

Sumber Stres dan Derajat Stres Siswa di Tahun Pertama Pandemi COVID-19

Fathiaturahmah Az Zahra^{1*)}, Dhini Andriani²

¹² Faculty of Psychology, Universitas Padjadjaran

*Corresponding author, e-mail: fathiaturahmah12001@mail.unpad.ac.id

Received Oktober, 2021;
Revised Nopember 20, 2021;
Accepted Nopember 30, 2021;
Published Online Desember, 2021

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Abstract: The concern is focused on high school seniors who might face a variety of challenges during the COVID-19 pandemic. These various challenges are predicted to lead to stressful situation. This study aims to describe stressors and degrees of stress of high school seniors. Total 108 participants in this study from 16-18 years old students. The instruments were Perceived Stress Scale and open-ended questions based on Lazarus. The data were processed using SPSS 22 and thematic analysis. The result shows that 75% of responses revealed that the major stressor came from academic stressors which related to online learning, exams, and study plan. As many as 74% of participants were at moderate stress level, 24% at high level, and only 2% at low level. Based on the results, there is a need for programs that help students deal with stressful situation and prevent them from unwanted negative psychological states.

Keywords: stressors, degrees of stress, high school seniors, COVID-19 pandemic.

Abstrak: Siswa kelas XII dikhawatirkan menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan yang semakin bertambah di tengah pandemi COVID-19. Berbagai tantangan dan tuntutan ini dapat mengarahkan siswa pada kondisi stressful. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sumber stres dan derajat stres siswa kelas XII. Total partisipan dalam penelitian ini sejumlah 108 orang dengan rentang usia 16-18 tahun. Pengukuran dilakukan melalui Perceived Stress Scale dan open-ended questions berdasarkan konsep teori Lazarus & Folkman. Instrumen tersebut diolah dengan menggunakan SPSS versi 22 dan thematic analysis. Hasil menunjukkan 75% respon dari partisipan mengungkapkan bahwa sumber stres yang mereka hadapi berasal dari akademik, yakni berkaitan dengan proses belajar mengajar, ujian, dan perencanaan studi. Sebanyak 74% partisipan berada pada derajat stres sedang, 24% dengan derajat stres tinggi, dan hanya 2% dengan derajat stres rendah. Berdasarkan hasil yang diperoleh diperlukan suatu program yang membantu siswa menghadapi situasi stres dan mencegah kondisi psikologis negatif tidak diinginkan..

Kata Kunci: sumber stres, derajat stres, kelas XII, pandemi COVID-19.

How to Cite: Fathiaturahmah Az Zahra, Dhini Andriani. 2021. Sumber Stres dan Derajat Stres Siswa di Tahun Pertama Pandemi COVID-19. JBKI Undiksha, 6 (2): pp. 214-223, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Pendahuluan

COVID-19 terkonfirmasi ada di Indonesia sejak dua WNI diketahui terinfeksi pada 2 Maret 2020 (“Kasus COVID-19 Pertama”, 2020). Sejak saat itu beberapa kebijakan pemerintah dikeluarkan sebagai bentuk penyesuaian pada kondisi krisis ini, salah satunya adalah Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 tahun 2020. Dalam surat edaran tersebut diberlakukan pembelajaran jarak jauh atau disebut juga PJJ untuk menurunkan kerumunan dan mencegah penularan COVID-19. Akan tetapi implementasi dari PJJ ini ternyata menghasilkan tantangan yang baru terutama dalam hal persiapan guru, siswa, dan orang tua (Batubara, 2021; Hidayat, Anisti, Purwadhi, & Wibawa, 2020; Yuzulia, 2021). Beberapa pihak tersebut mengeluhkan ketidak-mahiran penggunaan perangkat, ketidak-stabilan koneksi, dan kurangnya interaksi sosial sebagai masalah yang muncul selama PJJ.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang dapat memberikan dampak pada perkembangan remaja (Eccles & Roeser, 2011). Dengan banyaknya waktu yang dihabiskan di sekolah, sekolah dapat menjadi sumber stres utama pada remaja (Anniko, Boersma, & Tillfors, 2019). Sehingga permasalahan yang berkaitan dengan sekolah perlu mendapat perhatian khusus terutama bagi mereka yang menghadapi momen ujian akhir karena momen ini dipersepsikan sebagai salah satu kejadian stres terberat (Liem, Onggowijoyo, Santoso, Kurniastuti, & Yuniarti, 2015). Pelaksanaan ujian akhir kelas XII yang biasanya dilaksanakan lebih awal dibanding ujian lainnya pun membuat siswa memiliki waktu persiapan yang lebih singkat. Di samping itu, siswa juga tetap harus menyelesaikan tugas dan kewajiban harian mereka.

