

Tingkat Stres dan Respon Fisis-Psiko-Sosial Remaja Putra-Putri SMA/SMK Selama Menjalani Pembelajaran *Online* pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur

Ria Septiana^{1,*}, Murniati², Ema Wahyu Ningrum³

Universitas Harapan Bangsa, Fakultas Kesehatan, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas 53182, Indonesia

[1septianaria366@gmail.com](mailto:septianaria366@gmail.com); [2murniati@uhb.ac.id](mailto:murniati@uhb.ac.id); [3ema@uhb.ac.id](mailto:ema@uhb.ac.id)

ABSTRACT

Coronavirus disease (Covid-19) in addition to having an impact on the health sector, this pandemic also has an impact on the education sector. During the pandemic period, students showed significantly higher levels of anxiety, depression, and stress, compared to students in normal times. Stress is a human psychological reaction or response when faced with things that are felt to have exceeded the limit or are considered difficult to deal with. The purpose of the study was to determine the level of stress and the physio-psycho-social response of adolescents during online learning during the Covid-19 pandemic in the East Purwokerto District. The highest number of SMA/SMK schools is in the East Purwokerto District as many as 18 schools (13,7%). The research design is a descriptive survey with a cross-sectional time approach. The sample in this study was high school/ vocational students who underwent an online learning process in East Purwokerto District, Banyumas Regency as many as 110 students with consecutive sampling techniques. The research instrument used an academic stress questionnaire and the Physio-Psycho-Social Response Scale (PPS RS). Data analysis using frequency distribution. The results showed that the stress level of adolescents was in the moderate category (63.6%), the very good stress response to stress was found in the physiological response (70.9%), a good response was found in the psychological response (50.9%) and social responses (51.8%). Based on these results, it can be concluded that adolescents have a moderate level of stress in undergoing online learning with a good and very good response to stress.

Keywords : Covid-19, Stress, Stress Response, Adolescents, Online Learning.

ABSTRAK

Coronavirus disease (Covid-19) selain berdampak pada bidang kesehatan, pandemi ini juga berdampak pada bidang pendidikan. Selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat stres dan respon fisis-psiko-sosial remaja selama menjalani pembelajaran online pada masa pandemi covid-19 di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur. Jumlah terbanyak sekolah SMA/SMK yaitu di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur sebanyak 18 sekolah (13,7%). Desain penelitiannya survei deskriptif dengan pendekatan waktu cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA/SMK yang menjalani proses pembelajaran online di Kecamatan Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas sebanyak 110 siswa dengan teknik consecutive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stres akademik dan Physio-Psycho-Social Response Scale (PPSRS). Analisis data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres remaja dalam kategori sedang (63,6%), respon terhadap stres yang sangat baik terdapat pada respon fisiologis (70,9%), respon yang baik terdapat pada respon psikologis (50,9%) dan respon sosial (51,8%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki tingkat stres dalam kategori sedang dalam menjalani pembelajaran online dengan respon terhadap stres yang baik dan sangat baik.

Kata kunci : Covid-19, Stres, Respon Stres, Remaja, Pembelajaran Online.

PENDAHULUAN

Coronavirus disease (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh tipe baru *coronavirus* dengan gejala umum demam, kelemahan, batuk, kejang dan diare (Repici *et al.*, 2020). Virus ini telah dinamai sindrom pernapasan akut parah *coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* dan dapat bergerak cepat dari manusia ke manusia melalui kontak langsung (Rothe *et al.*, 2020). Berdasarkan data *WHO Coronavirus Disease (Covid-19) dashboard* diketahui bahwa angka kejadian *covid-19* sampai 31 Januari 2021 sebanyak 102.083.344 kasus terkonfirmasi dan 2.209.195 kasus meninggal akibat *covid-19* (2,2%). Kasus *covid-19* di Indonesia sebanyak 1.066.313 kasus dan 29.728 kasus meninggal (2,8%) (WHO, 2020).

Banyak dampak yang diakibatkan dengan adanya pandemi, selain berdampak pada bidang kesehatan pandemi ini juga berdampak pada bidang pendidikan. UNESCO mengemukakan bahwa pandemi *covid-19* ini mengancam 577 juta pelajar di dunia. Sementara UNESCO menyebutkan, total ada 39 negara yang menerapkan penutupan sekolah dengan total jumlah pelajar yang terpengaruh mencapai 421.388.462 anak. Total jumlah pelajar yang berpotensi berisiko dari pendidikan pra-sekolah dasar hingga menengah atas adalah 577.305.660, sedangkan jumlah pelajar yang berpotensi berisiko dari pendidikan tinggi sebanyak 86.034.287 (UNESCO, 2020).

Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Covid-19* menganjurkan untuk melaksanakan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring. Belajar secara daring tentu bukan hal yang mudah bagi siswa karena terbiasa dengan pembelajaran tatap muka secara reguler, sedangkan pembelajaran daring hanya dilakukan secara insidental (Gillett-Swan, 2017). Charismiadji (2020) menyatakan bahwa selama proses 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.

Penelitian yang dilakukan Livana *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa proses pembelajaran secara *online* menyebabkan 55,8% pelajar mengalami stres. Oktaria *et al.*, (2019) menambahkan jika tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stres bagi pelajar. Hasil penelitian Maia dan Dias (2020) menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa dimana sebagian besar siswa berada pada usia remaja.

WHO (2014) menyatakan bahwa remaja merupakan masa transisi dimana terjadi banyak perubahan, baik secara anatomis fisiologis, fungsi emosional dan intelektual serta hubungan di lingkungan sosial. *American Psychological Association* (APA) menyatakan jika stres yang dialami remaja dapat memunculkan keadaan emosi yang berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung (Tjukup *et al.*, 2020).

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi (Smeltzer & Barre, 2017). Stres yang terjadi dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor akademik. Faktor pribadi meliputi tidak bisa membagi waktu, faktor keluarga meliputi dukungan keluarga dan faktor akademik meliputi tugas yang terlalu banyak atau tugas menumpuk (Zulfan & Wayuni, 2013). Penelitian Livana *et al.*,

(2020) menambahkan jika penyebab tingkat stres selama pembelajaran *online* antara lain tugas pembelajaran (70%), bosan dirumah (57,8%), proses pembelajaran yang membosankan (55,8%), tidak dapat bertemu dengan teman (40,2%) dan masalah internet yang terbatas (37,4%).

Seseorang yang sedang dihadapkan pada tekanan psikis, maka akan timbul respon berupa *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang meliputi tahapan kewaspadaan (*alarm stage*), perlawanan (*resistance stage*) hingga kelelahan (*exhaustion stage*). Apabila proses adaptasi baik psikis maupun fisiologis gagal dalam menyesuaikan, maka stres akan terus berlanjut hingga mencapai tahap ketiga. Tahap inilah fase stres dapat dikenal dengan gangguan penyesuaian (*distress*) dan dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan psikis maupun fisik (psikosomatis) (Hardisman & Pertiwi, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas diketahui bahwa jumlah siswa SMA/SMK pada tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 53.288 siswa dari total 138 sekolah. Jumlah terbanyak berada di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur sebanyak 19 sekolah (13.7%) dengan jumlah siswa SMA/SMK/MA di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur sebanyak 14.598 siswa. Hasil wawancara dengan 10 orang remaja usia SMA terdapat 8 orang mengeluh selama menjalani proses pembelajaran *online* seperti masalah susah jaringan internet, penjelasan yang diberikan guru dirasa kurang jelas. Akibat banyaknya masalah dan tuntutan tugas membuat siswa mengalami gejala seperti nafsu makan menurun yang disertai dengan penurunan berat badan, sakit kepala, mengalami mudah flu. Sebanyak 5 orang mengatakan pada saat mengalami tekanan karena proses mengerjakan tugas sering memilih untuk berdiam diri di dalam kamar dan bermain *game*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Tingkat Stres dan Respon Fisio-Psiko-Sosial Remaja Selama Menjalani Pembelajaran

Online pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur".

