

## **PERBEDAAN STRES SAAT BELAJAR DARING PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 LANGOWAN BERDASARKAN KATEGORI USIA DAN JENIS KELAMIN**

**Pamela J. Assa**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
e-mail : 17101010@unima.ac.id

**Melkian Naharia**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
e-mail : melkiannaharia@unima.ac.id

**Dewo A. N. Narosaputra**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
e-mail : dewo.agung@unima.ac.id

**Abstrak :** Perubahan metode pembelajaran menjadi daring dan harus beradaptasi dengan kebiasaan baru, bukan hal yang mudah untuk dilakukan oleh para siswa. Hal tersebut tentunya dapat menjadi sumber stres bagi siswa. Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Begitu juga dengan stres siswa saat belajar daring. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitian komparatif, dimana variabel dalam penelitian terdapat dua jenis variabel yaitu, Variabel Bebas (X): Usia dan Jenis Kelamin dan Variabel Terikat (Y): Komitmen Organisasi dan untuk mengetahui perbandingan stres saat belajar daring pada siswa berdasarkan kategori usia dan jenis kelamin maka peneliti menggunakan uji *independent t-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 96 orang. Hasil penelitian diperoleh tingkat stres siswa saat belajar daring termasuk dalam kategori sedang cenderung tinggi, berdasarkan kategori usia menunjukkan perbedaan stres saat belajar daring yang signifikan dan berdasarkan Jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan stres saat belajar daring.

**Kata Kunci :** Stres, Belajar Daring, Siswa SMA

## **DIFFERENCES IN STRESS WHEN ONLINE LEARNING IN CLASS XI STUDENTS OF SMA NEGERI 1 LANGOWAN BASED ON AGE AND GENDER**

**Abstract:** Changing learning methods to being online and having to adapt to new habits is not an easy thing for students to do. This of course can be a source of stress for students. Learning stress is defined as the pressures faced by children related to school, perceived negatively, and have an impact on their physical, psychological, and learning performance. Likewise with student stress when studying online. This study uses quantitative research methods and types of comparative research, where the variables in the study are two types of variables, namely, Independent Variable (X): Age and Gender and Bound Variable (Y): Organizational Commitment and to determine the comparison of stress when online learning in students based on age and gender category, the researcher used independent t-test. The sample in this study were 96 people. The results showed that the stress level of students when studying online was in the medium category, tended to be high, based on the age category showed a significant difference in stress when online learning and based on gender, there was no difference in stress when online learning.

**Keyword :** Stress, Online Learning, High School Students

## PENDAHULUAN

Pembelajaran pada umumnya merupakan usaha sadar untuk menumbuh kembangkan kemampuan sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi aktivitas belajar mereka. Menurut Undang - Undang RI No 20 Tahun 2003 pembelajaran didefinisikan selaku usaha sadar serta terencana buat mewujudkan suasana belajar serta proses belajar agar peserta didik secara aktif meningkatkan kemampuan dirinya untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, karakter serta kecerdasan, akhlak mulia, dan ketrampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa serta negara. Peserta didik meningkatkan kemampuan diri lewat proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik informal, pendidikan formal ataupun pendidikan nonformal.

Sampai saat ini hampir seluruh Negara di dunia tengah dilanda wabah virus Covid - 19 termasuk Indonesia serta berakibat untuk seluruh warga dari segi sosial, ekonomi, industri, pendidikan serta yang lain. Bersumber pada pesan edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia no 4 tahun 2020 pembelajaran jarak jauh ataupun kebijakan belajar di rumah lewat pembelajaran daring hingga tahun 2021 ini dilaksanakan untuk memberikan siswa pengalaman belajar yang bermakna tanpa terbebani untuk menyelesaikan capaian kurikulum. Walaupun realitasnya siswa telah tidak dibebani buat menyelesaikan capaian kurikulum, mereka malah dibebani dengan beban penyesuaian keadaan belajar, koneksi internet , sarana belajar yang tidak mencukupi, kesusahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan serta keterbatasan dalam uraian modul belajar. Pergantian

prosedur pembelajaran jadi daring serta wajib menyesuaikan diri dengan kerutinan baru, bukan perihal yang gampang untuk dicoba oleh para siswa. Perihal tersebut pastinya bisa jadi sumber stres untuk siswa.

Stres ialah gejala umum yang terjalin dalam kehidupan setiap hari serta tidak bisa dihindari dan hendak dirasakan oleh setiap orang. Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014).