Di tengah kondisi pandemi COVID-19, siswa kelas XII diperkirakan menghadapi tambahan sumber stres baru. Meski pemerintah Indonesia membatalkan pelaksanaan ujian nasional sebagai syarat kelulusan (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020), namun siswa mengeluhkan tugas dalam masa PJJ ini yang semakin bertambah, batas waktu pengumpulan yang berdekatan, dan berbagai materi lainnya yang perlu dikuasai (Laveda, M., 2020; Hidayat, R., 2020). Sehingga selain harus menyesuaikan diri dengan situasi pandemi yang dinamis, siswa juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan aturan akademik yang juga terus berubah.

Siswa kelas XII berada pada rentang usia remaja akhir (Santröck, 2018) dengan tugas perkembangan yang secara umum berkaitan dengan kelanjutan studi, dunia kerja, dan kemungkinan untuk tinggal merantau (Zarrett & Eccles, 2006). Berbagai tugas ini pun memunculkan tantangan lagi bagi remaja untuk bisa melakukan manajemen diri, menemukan kekuatan dan keterbatasan diri, hingga belajar bagaimana menjadi mandiri. Sekolah sebagai salah satu tempat remaja menghabiskan waktu seharusnya menjadi tempat yang bisa melatih mereka mengembangkan dirinya. Pengembangan diri ini biasanya melalui adanya aktivitas rutin, interaksi sosial, atau partisipasi kegiatan ekstrakurikuler (Eccles & Roeser, 2011). Namun, pandemi COVID-19 membatasi interaksi fisik remaja terutama dengan teman sebaya, guru, dan anggota sekolah lain, dimana remaja mengeluhkan hilangnya momen penting yang seharusnya mereka alami bersama, seperti graduation (Ellis, Dumas, & Forbes, 2020).

Pandemi COVID-19, PJJ, kurangnya interaksi sosial, tuntutan akademik, atau masalah lainnya dapat menjadi sumber stres pada siswa. Siswa kesulitan dalam hal mengatur kegiatan dan menyesuaikan diri selama pandemi COVID-19 (Churiyah, Sholikhah, Filianti, & Sakdiyyah, 2020). Mereka pun menampilkan kondisi diri yang lelah, bosan, dan kurang motivasi (Yuzulia, 2021). Stres dianggap sebagai suatu konstruk yang menjelaskan mengenai fenomena penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi suatu hal yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang menekan atau membebani (Lazarus & Folkman, 1984).

Kondisi stres yang berkepanjangan dan tidak teratasi dengan baik dalam lingkungan akademis dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah psikologis seperti gangguan perilaku, kecemasan, depresi, dan gejala psikosomatis (Walburg, 2014; Wiguna et al., 2020). Dalam upaya membantu kegiatan PJJ khususnya bagi siswa kelas XII, para profesional yang bergerak di bidang pendidikan dan konseling bisa membantu siswa untuk menemukan cara regulasi diri yang adaptif (Churiyah et al., 2020). Bantuan yang diberikan perlu disesuaikan dengan derajat stres siswa dan tentunya sumber stres apa yang tengah dihadapi. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sumber stres dan derajat stres pada siswa kelas XII. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai kondisi siswa kelas XII di tahun pertama pandemi COVID-19 ini dan dapat dijadikan landasan dalam pengembangan program intervensi atau prevensi yang dibutuhkan guna mencegah munculnya permasalahan psikologis (Liem et al., 2015; Taufik & Ifdil, 2013).

Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan snowball sampling. Proses pengambilan data dilakukan selama delapan hari, yakni 13-20 November 2020 secara daring dengan memanfaatkan media sosial whatsapp dan line untuk menyebarkan kuesioner. Partisipan yang diikutsertakan adalah mereka yang menyetujui bahwa telah membaca petunjuk, bersedia menjadi partisipan, dan telah mendapat izin dari orang tua. Secara lengkap kuesioner ditampilkan melalui google form berisikan informed consent, data demografi, dan instrumen utama.