METODE PENELITIAN

Desain penelitian survei deskriptif dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA/SMK yang menjalani proses pembelajaran *online* di Kecamatan Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas sebanyak 110 siswa dengan teknik *consecutive sampling*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *consecutive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah responden dapat terpenuhi (Notoatmodjo, 2018). Sebanyak 110 responden dalam penelitian ini berasal dari 18 sekolah di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur. Besarnya sampel dihitung dengan menggunakan rumus *slovin*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 responden, untuk mencegah terjadinya *droup out* maka jumlah sampel ditambahkan estimasi sebesar 10% (10 responden) sehingga jumlah sampel sebanyak 110 responden.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stres akademik yang mengacu pada 7 faktor hasil analisis faktor stres akademik meliputi stres pengajar, stres hasil, stres ujian, stres belajar dalam kelompok, stres teman sebaya, stres manajemen waktu dan stres yang diakibatkan diri sendiri, kuesioner ini memiliki nilai validitas dan reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0,895 sedangkan hasil uji *convergent validity* didapatkan rentang nilai r sebesar 0,4573-0,530 dan hasil uji *construct validity* didapatkan nilai r sebesar 0,594 (Wicaksana, 2017) dan kuesioner *Physio-Psycho-Social Response Scale* (PPSRS) yang terbagi menjadi 3 respon stres yaitu respon fisiologis, respon psikologis dan respon sosial, kuesioner ini memiliki hasil nilai validitas dan reliabilitas yang diadopsi dalam penelitian Sheu (2012) dimana hasil uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0,90 dan hasil uji *content validity* sebesar 0,94 serta hasil uji *construct validity* didapatkan hasil

sebesar 65,7%. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dengan cara pengumpulan data melakukan koordinasi dengan kepala sekolah melalui guru BK memberikan kuesioner penelitian berupa *google form* yang diberikan kepada siswa SMA/SMK melalui nomor WA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur

Variabel	Mean+SD	Median	Min-Max
Usia	16,13 0,718	16	14-18
Jenis Kelamin	F	%	
1. Laki-Laki	26	23,6	
2. Perempuan	84	76,4	
Total	110	100	

Hasil *penelitian* didapatkan rata-rata usia responden adalah 16,13 tahun dengan usia minimal 14 tahun dan usia maksimal 18 tahun (Tabel 1). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia responden dalam penelitian ini berada pada rentang 14-18 tahun yang termasuk dalam kelompok usia remaja pertengahan (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-18 tahun) dengan rata-rata usia berada pada kelompok usia remaja akhir (16,13 tahun).

Hasil penelitian ini didukung dengan data Titaheluw *et al.*, (2014) bahwa remaja usia 12–24 tahun rentan mengalami stres dan lebih membutuhkan perhatian, kasih sayang dan pola asuh dari orang tua. Yusuf (2017) *menambahkan* jika remaja akhir mempunyai tugas untuk dapat mengembangkan rasa tanggung jawab sosial, mencapai kemandirian emosional dan mampu beradaptasi dengan adanya *stressor* yang sering muncul sehingga remaja akhir dapat berpikir logis, konkret dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri

Stressor yang sering muncul pada remaja akhir bersumber dari faktor biologis seperti pubertas, faktor keluarga seperti berpisahanya orang tua dan keadaan jauh

dari orang tua, faktor *sekolah* seperti banyaknya tugas yang didapatkan, faktor teman sebaya seperti hubungan dengan teman sebaya yang kurang harmonis dan terakhir faktor lingkungan sosial seperti proses penyesuaian diri antar individu serta tuntutan hidup (Priyandio, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lesmana (2019) dimana karakteristik tingkat stres pada remaja di MA Al-Ma'had menunjukkan sebagian besar memiliki usia 16 tahun (33,7%).

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 84 responden (76,4%) (tabel 4.1). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak, berdasarkan hasil data sensus penduduk di Indonesia menunjukkan bahwa remaja perempuan sebesar 8,9% lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki sebesar 8,4%.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa remaja perempuan memiliki tingkat stres sedang dan ringan lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki, menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan karakteristik perkembangan usia remaja pada remaja perempuan mempunyai tingkat penyesuaian sosial yang tinggi sehingga dapat meminimalkan *stressor* akibat hubungan dengan teman sebaya. Menurut Rejeki *et al.*, (2019), remaja perempuan terbuka dengan teman sebaya sehingga ketika mempunyai masalah mereka tidak akan terbebani dengan masalah tersebut. Oleh karena itu, tingkat stres remaja perempuan dapat berada dalam kategori normal.