Hasil penelitian Barseli dan Ifdil (2017) membuktikan akibat stres yang dirasakan oleh siswa bisa ditandai dengan indikasi emosional semacam takut, risau, gampang menangis, depresi serta perasaan kurang mempunyai harga diri sebab tidak sanggup buat melakukan tuntutan akademik. Tidak hanya itu, indikasi raga yang diarahkan semacam sakit kepala, susah tidur, merasa letih serta kehabisan tenaga buat belajar. Sumber stres meliputi seluruh kegiatan ataupun tuntutan siswa dalam proses belajar mengajar.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada seorang siswa SMA. Diketahui bahwa belajar daring membuat siswa kesulitan untuk mengerti akan materi yang diberikan karena penjelasan hanya melalui ruang digital baik aplikasi *zoommeet*, *googlemeet* dan aplikasi lain yang dapat menjangkau siswa mendapatkan materi pelajaran sehingga keterbatasan dalam proses belajar mengajar menjadi alasan beberapa siswa merasa stres menerima pelajaran yang bergantung dari baik buruknya jaringan internet yang dimiliki. Dimana, ketika guru menjelaskan materi dan pada saat

bersamaan terjadi masalah dalam jaringan internet maka siswa tidak akan mendengarkan penjelasan dari guru tersebut sehingga bila ditanyakan guru biasanya siswa tidak dapat menjawab dengan baik. Hal demikian membuat siswa tidak nyaman saat belajar, dan hilangnya motivasi belajar.

Berdasarkan latar belakang maka peneliti ingin mengkaji dan meneliti tentang "Perbedaan Stres Saat Belajar Daring Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Langowan Berdasarkan Kategori Usia Dan Jenis Kelamin"

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian komparatif. Variabel dalam penelitian terdapat dua jenis variabel yaitu:

1. Variabel Bebas (X): Usia dan Jenis Kelamin
2. Variabel Terikat(Y): Komitmen Organisasi

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Langowan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Langowan yang berjumlah 384 orang. Untuk menentukan jumlah sampel pada siswa kelas XI peneliti menggunakan pendapat dari Arikunto (2012), jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya, maka dalam penelitian ini peneliti mengambil jumlah sampel sebesar 25% yaitu berjumlah 96 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel

dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini menggunakan pendapat dari Gadzella dan Baloglu (2001) tentang faktor penyebab stres belajar yaitu frustrasi, konflik, tekanan dan *self imposed*.

Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala stress belajar saat daring dengan model skala likert dengan empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Uji instrument dilakukan untuk mengetahui validitas instrument dimana skor tiap item dikorelasikan dengan skor total dan mengetahui tingkat reliabilitas instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat reliabilitas skala tersebut.

Untuk menguji hipotesis mengenai perbedaan stres belajar saat daring pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Langowan berdasarkan kategori jenis kelamin, maka digunakan teknik uji *independent t-test* dengan bantuan program SPSS 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa uji normalitas *Kormogrov Smirnov* menunjukkan hasil persebaran data berada disekitar garis, yang artinya data tersebut bersifat normal. Penelitian ini terdistribusi secara normal sehingga memenuhi asumsi normalitas. Uji homogenitas dalam penelitian ini, dilakukan untuk mengetahui perbedaan stres belajar siswa saat daring berdasarkan kategori usia. Hasil pada uji homogenitas menunjukkan bahwa data skala stres belajar siswa saat daring ialah homogen.

Berdasarkan Frekuensi tingkat stres belajar saat daring: hasil uji

deskriptif diketahui tingkat stres siswa saat belajar daring termasuk dalam kategori sedang cenderung tinggi yaitu sebanyak 48 orang siswa kelas XI atau sebesar 50% termasuk kategori sedang. Pada kategori usia, sebanyak 10 orang siswa kelas XI usia 14 tahun atau sebesar 55.6% termasuk tinggi dan 44 orang siswa kelas XI usia 15 tahun atau sebesar 56.4% termasuk kategori sedang. Berdasarkan kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang siswa laki-laki kelas XI atau sebesar 44.4% termasuk tinggi dan 31 orang siswa perempuan kelas XI atau sebesar 51.7% termasuk kategori sedang. Tingkat stres saat belajar dengan metode daring pada siswa menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan secara daring karena situasi pandemi covid-19 menunjukkan kurang efektif dalam proses pembelajaran dan kurang efektif dalam menerima materi belajar. Hal tersebut akan berdampak pada motivasi, hasil belajar dan prestasi belajar siswa dikarenakan siswa mengalami kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar/strategi belajar dan cemas menghadapi ujian), serta terlalu banyak menghabiskan waktu dibandingkan dengan belajar. Hasil penelitian ini, menurut peneliti sudah masuk dalam stres belajar tahap II. Dimana pada tahap kedua dampak stres yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat atau terlalu banyak istirahat (bosan).