Data demografi dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), usia, tipe sekolah (SMA, SMK, dan MA), dan domisili sekolah atau kota tempat sekolah berada. Data dikalkulasikan dengan menggunakan analisis deskriptif sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS statistics 22. Perhitungan rata-rata dan standar deviasi dilakukan untuk data yang bersifat continuous dan perhitungan frekuensi (%) untuk data kategorikal.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur derajat stres adalah Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, & Mermelstein, (1983). PSS terdiri dari dua faktor yaitu perceived stress dan perceived control. PSS yang digunakan telah dialih bahasa ke dalam Bahasa Indonesia (Hasni, 2016). Uji reliabilitas dilakukan dalam penelitian ini dan diperoleh hasil cronbach's alpha $\alpha = 0,843$. PSS terdiri dari empat belas aitem dengan tujuh aitem negatif dan tujuh aitem positif. Skala pengukuran yang digunakan memiliki lima alternatif jawaban yang mencakup rentang nilai 1 untuk 'tidak pernah' hingga nilai 5 untuk 'sangat sering'. Skor total dari masing-masing partisipan ini diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi derajat stres pada partisipan. Seluruh pengolahan data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif sederhana (frekuensi dalam %) menggunakan aplikasi SPSS Statistics 22.

Dalam memperoleh data mengenai sumber stres digunakan open-ended questions yang diharapkan dapat memberikan keleluasaan bagi siswa untuk mengeksplor jawaban dalam merespon pertanyaan. Pertanyaan yang digunakan diturunkan berdasarkan konsep stres Lazarus & Folkman (1984), yakni "Selama menjalani tahun terakhir di SMA ini, hal apa yang dirasa membuat Anda merasa terancam/tertekan/terbebani?" Respon partisipan yang diperoleh dari open-ended questions ini diolah dengan menggunakan thematic analysis (Braun & Clarke, 2006).

Hasil dan Pembahasan

Gambaran demografi partisipan

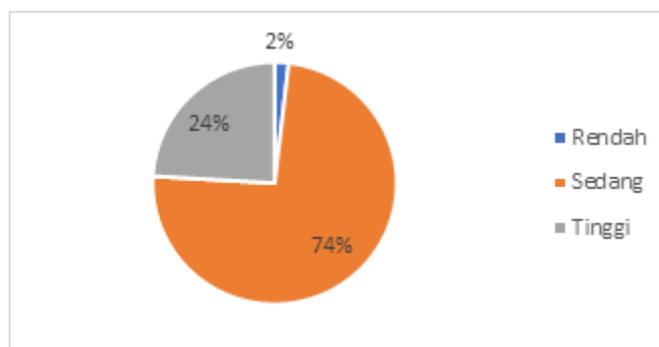
Dari proses pengambilan data diperoleh sebanyak 108 orang partisipan. Partisipan lebih banyak berjenis kelamin perempuan dan berada pada rentang usia 16-18 tahun (rata-rata=17.09 dan SD=0.422). Sebagian besar partisipan merupakan kelas XII pada tipe sekolah SMA dengan domisili terbanyak berasal dari Kota Bogor. Partisipan lainnya berasal dari daerah lain seperti Kota dan Kabupaten Bandung, Depok, dan Bekasi. Distribusi demografi lengkap dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi

		N	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	41	37.9%
	Perempuan	67	62.1%
	Jumlah	108	100%
Usia	16 tahun	5	4.6%
	17 tahun	88	81.5%
	18 tahun	15	13.9%
	Jumlah	108	100%
Tipe Sekolah	SMA	56	51.9%
	SMK	47	43.5%
	MA	5	4.6%
	Jumlah	108	100%

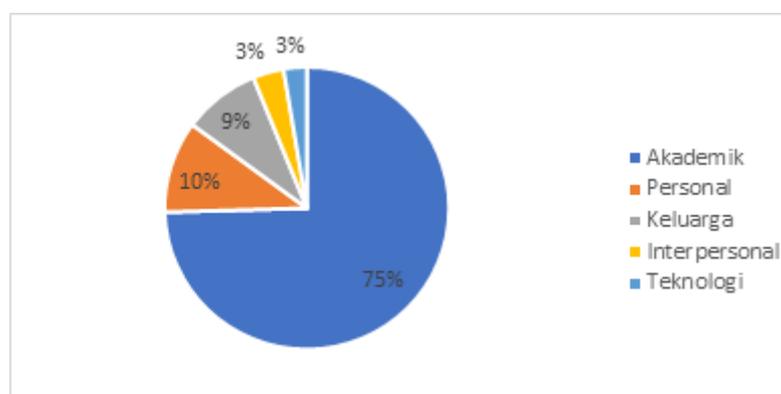
Domisili Sekolah	Bogor	79	73.1%
	Bandung Raya	18	16.7%
	Lainnya	11	10.2%
	Jumlah	108	100%