Stressor pada remaja putri yang masih bersekolah umumnya hanya *stressor* yang berkaitan *dengan* pelajaran atau stres akademik. Hal ini dikarenakan pada remaja putri lebih memprioritaskan prestasi disekolah. Kemampuan remaja perempuan untuk bisa melakukan adaptasi di lingkungan sosial dan mudahnya mereka berteman baik dengan seseorang membuat mereka akan tahan terhadap *stressor* yang mengganggu. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salama (2015) yang menggunakan responden perempuan dengan jumlah yang lebih banyak dibanding laki-laki. Hasil penelitian ini

sejalan dengan penelitian Lesmana (2019) dimana karakteristik tingkat stres pada remaja di MA Al-Ma'had menunjukkan sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan (59%).

Gambaran tingkat stres remaja dalam menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *COVID-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja dalam Menjalani Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur

Tingkat Stres	F	%
Ringan	5	4,6
Sedang	70	63,6
Berat	35	31,8
Total	110	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama pembelajaran *online* terlihat bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat stres sedang (63,6%). Menurut asumsi peneliti tingkat stres sedang yang dialami oleh responden dalam penelitian ini terkait dengan proses pemahaman materi, hal ini terlihat dimana skor jawaban tertinggi terdapat pada soal no 5 dimana soal tersebut menunjukkan bahwa kesulitan untuk memahami materi yang diberikan oleh guru.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasanah *et al.*, (2020) juga menjelaskan bahwa penyebab stres yang seringkali dialami selama pembelajaran *online* adalah sulit untuk berkonsentrasi dan memahami materi (33,69%). Amini *et al.*, (2019) menambahkan jika keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat oleh siswa sangat berpengaruh sehingga menyebabkan stres karena tuntutan pada kemampuan siswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran. Oktaria *et al.*, (2019) menambahkan jika tuntutan untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa.

Hasil penelitian lain yang juga mendukung hasil yang sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Maia dan Dias (2020) juga menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat

kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa. Selain itu, penelitian Livana *et al.*, (2020) juga memperlihatkan hasil yang kurang lebih mirip yaitu proses pembelajaran secara *online* menyebabkan 55,8% mengalami stres. Penelitian Sari (2020) juga memperkuat penelitian-penelitian tersebut yaitu sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (38,57%). Begitu halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmala *et al.*, (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar siswa selama menjalani pembelajaran *online* mengalami tingkat stres sedang (96,4%).

Stres yang dialami oleh siswa selama pembelajaran *online* bisa jadi juga berkaitan dengan adanya kendala-kendala selama proses pembelajaran, yaitu misalnya faktor kesulitan pemahaman materi yang dialami responden menyebabkan hal tersebut dapat menyebabkan siswa merasakan stres apabila nanti nilai atau prestasi menurun. Hal ini juga tampak dari hasil penelitian ini, dimana diperoleh hasil jawaban kuesioner tertinggi pada poin no 13 bahwa siswa khawatir kalau hasil akademik tidak dapat memenuhi harapan orang tua.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persentase terbesar adalah tingkat stres sedang, namun ada sebesar 31,8% siswa yang mengalami stres berat. Hal ini berarti bahwa siswa tidak luput dari kondisi stres akademik. Kondisi ini bisa jadi disebabkan oleh adanya berbagai tuntutan akademik yang diterimanya. Siswa yang menilai tuntutan akademik sebagai hal yang sangat menekan, akan menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Tuntutan yang tinggi pada siswa baik dari orang tua, guru dan teman sebaya menjadi salah satu penyebab munculnya stres akademik. Berdasarkan hasil analisis jawaban diketahui bahwa skor tertinggi pada soal no 30 yaitu siswa merasa jika proses belajar secara *online* dipengaruhi dengan aktivitas sosial selama di rumah, menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami masalah dalam proses

manajemen waktu antara proses belajar dan aktivitas sosial selama di rumah.

Hasil penelitian dari Nety dan Yurike (2016) bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki rentang stres berat dikarenakan pengaruh dari manajemen waktu yang kurang baik. Selain itu juga menurut hasil penelitian Hutagalung (2019) bahwa menunjukkan sebagian mahasiswa mengalami stres sangat berat yang dipengaruhi oleh mahasiswa tidak memiliki kemampuan untuk manajemen diri sehingga menyebabkan stres berat yang menimbulkan keluhan fisik seperti mudah sakit, pusing, penundaan penyelesaian tugas dan adanya gangguan tidur.