Perbedaan stres belajar saat daring berdasarkan Usia: Hasil uji hipotesis komparasi diperoleh berdasarkan analisis uji *Independent Sample T-test* sebesar 0.032 atau dengan kata lain nilai Sig. (2-tailed)  $0.032 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan nilai *mean*

*difference* sebesar 8.466. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata stres belajar siswa saat daring pada usia 14 tahun dan usia 15 tahun atau  $93.72 - 85.26 = 8.466$  dan selisih perbedaan tersebut adalah 0.743 sampai 16.189. Berdasarkan hasil tersebut, kategori usia menunjukkan perbedaan stres saat belajar daring yang signifikan, siswa yang berbeda usia dapat mengalami stres yang berkaitan erat dengan bagaimana tugas perkembangan itu diselesaikan. Tugas perkembangan ini menuntut siswa untuk menyelesaikan secara baik dan benar.

Perbedaan stres belajar saat daring berdasarkan Jenis Kelamin: Data hasil analisis uji *Independent Sampel T-test* pada kategori jenis kelamin diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.995 atau dengan kata lain nilai Sig. (2-tailed)  $0.995 > 0.05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dengan nilai *mean difference* sebesar -0.022. Nilai ini menunjukkan bila selisih antara rata-rata stres belajar siswa saat daring pada siswa laki-laki dan siswa perempuan atau  $107.69 - 107.72 = -0.022$  dan selisih perbedaan tersebut adalah sebesar -7.587 sampai 7.543 sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan Jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan stres saat belajar daring, hal tersebut berhubungan dengan tugas perkembangan remaja diantaranya memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup untuk dapat menjaga motivasi dan semangat belajar.

Sumber stres dapat berubah seiring dengan berkembangnya seseorang, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Stres belajar yang dialami

siswa dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit dan mempengaruhi kesehatan mental siswa. Jadi, diharapkan siswa dapat mampu mengatasi stres saat belajar daring dengan segala permasalahan yang terjadi selama proses belajar mengajar tersebut.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa : Hasil uji statistik deskriptif tingkat stres saat belajar daring pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Langowan disimpulkan dalam kategori sedang cenderung tinggi dimana pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan kurang efektif sehingga berdampak pada motivasi, hasil belajar dan prestasi belajar siswa (stres dalam mengelola waktu belajar / strategi belajar) dan menurut peneliti sudah masuk dalam stres belajar tahap II. Perbedaan stres belajar saat daring berdasarkan kategori usia, menunjukkan hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dimana bermakna bahwa perbedaan stres saat belajar daring yang signifikan dikarenakan siswa yang berbeda usia dapat mengalami stres yang berkaitan erat dengan bagaimana tugas perkembangan itu diselesaikan. Perbedaan stres belajar saat daring berdasarkan Jenis Kelamin, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan, yang bermakna bahwa tugas perkembangan remaja yang terbentuk diantaranya karena terbentuknya *self control* (kemampuan mengendalikan diri) yang dapat memperkuat nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup untuk dapat menjaga motivasi dan semangat belajar.

### SARAN

Untuk siswa disarankan agar selama mengikuti belajar daring, dapat menjaga semangat dan motivasi belajar serta mampu memecahkan masalah saat sedang mengikuti belajar daring.

Untuk sekolah dan orang tua anggota disarankan untuk mampu menjaga semangat belajar siswa dan tetap memotivasi siswa untuk belajar dengan baik walau dilakukan dari rumah.

Untuk peneliti yang tertarik melakukan penelitian tentang stres pada siswa di masa pandemi covid-19 yang mana proses belajar dilakukan secara daring, agar dapat mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi stres saat belajar daring seperti motivasi belajar, semangat belajar, fasilitas belajar, lingkungan belajar dan dukungan orang tua saat belajar dari rumah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barseli, M., Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3).
- Gadzella, B. M., Baloglu, M. (2001). *Confirmatory Factor Analysis And Internal Consistency Of The Student-life Stress Inventory. Journal of Instructional*.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.