Gambaran derajat dan sumber stres



Gambar 1. Persentase Kategori Derajat Stres

Berdasarkan hasil pengolahan data pada gambar 1, diperoleh gambaran derajat stres partisipan yang mayoritas berada pada derajat stres sedang dan tinggi, dan hanya sedikit yang berada pada derajat stres rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh partisipan berada pada kondisi stres, yakni kondisi yang dinilai dapat memunculkan bahaya, ancaman, atau tantangan bagi partisipan. Hasil ini ditemukan juga pada siswa di Yunani dalam konteks tingkat depresi dan kecemasan, yakni siswa yang sedang menghadapi persiapan masuk perguruan tinggi mengalami peningkatan angka depresi dan kecemasan di tengah pandemi COVID-19 (Giannopoulou, Efstathiou, Triantafyllou, Korkoliakou, & Douzenis, 2021). Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian terhadap remaja dalam rentang usia remaja akhir yang melaporkan kondisi kesehatan mental yang memburuk dibandingkan masa sebelum COVID-19 dan diketahui mereka berada dalam kategori stres dan cemas yang berat (Ifdil, Putri, & Amalianita, 2020). Hal ini mengindikasikan adanya tekanan yang tidak biasa akibat dari pandemi COVID-19 serta membuat mereka berada pada risiko masalah emosional serta perilaku (Wiguna et al., 2020).



Gambar 2. Kategori Sumber Stres

Dari hasil pengelompokan respon sumber stres diperoleh lima kategori yang menggambarkan sumber stres yang sedang dihadapi oleh siswa kelas XII, yakni sumber stres akademik, personal, keluarga, interpersonal, dan teknologi. Secara lengkap contoh respon partisipan pada masing-masing kategori sumber stres dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Contoh Respon Kategori Sumber Stres

Sumber Stres	Contoh Respon	
Akademik	Pembelajaran jarak jauh (PJJ)	<ul style="list-style-type: none"> • “PJJ yang terkesan banyak ketidaksiapan dari berbagai aspek, seperti sistem pembelajaran.” • “Sekolah <i>online</i>, soalnya kita harus bisa <i>manage</i> waktu sendiri, harus belajar memahami materi sendiri, apalagi kalau ada tipe guru yang <i>bodo amat</i> sama muridnya.”
	Tugas	<ul style="list-style-type: none"> • “Tugas yang semakin banyak, terkadang mengerjakan tugas hanya mengejar tenggat waktu untuk mendapatkan nilai, jarang untuk memahami maksud & tujuan dari tugas tersebut. Sedangkan untuk belajar memahami pelajarannya membutuhkan waktu yang tidak sedikit.” • “Dalam satu minggu tugas terus mengalir, terkadang sampai larut malam, hari libur, dan akhir pekan pun dihabiskan untuk tugas, tugas dan tugas.”
	Kegiatan belajar-mengajar (KBM)	<ul style="list-style-type: none"> • “Waktu KBM yang tak menentu (tiba-tiba ada di luar jam belajar yang telah ditentukan).” • “Cara mengajar yang tidak seefektif pra-pandemi, sehingga materi lebih sulit dipahami”
	Ujian (UTBK, SBMPTN)	<ul style="list-style-type: none"> • “Karena sudah kelas XII yang perlu fokus belajar untuk persiapan UTBK serta SBMPTN.” • “UTBK yang semakin dekat.”
Personal	Ekspektasi	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Insecurity of not being able to achieve my own dream.</i>” • “Takut akan masa depan yang masih suka berubah seiring waktu dan keinginan-keinginan yang masih banyak” • “Kalah bersaing dengan teman-teman yang ikut bimbel.”
	Kontrol diri	<ul style="list-style-type: none"> • “Rasa malas, masih bersifat kekanakan, belum mandiri” • “Selama SFH belajar cuman kalau ada ujian-ujian doang, enggak serius belajarnya”
	Manajemen waktu	<ul style="list-style-type: none"> • “Harus bagi waktu antara tugas sekolah, belajar UTBK, dan semacamnya.” • “Kesulitan membagi waktu antara belajar untuk UTBK, mengerjakan tugas, dll.”
Keluarga	Ekspektasi dari orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • “Ekspektasi dari lingkungan sekitar yang mengharuskan saya untuk masuk ke perguruan tinggi negeri.” • “Tuntutan dari banyak orang.” • “Dorongan untuk memilih ‘aman’ dengan menerima universitas yang sudah pasti diterima dan selalu dianjurkan untuk mencari universitas yang lebih mudah membuat saya merasa tidak mampu, tidak percaya diri dan kehilangan motivasi belajar.”
	Finansial	<ul style="list-style-type: none"> • “Sekolah saya kan berbayar jadinya saya takut membebani perekonomian.” • “Tidak punya uang.”
	Peran sebagai anak	<ul style="list-style-type: none"> • “Menjalankan kewajiban sebagai anak di rumah.”