Berdasarkan *hasil* penelitian diketahui bahwa sebagian besar mengalami stres sedang, hasil analisis kuesioner diketahui bahwa skor terendah terdapat pada soal no 15 dan 16 tentang waktu tidur. Menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan proses pembelajaran secara *online* membuat waktu responden lebih banyak dirumah sehingga memiliki waktu pada siang hari untuk belajar mempersiapkan ujian tanpa harus begadang atau tidur malam sehingga responden merasa waktu tidur yang cukup meskipun akan menghadapi ujian.

Hasil analisis kuesioner juga diketahui bahwa responden dengan tingkat stres sedang memiliki skor tertinggi pada soal no 28 yaitu *tentang* penyebab stres adalah ketidakmampuan pengaturan waktu belajar dengan aktivitas sosial. Menurut asumsi peneliti hal ini dapat terjadi karena selama proses pembelajaran *online* selain memiliki waktu belajar mandiri yang lebih banyak responden juga memiliki waktu bermain yang lebih banyak sehingga sering sekali dengan adanya pengaruh dari teman responden lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain daripada belajar.

Gambaran respon fisiologi remaja menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *COVID-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Respon Fisiologi Remaja Menjalani Pembelajaran *Online* Selama Masa Pandemi *Covid-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur

Respon Fisiologi	f	%
Buruk	2	1,8
Baik	30	27,3
Sangat Baik	78	70,9
Total	110	100

Respon fisiologi pada remaja putra-putri yang menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *COVID-19* sebagian besar dalam kategori sangat baik (70,9%). Berdasarkan hasil jawaban kuesioner dari responden diketahui bahwa skor tertinggi terdapat pada soal no 14 dan 20 menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh responden tidak menimbulkan pusing maupun sesak pada responden.

Smeltzer & Bare (2017) menyatakan bahwa respon fisiologi terhadap stresor merupakan mekanisme protektif dan adaptif untuk memelihara keseimbangan homeostasis tubuh. Keseimbangan *homeostasis* tubuh merupakan rangkaian neural dan hormonal yang mengakibatkan konsekuensi jangka panjang dan pendek bagi otak dan tubuh. Respon stres, *impuls aferen* yang ditangkap oleh organ penginderaan disalurkan ke sistem saraf pusat lalu diteruskan sampai ke hipotalamus. Kemudian diintegrasikan dan dikordinasikan dengan respon yang diperlukan untuk mengembalikan tubuh dalam keadaan hemostasis.

Jika tubuh tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut maka dapat *mengakibatkan* gangguan keseimbangan tubuh. Jalur neural dan neuroendokrin dibawah kontrol hipotalamus akan diaktifkan. Kemudian akan terjadi sekresi sistem saraf simpatis kemudian diikuti sekresi simpatis adrenal modular, dan akhirnya bila stres masih ada dalam sistem *hipotalamus-pituitari-meduler* pada kondisi stres. Respon ini menimbulkan efek atau reaksi yang berbeda di setiap sistem yang akan dijabarkan dalam indikator stres. Secara fisiologis, pada kondisi terdapat organ

yang meningkatkan maupun menurunkan kinerja. Reaksi ini disebut *fight or flight*. *Norepinephrin* mengakibatkan peningkatan fungsi organ vital dan keadaan tubuh secara umum. Sekresi *endorfin* mampu menaikkan ambang untuk menahan stimulus nyeri yang mempengaruhi suasana hati. Manifestasi sekresi *norepinephrin* dan *endorfin* diantaranya: mengeluarkan keringat, perubahan suasana hati, keluhan sakit kepala, sulit tidur, dan peningkatan denyut nadi (Smeltzer & Bare, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat responden dengan respon fisiologis baik, menurut asumsi peneliti hal ini dapat dikarenakan sebagian besar responden adalah perempuan sehingga dengan tingkat stres sedang responden perempuan lebih banyak menggunakan mekanisme koping yang adaptif dibandingkan responden laki-laki yang cenderung menggunakan mekanisme koping maladaptif seperti merokok, minum minuman keras dll, dimana mekanisme koping maladaptif tersebut dapat menimbulkan masalah bagi tubuh.

Meskipun hasil *penelitian* menunjukkan respon fisiologis yang baik tetapi ada sekitar 1,8% dengan respon fisiologis yang buruk.

