

TEKANAN BELAJAR DAN TINGKAT STRES PADA SISWA SMA DI ACEH SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Teungku Muhammad Sabil¹, Alhuda², Lisnayana³, Dedy
Ahmady⁴, Maulida Sari⁵

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe
email: teukumuhammad.sabil@gmail.com

Abstrak

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan drastis dalam pola pembelajaran, termasuk penerapan pembelajaran daring pada siswa SMA. Kondisi ini menimbulkan berbagai kendala, seperti kesulitan memahami materi, beban tugas yang meningkat, keterbatasan akses dan kualitas jaringan internet, serta hambatan teknis lainnya. Situasi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan belajar yang dapat memicu munculnya stres pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tekanan belajar dengan tingkat stres siswa SMA selama masa pandemi COVID-19 di Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMA di Aceh, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik cluster random sampling sehingga diperoleh 47 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat tekanan belajar dan tingkat stres selama proses pembelajaran daring. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara tekanan belajar dengan tingkat stres siswa selama masa pandemi COVID-19. Temuan ini mengindikasikan perlunya upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental siswa, termasuk strategi pengelolaan beban akademik yang lebih adaptif serta peningkatan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan pembelajaran pada kondisi krisis.

Kata kunci: Siswa; Tingkat Stres; Pandemi Covid-19

ACADEMIC PRESSURE AND STRESS LEVELS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN ACEH

Abstract

The COVID-19 pandemic created a significant shift in learning systems, including the implementation of online learning for high school students. This situation resulted in various challenges, such as difficulty understanding instructional materials, increased academic workload, limited access and unstable internet connectivity, as well as technical obstacles. These conditions contributed to learning pressure that could potentially trigger stress among students. This study aims to examine the relationship between learning pressure and stress levels among high school students during the COVID-19 pandemic in Aceh. A quantitative approach with a correlational design was used. The population consisted of all high school students in Aceh, and a sample of 47 respondents was selected using cluster random sampling. Data were collected using questionnaires to measure learning pressure and stress levels experienced by students during online learning. The findings indicated a significant relationship between learning pressure and students' stress levels during the pandemic. These results highlight the importance of promoting and preventing mental health issues among students, especially through adaptive academic workload management and strengthening students' resilience in coping with learning pressures during crisis conditions.

Keywords: Students; Stress Levels; COVID-19 Pandemic

1. PENDAHULUAN

Negara-negara di dunia saat ini seperti India, China, sedang mengalami wabah penyakit yang dinamakan covid-19 (*Corona Virus Disease*) yang terjadi pada akhir tahun 2019. Kasus ini awalnya terjadi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Tanggal 31 Desember 2019 WHO *China Country Office* melaporkan ada seseorang yang terkena *pneumonia* tetapi tidak diketahui etiologi nya. Tanggal 07 Januari 2020 akhirnya Cina mengidentifikasi *pneumonia* tersebut sebagai jenis baru dari *corona virus*. Virus corona ini merupakan penyakit yang menular dan bisa menyebar melalui kontak langsung dan droplet dari pasien yang positif terkena covid-19.

Menurut data dari WHO, penyakit covid-19 teridentifikasi pada bulan November 2020 telah menyebar hingga ke 213 negara di seluruh dunia termasuk Indonesia. Total kasus yang terjadi di seluruh dunia mencapai 57.882.183 kasus dengan total pasien meninggal 1.377.395 orang. Sedangkan di Indonesia, menurut data KEMENKES RI pada tanggal 20 November 2020 kasus covid-19 yang terkonfirmasi sebanyak 488.310 kasus dengan pasien yang sembuh sebanyak 410.5522 orang dan pasien yang meninggal sebanyak 15.678 orang.

Dampak dari penyebaran covid-19 yang semakin meningkat membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk memutus rantai penyebaran virus dengan menganjurkan agar masyarakat melakukan protokol kesehatan dengan tidak berkumpul satu tempat yang membuat massa padat atau bisa menjaga jarak dengan orang lain minimal satu meter, menjaga etika batuk dengan memakai masker, dan juga rajin cuci tangan menggunakan sabun setelah menyentuh transportasi umum atau tempat umum dan juga benda-benda yang biasa dipakai oleh banyak orang. Dan pada akhir Maret 2020, pemerintah mengeluarkan peraturan nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yaitu bekerja dari rumah, belajar dari rumah dan bahkan ibadah dari rumah untuk menghindari kontak langsung dengan orang lain.