Interpersonal	Kurangnya dukungan sosial	<ul style="list-style-type: none"> • “Kehilangan momen-momen terakhir di sekolah karena harus <i>online</i>.” • “Jauh dari teman kurang motivasi belajar.” • “Tidak banyak interaksi dengan manusia sungguhan, tidak bisa tutor sejawat, tidak bisa bertemu guru langsung.”
Teknologi	Perangkat dan jaringan internet	<ul style="list-style-type: none"> • “Pembelajaran dan ujian secara <i>online</i> yang membutuhkan sinyal yang kuat dan perangkat yang lancar.” • “Tidak semua siswa mempunyai <i>laptop</i>, bahkan perangkat dan koneksi internet yang bagus dan lancar.”

Sebagian besar respon dari partisipan mengungkapkan bahwa sumber stres yang dihadapi berasal dari akademik, yaitu yang berkaitan dengan PJJ, tugas, kegiatan belajar mengajar (KBM), Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK), dan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Siswa mengatakan bahwa mereka merasa tertekan dengan PJJ yang terkesan tidak siap. Ketidaksiapan dalam menyediakan komponen kebutuhan untuk PJJ ini diketahui memang terjadi di Indonesia (Batubara, 2021). Bukan hanya mengenai distribusi fasilitas tetapi juga terkait dengan kesiapan guru dan orang tua dalam mengimplementasikan pembelajaran (Churiyah et al., 2020). Siswa mengeluhkan tidak semua guru memiliki pengetahuan atau keterampilan dalam mengoperasikan perangkat sehingga aplikasi yang digunakan sebagai media pembelajaran pun menjadi terbatas. Bahkan siswa mengeluhkan metode belajar yang banyak dialihkan ke dalam bentuk tugas. Akibatnya siswa merasa kewalahan dalam menyelesaikan berbagai tugas di waktu bersamaan. Siswa pun menjadi disibukkan dengan hanya mengejar tenggat waktu dan kurang adanya kesempatan untuk bisa memahami materi secara mendalam.

Metode pembelajaran yang dipilih oleh guru pun dinilai kurang membantu siswa dalam memahami materi pelajaran dengan baik. Siswa mengutarakan bahwa mereka hanya menerima paparan materi yang disampaikan oleh guru tanpa adanya diskusi. Komunikasi yang terjadi pun cenderung satu arah sehingga siswa merasa kehilangan interaksi dengan guru. Padahal kualitas interaksi antara guru dan siswa merupakan hal yang tidak dapat diabaikan karena interaksi yang dinamis dapat berkontribusi terhadap capaian belajar (Bestiantono, Agustina, & Cheng, 2020). Ketika siswa dan guru memiliki kelekatan dalam menjalankan aktivitas sekolah maka proses pembelajaran pun akan lebih optimal dan secara tidak langsung berpengaruh pada kesejahteraan siswa itu sendiri (Eccles & Roeser, 2011).

UTBK dan SBMPTN yang spesifik hanya dihadapi oleh kelas XII juga menjadi sumber stres mereka. Hal ini dimungkinkan berkaitan dengan tekanan bahwa mereka harus lulus ujian dalam rangka meraih jurusan dan perguruan tinggi pilihannya (Deb, Strodl, & Sun, 2015). Terdapat penghayatan dalam diri siswa bahwa ekspektasi ini membuat mereka khawatir akan perencanaan masa depan yang telah mereka buat. Siswa pun menjadi ragu dengan kemampuan diri terlebih saat mereka merasa kalah dalam bersaing. Persaingan ini dapat dipersepsikan sebagai suatu “taruhan” yang mana dibutuhkan kemampuan yang tidak biasa untuk dapat menang (Kowalski & Christensen, 2019). Sehingga siswa cenderung harus berusaha lebih giat memberikan performa terbaik mereka untuk bisa menjadi unggulan.