Gambaran respon psikologi remaja menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *COVID-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Respon Psikologi Remaja Menjalani Pembelajaran *Online* Selama Masa Pandemi *Covid-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur

Respon Psikologi	F	%
Buruk	19	17,3
Baik	56	50,9
Sangat Baik	35	31,8
Total	110	100

Respon psikologi remaja menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *COVID-19* sebagian besar dalam kategori baik (50,9%). Selain menggunakan respon fisiologis, saat mengalami stres seseorang akan dituntut juga menggunakan respon psikologis untuk merespon dan beradaptasi dengan stressor yang ada.

Hal ini didukung dengan pendapat Khoiroh (2016) bahwa responden dengan

jenis kelamin perempuan lebih banyak menggunakan strategi koping berupa *problem focused coping* (PFC) dengan cara *seeking social support* untuk mendapatkan cara mengurangi stres dengan bantuan informasi dari orang lain. Jenis kelamin laki-laki lebih banyak menggunakan strategi koping berupa *emotion focused coping* (EFC) dimana strategi tersebut mengatur respon seseorang melalui pendekatan perilaku.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Diah (2016) yang menunjukkan PFC lebih banyak digunakan oleh perempuan dibanding laki-laki yang dilihat dari hasil *mean* PFC perempuan 56,00 dan pria 55,70. Sementara untuk responden laki-laki lebih berfokus pada EFC (10,6%) sementara PFC (6,7%). Hasil penelitian yang dilakukan Mustofa (2018) menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dimana pada laki-laki menggunakan koping EFC dengan nilai *mean* EFC 46,28 dibanding nilai *mean* PFC 18,51 dalam menghadapi stresor.

Respon psikologis berupa perilaku konstruktif maupun destruktif. Perilaku konstruktif membantu individu menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik, sedangkan perilaku destruktif akan mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan penyelesaian masalah, kepribadian, situasi yang sangat berat, dan kemampuan untuk berfungsi. Respon psikologis ini sering disebut sebagai mekanisme koping. Mekanisme ini berorientasi pada teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman, mekanisme ini cenderung ditemukan pada perempuan. Laki-laki lebih sering menggunakan mekanisme koping berupa pertahanan ego, untuk mengatur distress emosional dan dapat memberikan perlindungan terhadap kecemasan dan stres. Oleh karena itu, perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami stres daripada laki-laki (Potter & Perry, 2015).

Respon psikologis pada responden perempuan dan laki-laki berbeda karena adanya hormon estrogen. Fluktuasi hormon estrogen di dalam tubuh perempuan dapat membuat perasaan perempuan berubah-ubah. Perasaan yang

berubah-ubah tersebut dapat membuat remaja perempuan cenderung mudah marah, tidak fokus, pusing dan mengalami gangguan tidur. Pada laki-laki, hormon estrogen yang dimiliki membuat laki-laki lebih banyak mengingat ketika mereka berada dalam keadaan stres yang membuat mereka mudah beradaptasi dan mampu belajar sesuatu lebih baik saat mengalami stres (Hafifah *et al.*, 2017).

Gambaran respon sosial remaja menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Respon Sosial Remaja Menjalani Pembelajaran *Online* Selama Masa Pandemi *Covid-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur.

Respon Sosial	F	%
Buruk	19	17,3
Baik	57	51,8
Sangat Baik	34	30,9
Total	110	100

Respon sosial remaja putra-putri menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* sebagian besar respon sosial responden dalam kategori baik (51,8%). Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson, 2014).

Setiawati (2015), menyatakan bahwa laki-laki dan perempuan menggunakan mekanisme koping yang berbeda. Laki-laki lebih cenderung bersaing, lebih cenderung mengembangkan disposisi kearah kekejaman dan perilaku berisiko, sedangkan perempuan lebih bersifat pasif dan menggunakan perasaan. Remaja perempuan lebih cenderung menceritakan peristiwa-peristiwa penting dalam hidupnya seperti masalah berpacaran (Mulyana, 2013). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Ekasari dan Yuliyana (2012) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kemampuan *coping* stres pada remaja.

