidak efektif untuk diteruskan maka pengajar akan memodifikasi metode pengajaran/pembelajaran yang lain sesuai dengan tipe kepribadian siswa/i, sehingga membuat suasana kelas atau pembelajaran jarak jauh menjadi variatif dan tidak membosankan. Dengan begitu maka responden mampu menyesuaikan diri dengan kondisi kelas dengan adanya berbagai macam variasi metode pembelajaran dan akan dapat meminimalisir tingkat stress siswa selama melakukan *home learning*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sianturi SR. Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Evaluasi E-Learning Pada Institusi Keperawatan Di Jakarta Dan Depok. *J Pendidik KEPERAWATAN Indones*. 2018 Dec 31;4(2).
2. Fitri Emiria., Neviyarni, Ildil. Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan metode blended learning untuk meningkatkan motivasi belajar. *J Psikol Pendidik dan Konseling J Kaji Psikol Pendidik dan Bimbingan Konseling*. 2016;2(2):84.
3. Watnaya A kusnayat, Muiz M hifzul, Nani Sumarni, Mansyur A salim, Zaqiah Q yulianti. Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach J Edukasi dan Teknol Pembelajaran*. 2020;1(2):153–65.
4. Putu Wardani N. Konsep Pembelajaran Student Centered Learning Di Perguruan Tinggi. *Konsep Pembelajaran Student Centered Learn Di Perguru Tinggi*. 2016;1–10.
5. Prianto E, Hermanto E, Trilistyo H. Pemahaman Model Pembelajaran Berbasis Scl Pada Matakuliah Struktur& Konstruksi. *Modul*. 2017;16(2):101.
6. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelayanan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di masa pandemi COVID-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020. 1–70 p.
7. Said AB, Ghani N, Kiramat M. Examination of Self-Directed Learning Readiness among Baccalaureate Nursing Students in Peshawar Pakistan. *Int J Innov Res Dev*. 2015;4(2):257–62.
8. Noeth R, Volkov B. Evaluating the Effectiveness of Technology in Our Schools. 2004;1–34.
9. Millasari S, Jannah SR. Hubungan Antara Sistem Pembelajaran Dengan Tingkat Stress Dan Adaptasi pada Siswa Pesantren Aceh Besar. *JIM FKep*. 2019;4(2):83–9.
10. Rofiah S. Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen. *J Consulen J Bimbingan Konseling dan Psikol*. 2021;4(1):41–7.
11. Lisum K, Sianturi SR. Nursing Students' Perception of Their Learning Style. *J Keperawatan*. 2020;11(2):135–42.
12. Hermawanto, Kusairi S, Wartono. Pengaruh Blended Learning Terhadap Penguasaan Konsep dan Penalaran Fisika Peserta Didik Kelas X. *J Pendidik Fis Indones*. 2013;9(57):67–76.
13. Barseli M, Ildil I, Nikmarijal N. Konsep Stres Akademik Siswa. *J Konseling dan Pendidik*. 2017;5(3):143–8.
14. Angelica Herna, Tambunan Evelyn Hemme. Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Keperawatan Imelda [Internet]*. 2021;7(1):28–34. Available from:

<https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/508/498>

15. Oktawirawan DH. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(2):541.
16. Dhitaningrum M. HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI MENGENAI DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SMA NEGERI 1 GONDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG Umi Anugerah Izzati. *Psikol Univ Negeri Surabaya*. 2011;1–6.
17. Suciani D, Rozali YA. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada. *Psikologi*. 2014;12:44.
18. Adicondro N, Purnamasari A. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *Humanit Indones Psychol J*. 2011;8(1):17.
19. Ramdhanie GG. Perawatan Paliatif Pada Anak Dengan Hiv/Aids Sebagai Korban Transmisi Infeksi Vertikal: Literature Review. *J Kesehatan Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm*. 2019;19(2):285.
20. Safitri F, Yuniwati C. Pengaruh Motivasi dan Dukungan Keluarga terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia. *J Healthc Technol Med*. 2019;2(2):154.
21. Sianturi SR. Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Evaluasi E-Learning Pada Institusi Keperawatan Di Jakarta Dan Depok. *J Pendidik Keperawatan Indones*. 2018;4(2).
22. Huzaimah PZ, Amelia R. Hambatan yang Dialami Siswa Dalam Pembelajaran Daring Matematika Pada Masa Pandemi COVID-19. *J Cendekia J Pendidik Mat*. 2021;5(1):533–41.
23. Andiarna F, Kusumawati E. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Psikol*. 2020;16(2):139.