Ekspektasi berhasil dalam bidang akademik ini juga ternyata muncul dari orang-orang sekitar, terutama keluarga. Keluarga menaruh harapan pada mereka untuk bisa masuk ke perguruan tinggi tertentu. Jika ternyata harapan keluarga ini tidak sejalan dengan harapan siswa maka ada kemungkinan kondisi ini akan berkontribusi terhadap stres siswa (Hariyanto, Dewi, & Susumaningrum, 2014). Dalam respon yang diberikan siswa terdapat juga indikasi persepsi ketidakmampuan dalam menghadapi ekspektasi tersebut. Beberapa respon partisipan mengungkapkan perasaan tidak berharga seperti merasa tidak bermanfaat dan tidak bisa berbuat apa-apa. Mereka pun menjadi mudah merasa bosan dan lelah serta menampilkan penurunan motivasi dan kedisiplinan. Hal ini tentu dapat menjadi perhatian karena persepsi terhadap kemampuan diri ini sebenarnya dapat membantu siswa terhindar dari kondisi masalah psikologis dan mencegah munculnya perilaku berisiko (Deb et al., 2015; Walburg, 2014; Zarrett & Eccles, 2006).

Tantangan untuk bisa menyelesaikan berbagai tugas akademik ini juga seolah diperberat kembali dengan adanya sumber stres yang berasal dari rumah. Lebih banyak menghabiskan waktu di rumah juga

ternyata memunculkan sumber stres terutama berkaitan dengan peran siswa sebagai seorang anak. Siswa mengeluhkan ia harus mengerjakan tugas sambil membantu pekerjaan rumah. Sehingga mereka pun semakin dituntut untuk bisa melakukan manajemen waktu agar bisa menyelesaikan semua kewajiban tersebut.

Beberapa siswa juga mengeluhkan kondisi finansial keluarga mereka yang dikhawatirkan mempengaruhi kelanjutan pendidikannya. Pandemi COVID-19 diketahui berdampak pada beberapa sektor perekonomian, termasuk rumah tangga yang mengalami penurunan pemasukan namun bertambahnya pengeluaran (Celik & Dane, 2020; Susilawati, Falefi, & Purwoko, 2020). Siswa mengkhawatirkan biaya sekolah, biaya perguruan tinggi, dan juga biaya penggunaan teknologi. Selama masa PJJ, siswa membutuhkan perangkat yang mumpuni dan juga koneksi internet yang selalu tersambung untuk KBM. Biaya modal untuk menyediakan fasilitas ini tentu menjadi meningkat jika dibandingkan dengan masa sebelum PJJ. Berbagai kesulitan akibat dari keterbatasan finansial ini menjadi rentan memunculkan masalah psikologis pada siswa terlebih karena sumberdaya siswa untuk melakukan *coping* atas kondisi ini cenderung terbatas (Magklara et al., 2015).

Dukungan sosial yang biasanya dapat menjadi sumberdaya untuk membantu siswa dalam menghadapi situasi stres (Shaheen & Jahan, 2014) tampaknya kurang dirasakan. Siswa merasa jauh dari teman, terbatas untuk diskusi, dan merasa kehilangan momen terakhirnya di SMA bersama sebaya. Kurangnya kesempatan untuk sosialisasi, berkumpul, dan berinteraksi sosial ini memang dilaporkan meningkat selama pandemi COVID-19 (Mheidly, Fares, & Fares, 2020). Dengan pelaksanaan PJJ, aktivitas non-akademik seperti ekstrakurikuler juga berkurang. Padahal kegiatan non-akademik ini diketahui sebagai salah satu aspek kegiatan yang bisa merekatkan hubungan antara siswa dengan sekolah yang bisa berdampak signifikan dalam pencapaian akademik siswa (Bryan et al., 2012).

Berdasarkan dari paparan derajat stres dan sumber stress ini tampaknya perlu adanya suatu program yang memfasilitasi para siswa kelas XII untuk bisa membantu mereka menghadapi kondisi stres dan mencegah kondisi psikologis negatif yang tidak diinginkan. Salah satu cara untuk mencapai kondisi yang lebih sejahtera pada siswa adalah dengan menciptakan situasi yang membuat siswa merasa otonom, kompeten, dan adanya dukungan emosional (Eccles & Roeser, 2011). Hal ini dapat diciptakan dengan cara memberikan informasi awal mengenai apa dan bagaimana kelas akan dilaksanakan, memberikan kesempatan pada siswa untuk bisa menyelesaikan tugas akademik dengan baik, dan sediakan dukungan emosional. Siswa juga dapat diberikan psikoedukasi mengenai bagaimana caranya meregulasi diri dalam kondisi tertekan, mengelola emosi negatif, dan melakukan pengaturan jadwal. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring juga diharapkan dapat menciptakan kembali suasana yang hilang dari pembelajaran luring. Misalnya saja interaksi sosial yang dapat dilaksanakan melalui *sharing session* atau kegiatan *refreshment*.