Menurut Rasmun (2017) salah satu salah satu strageti *coping* untuk

menghadapi stres adalah kompromi. Kompromi merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah, dilakukan dengan cara bermusyawarah atau negosiasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan. Nurfitriana *et al.*, (2014) menambahkan bahwa stres yang dialami oleh remaja dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik, curhat dan berkumpul bersama teman serta mendapat dukungan dari keluarga dan teman sebaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Karakteristik responden berdasarkan usia, dan jenis kelamin di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur memiliki rata-rata usia responden adalah 16,13 tahun dan sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan (76,4%).
- Tingkat stres remaja dalam menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur sebagian besar responden dalam kategori sedang (63,6%).
- Respon fisiologi remaja menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur sebagian besar dalam kategori sangat baik (70,9%).
- Respon psikologi remaja menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur sebagian besar dalam kategori baik (50,9%).
- Respon sosial remaja menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi *covid-19* di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur sebagian besar dalam kategori baik (51,8%).

SARAN

Bagi tempat penelitian agar meningkatkan peran guru terutama guru BK dalam proses pembimbingan akademik, agar mendorong siswa lebih terbuka dalam mengkonsultasikan masalah-masalah atau halangan-halangan yang dihadapi dalam proses akademik sehingga guru dapat membantu serta mengurangi beban stres yang dirasakan oleh siswa.

Diharapkan juga pihak sekolah dapat membuat kebijakan terkait modifikasi pembelajaran secara *offline* dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan seperti membuat jadwal sekolah pagi dan siang. Para guru juga diharapkan tidak hanya melakukan zoom untuk proses pemberian materi dan tugas akan tetapi juga menggunakan zoom untuk proses relaksasi agar siswa tidak merasa bosan dan tertekan dengan tugas yang semakin banyak.

Bagi Siswa diharapkan dalam menghadapi stres agar menjadikan stres sebagai suatu motivasi bukan sebagai suatu tekanan sehingga tidak berakibat buruk bagi kesehatan. Siswa diharapkan dapat memiliki mekanisme koping yang baik dalam menghadapi stres seperti dengan bercerita dengan orang lain baik orang tua maupun sahabat untuk mencari solusi untuk memecahkan masalah yang dialami.

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan perluasan materi terutama dalam faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, M., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2019). Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Komitmen Tugas Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi. *Jurnal Kognisia*.
- Charismiadji, I. (2020). *Mengelola Pembelajaran Daring yang Efektif*. <https://news.detik.com/kolom/d-4960969/mengelola-pembelajaran-daring-yang-efektif>, diakses 1 April 2020
- Gillett-Swan, J. (2017). The Challenges of Online Learning: Supporting and Engaging the Isolated Learner. *Journal of Learning Design*.

<https://doi.org/10.5204/jld.v9i3.293>

- Hardisman, & Pertiwi, D. (2014). Gambaran Distress pada Mahasiswa Preklinik Tahun Ketiga Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia; The Indonesian Journal of Medical Education*, 3(3), 145–153. <https://doi.org/10.22146/jpki.25236>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U., & Rachmayani, A. (2020). TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*.
- Oktaria, D., Sari, M. I., & Azmy, N. A. (2019). Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung JK Unila*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7. In *Jakarta: Salemba Medika*.
- Repici, A., Maselli, R., Colombo, M., Gabbiadini, R., Spadaccini, M., Anderloni, A., Carrara, S., Fugazza, A., Di Leo, M., Galtieri, P. A., Pellegatta, G., Ferrara, E. C., Azzolini, E., & Lagioia, M. (2020). Coronavirus (COVID-19) outbreak: what the department of endoscopy should know. *Gastrointestinal Endoscopy*. <https://doi.org/10.1016/j.gie.2020.03.019>
- Rothe, C., Schunk, M., Sothmann, P., Bretzel, G., Froeschl, G., Wallrauch, C., Zimmer, T., Thiel, V., Janke, C., Guggemos, W., Seilmaier, M., Drosten, C., Vollmar, P., Zwirgmaier, K., Zange, S., Wölfel, R., &

- Hoelscher, M. (2020). Transmission of 2019-nCoV Infection from an Asymptomatic Contact in Germany. *New England Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1056/nejmc2001468>
- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*.
- Smeltzer, S. C & Barre, B. G. (2017). Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Tjukup, I. K., Putra, I. P. R. A., Yustiawan, D. G. P., & Usfunan, J. Z. (2020). Penguatan Karakter sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency). *Kertha Wicaksana*.
- UNESCO. (2020). COVID-19 Impact on Education. *UNESCO Institute for Statistics Data*.
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. *World Health Organisation*.
- Zulfan, S., & Wayuni, S. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Raja Grafindo Persada .