Pemerintah daerah dengan persetujuan Kementrian Kesehatan juga mengimbau masyarakatnya untuk melakukan PSBB dengan bekerja dari rumah. Menurut surat edaran MENDIKBUD nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Corona Virus Disease (covid-19) pada poin 2 juga disebutkan bahwa proses belajar mengajar dilakukan dari rumah. Pelajar yang sekolah dan kuliah tidak perlu datang ke sekolah ataupun kampus dan harus belajar dari rumah dengan menggunakan metode daring atau online.

Belajar dengan metode daring tidak mudah. Banyak kendala yang harus dihadapi oleh pelajar. Para pelajar harus mempunyai alat komunikasi seperti handphone atau laptop sebagai media untuk belajar online. Mempunyai jaringan yang stabil dan kuota internet untuk mendukung proses belajar. Tidak semua pelajar atau keluarganya yang mempunyai alat komunikasi itu. Sehingga banyak pelajar yang kesulitan dalam mengikuti proses belajar dengan metode daring ini. Bukan hanya pelajar, orang tua juga kesulitan untuk membeli atau memenuhi alat komunikasi ini (Lutifah, 2020).

Hasil penelitian Hadi dkk. (2020) tentang persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 didapatkan bahwa mahasiswa tidak terbiasa dengan pembelajaran daring. Mahasiswa kesulitan dalam memahami konsep pembelajaran dan kurang mengerti cara penggunaan aplikasi pendukung proses belajar daring seperti ZOOM, Google Meet, Google Class Room, Whatsapp dan lain-lain. Akses internet yang tidak merata di beberapa daerah juga menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran daring ini.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020) tentang siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran daring adalah kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya. Jika siswa tidak pemicu rasa cemas mampu mengendalikan faktor pemicu cemas yang dirasakannya saat melakukan pembelajaran daring dan merasa tertekan, maka siswa tersebut dapat mengalami stres.

Berdasarkan penelitian Chellamuthu dan Subramanian (2017) terhadap 190 siswa SMA Kolkata India, hampir dua pertiga (63,5%) siswa melaporkan stres karena tekanan akademis, dimana sekitar dua pertiga (66%) siswa melaporkan merasakan tekanan dari orang tua mereka untuk prestasi akademis yang lebih baik. Adapun jumlah pelajar

SMA di Indonesia sebanyak 5,01 juta siswa dan di dominasi dari sekolah negeri yakni sebanyak 3,70 juta siswa (BPS, 2021). Selanjutnya jumlah siswa SMA di Provinsi Aceh sebanyak 112.670 siswa.

Pada masa pandemi siswa juga dituntut mengerjakan sendiri tugas sekolah yang sulit, sehingga mengalami perubahan besar pada rutinitas sehari-hari mereka (Zhang & Ma, 2020). Hal ini dibuktikan dengan laporan Tim Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mendapatkan 246 pengaduan dari siswa di seluruh Indonesia dengan keluhan tugas yang menumpuk di masa pandemi. Ketidaksiapan siswa dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres.

Berdasarkan survey awal pada tanggal 3 Desember 2021 yang dilakukan oleh penulis terhadap 15 orang siswa, 5 di antaranya mengatakan mereka merasa stres karena terbebani dengan tugas yang banyak setiap harinya sementara kondisi pandemi belum berlalu sehingga terkadang kegiatan sekolah juga masih dikondisikan. Selanjutnya 4 siswa menyampaikan bahwa mereka merasa tertekan karena padatnya pelajaran. Hal ini dikarenakan sewaktu-waktu sekolah diliburkan karena isu covid 19 semakin menular. Sementara 2 siswa lainnya mengatakan bahwa mereka merasa tertekan karena tuntutan orang tua yang cukup tinggi atas prestasi yang harus di capai. Sementara 4 siswa lainnya mengatakan tidak terlalu memikirkan kesulitan yang dialami selama pandemi dalam proses belajar yang berlangsung. Mereka mengatakan pasrah terhadap apapun yang terjadi, meskipun terasa sulit, karena sudah menjadi aturan, mereka harus tetap menjalaninya.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik dan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara tekanan belajar dengan tingkat stres pada siswa SMA selama masa pandemi COVID-19. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA di wilayah Aceh. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik cluster random sampling, sehingga diperoleh 47 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2022.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents), yang telah disesuaikan oleh peneliti dengan karakteristik stres pembelajaran daring yang terjadi selama pandemi COVID-19. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat tekanan belajar dan tingkat stres pada responden. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Tahapan analisis dimulai dengan uji univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel penelitian, kemudian dilanjutkan dengan uji bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara tekanan belajar dengan tingkat stres siswa SMA pada masa pandemi COVID-19.

3. HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat stres belajar

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	2	4,3
2.	Sedang	22	46,8
3.	Rendah	23	48,9
	Jumlah	47	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi tekanan belajar

No	Tekanan belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	9	19,2
2.	Sedang	23	48,9
3.	Rendah	15	31,9
	Jumlah	47	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat stres pada responden mayoritas pada tingkat stres rendah yakni sebanyak 23 orang (48,9%). Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa tekanan belajar pada responden mayoritas pada kategori sedang yakni sebanyak 23 orang (48,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan tekanan belajar dengan tingkat stres

Tingkat Stres	Tekanan belajar						Total		P-value
	Tinggi	%	Sedang	%	Rendah	%	f	%	
Tinggi	2	100,0	0	0,0	0	0,0	2	100,0	0,000
Sedang	7	31,8	15	68,2	0	0,0	22	100,0	
Rendah	0	0,0	8	34,7	15	65,2	23	100,0	
Total	9		23		15		47	100,0	

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa responden yang dengan tekanan belajar sedang dominan mengalami stres akademik yang sedang yakni sebanyak 15 orang (68,2%). Berdasarkan hasil uasil uji statistik didapatkan bahwa nilai P value < ∞ (0,05) yakni 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tekanan belajar dengan stres akademik pada siswa di SMA.

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa responden yang dengan tekanan belajar pada kategori sedang dominan mengalami stres belajar yaitu sebanyak 15 orang (68,2%). Berdasarkan hasil uasil uji statistik didapatkan bahwa nilai P value < ∞ (0,05) yakni 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tekanan belajar dengan stres belajar pada siswa di SMA di Aceh.

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan

yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Tekanan belajar merupakan sumber stress akademik yang mampu mengganggu stabilitas pembelajaran pada ssiwa (Sun, Dunne dan Hou, 2011).

Menurut hasil penelitian Chellamuthu dan Subramanian (2017) terhadap 190 siswa SMA Kolkata India, hampir dua pertiga (63,5%) siswa melaporkan stres karena tekanan akademis, dimana sekitar dua pertiga (66%) siswa melaporkan merasakan tekanan dari orang tua mereka berdampak baik pada prestasi akademis.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan belajar selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan tingkat stres siswa SMA di Aceh. Sebagian besar siswa mengalami stres tinggi yang dipengaruhi oleh beban tugas yang berlebihan serta kebutuhan untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran berbasis daring. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan beban akademik yang lebih proporsional serta dukungan kesehatan mental bagi siswa dalam menghadapi situasi pembelajaran yang berubah secara drastis selama kondisi krisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40.
- Chellamuthu, S., Khadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian journal of applied*, 7 (5), 404–406.
- Citroner, G. Healthline. (2020). Here's What Older At-Risk People Should Know About the Coronavirus.
- Evans, D., Viner, R. M., O'Brien, P., & Morris, E. (2020). Coronavirus in pregnancy and delivery: rapid review. *Ultrasound in Obstetrics & Gynecology: The Official Journal of the International Society of Ultrasound in Obstetrics and Gynecology*, 55(5), 586–592. <https://doi.org/10.1002/uog.22014>.
- Hadi, S., dan Supardi. (2020). Revitalization Strategy for Small and Medium Enterprises after Corona Virus Disease Pandemic (Covid-19) in Yogyakarta. *Xi'an Jianshu Keji Daxue Xuebao/Journal of Xi'an University of Architecture & Technology*. April 2020.
- Lutfiah, S., Z. (2020). Persepsi Orang Tua Mengenai Pembelajaran Online Di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Dealektik*. Vol. 2 (2) 2655-8491.
- Muhtadini, R. L. (2018). Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) (p. 39).
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541.
- R. Miller., Martinez, R., & Goffman, D. (2020). Coronavirus disease 2019 infection among asymptomatic and symptomatic pregnant women: two weeks of confirmed presentations to an affiliated pair of New

- York City hospitals. American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM, 2(2), 100118. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2020.100118>
- WHO. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic [Internet]. WHO [dikutip 24 Maret 2020]. Tersedia pada: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>
- Zheng Z, Peng F, Xu B, Zhao J, Liu H, Peng J.(2020). The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company's public news and information. 2020;(January) 2, hal. 185–193, doi: 10.20473/jn.v15i2.21495.