Penelitian yang saat ini dilakukan memberikan gambaran lebih spesifik pada remaja yang merupakan siswa kelas XII tentang bagaimana gambaran sumber stres dan derajat stres mereka. Akan tetapi penelitian ini memiliki keterbatasan, yakni cakupan sampel partisipan yang terlalu sempit dan hanya berasal dari daerah tertentu sehingga kurang bisa menggambarkan populasi yang lebih luas. Kondisi pandemi COVID-19 dan sistem PJJ di berbagai wilayah Indonesia sendiri pun memungkinkan untuk terjadi dalam situasi yang berbeda-beda. Sehingga perlu juga untuk memperhatikan bagaimana lingkungan yang dihadapi mengingat situasi stres muncul dari adanya interaksi antara individu dan lingkungan. Saran pengembangan untuk penelitian selanjutnya yakni disarankan dapat lebih spesifik dalam menentukan populasi dan sampel penelitian, misalnya saja berfokus pada siswa SMA saja. Hal ini dikarenakan meski siswa berada pada jenjang kelas yang sama namun dengan tipe sekolah yang berbeda kemungkinan hambatan atau tantangan pun menjadi berbeda.

Simpulan

Sumber stres utama yang diperoleh pada siswa Kelas XII adalah terkait akademik. Jika menilik lebih jauh lagi sumber stres personal, keluarga, interpersonal, dan teknologi pun secara tidak langsung berkaitan dengan sumber stres akademik tersebut. Jika siswa menilai sumber stres merupakan suatu hal yang berbahaya/mengancam berarti mereka sedang berada dalam situasi yang dapat menimbulkan

kerugian atau kehilangan. Misalnya saja saat siswa merasa bahwa PJJ membuat mereka menjadi lebih sulit untuk memahami materi, berkurangnya dukungan sosial, dan hilangnya momen penting terakhir di SMA. Hal ini tentu membuat rentan siswa kelas XII yang saat ini tengah menghadapi tahun terakhir di sekolah. Mereka sedang mempersiapkan diri untuk berbagai ujian kelulusan dan rencana masa depan yang juga berkaitan dengan tugas perkembangan mereka yang mencakup kelanjutan studi, masuk dunia kerja, dan tinggal merantau.

Ucapan Terimakasih

Sumber stres utama yang diperoleh pada siswa Kelas XII adalah terkait akademik. Jika menilik lebih jauh lagi sumber stres personal, keluarga, interpersonal, dan teknologi pun secara tidak langsung berkaitan dengan sumber stres akademik tersebut. Jika siswa menilai sumber stres merupakan suatu hal yang berbahaya/mengancam berarti mereka sedang berada dalam situasi yang dapat menimbulkan kerugian atau kehilangan. Misalnya saja saat siswa merasa bahwa PJJ membuat mereka menjadi lebih sulit untuk memahami materi, berkurangnya dukungan sosial, dan hilangnya momen penting terakhir di SMA. Hal ini tentu membuat rentan siswa kelas XII yang saat ini tengah menghadapi tahun terakhir di sekolah. Mereka sedang mempersiapkan diri untuk berbagai ujian kelulusan dan rencana masa depan yang juga berkaitan dengan tugas perkembangan mereka yang mencakup kelanjutan studi, masuk dunia kerja, dan tinggal merantau.

Referensi

- Anniko, M. K., Boersma, K., & Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early- to mid-adolescence. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(2), 155–167. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1549657>
- Batubara, B. M. (2021). The Problems of the World of Education in the Middle of the Covid-19 Pandemic. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(1), 450–457. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i1.1626>
- Bestiantono, D. S., Agustina, P. Z. R., & Cheng, T.-H. (2020). How Students' Perspectives about Online Learning Amid the COVID-19 Pandemic? *Studies in Learning and Teaching*, 1(3), 133–139. <https://doi.org/10.46627/silet.v1i3.46>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryan, J., Moore-Thomas, C., Gaenzle, S., Kim, J., Lin, C.-H., & Na, G. (2012). The Effects of School Bonding on High School Seniors' Academic Achievement. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 467–480. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00058.x>
- Celik, B., & Dane, S. (2020). The effects of COVID-19 Pandemic Outbreak on Food Consumption Preferences and Their Causes. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 8(3), 169–173. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Bilal-Celik-2/publication/341678973_The_effects_of_COVID_-_19_Pandemic_Outbreak_on_Food_Consumption_Preferences_and_Their_Causes/links/5ece6881299bf1c67d206069/The-effects-of-COVID-19-Pandemic-Outbreak-on-Food-Consumpt
- Churiyah, M., Sholikhan, S., Filianti, F., & Sakdiyyah, D. A. (2020). Indonesia Education Readiness Conducting Distance Learning in Covid-19 Pandemic Situation. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(6), 491. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i6.1833>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>

-
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2015(1), 26–34. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as Developmental Contexts During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 52(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Triantafyllou, G., Korkoliakou, P., & Douzenis, A. (2021). Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 295(January), 113560. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113560>
- Hariyanto, D. D., Dewi, E. I., & Susumaningrum, L. A. (2014). Hubungan Persepsi tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 1–7. Retrieved from <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/608>
- Hasni, N.I. (2016). Kebermanfaatan Cognitive Behavioral Stress Management dalam Menurunkan Psychological Distress pada Penyintas Kanker Payudara (Master's thesis). Universitas Padjadjaran, Fakultas Psikologi, Bandung, Indonesia.
- Hidayat, D., Anisti, A., Purwadhi, P., & Wibawa, D. (2020). Crisis Management and Communication Experience in Education during the COVID – 19 Pandemic in Indonesia. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(3), 67–82. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3603-05>
- Hidayat, R. (2020, September 10). Stres, Burnout, Jenuh: Problem Siswa Belajar Daring Selama COVID-19. Retrieved from <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
- Ifdil, I., Putri, Y. E., & Amalianita, B. (2020). Stress and anxiety among adolescents, during the covid-19 outbreak. *Konselor*, 9(4), 174. <https://doi.org/10.24036/0202094111941-0-00>
- Kasus Covid-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. (2020, Maret 2). Retrieved from <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>
- Kowalski, M., & Christensen, A. L. (2019). “No One Wants to Be a Loser”: High School Students' Perceptions of Academic Competition. *Mid-Western Educational Researcher*, 31(4), 389–406. Retrieved from <https://mwera.org/MWER/volumes/v31/issue4/V31n4-Kowalski-FEATURE-ARTICLE.pdf>
- Laveda, M. (2020, Juli 13). Keluhan Siswa Belajar Jarak Jauh. Retrieved from <https://www.republika.id/posts/8502/keluhan-siswa-belajar-jarak-jauh>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Liem, A., Onggowijoyo, R., Santoso, E., Kurniastuti, I., & Yuniarti, K. (2015). Exploring stressful live events on Indonesian adolescents. In T. Hamamura, R. Pe-Pua, Faturochman, R. B. King, A. Supratiknya, & K. W. Yuniarti (Eds.), *PROCEEDINGS OF THE 10th ASIAN ASSOCIATION OF SOCIAL PSYCHOLOGY BIENNIAL CONFERENCE* (pp. 75–95). Yogyakarta, Indonesia: Center for Indigenious and Cultural Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada.
-

Retrieved from <https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:603267>

- Magklara, K., Bellos, S., Niakas, D., Stylianidis, S., Kolaitis, G., Mavreas, V., & Skapinakis, P. (2015). Depression in late adolescence: A cross-sectional study in senior high schools in Greece. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0584-9>
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease [COVID-19]. Indonesia: Author.
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning. *Frontiers in Public Health*, 8(November). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574969>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* 7th ed. New York: McGraw-Hill.
- Shaheen, F., & Jahan, M. (2014). Role of social support in combating psychological distress among senior secondary school students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(2), 163–168. <https://doi.org/10.15614/ijpp/2014/v5i2/52979>
- Susilawati, S., Falefi, R., & Purwoko, A. (2020). Impact of COVID-19's Pandemic on the Economy of Indonesia. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 3(2), 1147–1156. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i2.954>
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanafi, E., ... Pradana, K. (2020). Brief Research Report on Adolescent Mental Well-Being and School Closures During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598756>
- Yuzulia, I. (2021). The Challenges of Online Learning during Pandemic: Students' Voice. *Wanastra: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 13(1), 08–12. <https://doi.org/10.31294/w.v13i1.9759>
- Zarrett, N., & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New Directions for Youth Development*, 2006(111), 13–28. <https://doi.org/10.1002/yd.179>

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Zahra><2021>

First Publication Right: JBKI Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: