

**Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Peserta
Didik Di Masa Pandemi**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan
gelar sarjana strata satu dalam bidang Pendidikan Agama
Islam (S.pd)



Oleh:

Sayyidah Nurul Islam
NIM: 18.13.00.92

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA JAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Peserta Didik” yang disusun oleh Sayyidah Nurul Islam. Nomor Induk Mahasiswa: 18.13.00.92 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang munaqosyah.

Jakarta, 02 Agustus 2022

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Siti Rozinah', with a horizontal line and an arrow pointing to the right below it.

Siti Rozinah, M.Hum

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Peserta Didik” yang disusun oleh Sayyidah Nurul Islam. Nomor Induk Mahasiswa: 18.13.00.92 telah diujikan dalam sidang Munaqosyah pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta pada tanggal 13 Agustus 2022 dan direvisi sesuai saran tim penguji. Maka Skripsi tersebut telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Jakarta, 15 Agustus 2022

Dekan,



Dede Setiawan, M.M.Pd

TIM PENGUJI

1. **Dede Setiawan, M.M.Pd**
(Ketua Sidang)
2. **Siful Bahri, M.Ag**
(Sekertaris Sidang)
3. **Dede Setiawan, M.M.Pd**
(Penguji 1)
4. **Yudril Basith, M.A**
(Penguji 2)
5. **Siti Rozinah, M.Hum**
(Pembimbing)



PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sayyidah Nurul Islam

NIM : 18.13.00.92

Tempat/Tgl. Lahir : Jember, 26 Mei 2000

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Dampak Pembelajaran Daring terhadap Psikologi Peserta Didik Di Masa Pandemi” adalah hasil karya asli penulis, bukan hasil plagiasi, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya atau atas petunjuk para pembimbing. Jika di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka sepenuhnya akan menjadi tanggung jawab penulis dan bersedia gelar akademiknya dibatalkan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jakarta, 4 Agustus 2022



Sayyidah Nurul Islam

NIM. 18.13.00.92

ABSTRAK

Sayyidah Nurul Islam. Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Peserta Didik di Masa Pandemi, Studi kasus; SMAN 2 Tangerang. Skripsi. Jakarta: Program Studi Agama Islam. Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta. 2022

Skripsi ini di latar belakang banyak peserta didik yang mengeluhkan pembelajaran daring karena keterbatasan sinyal dan paket data yang boros dan kurangnya pemahaman materi ketika pembelajaran daring, dan kasus kekerasan anak meningkat ketika pembelajaran daring yang menyebabkan stress pada peserta didik, maka dari itu skripsi ini dibuat dengan tujuan mengidentifikasi tingkat stress peserta didik yang bersekolah dengan pembelajaran daring.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan mixed metode. Pengumpulan data yang digunakan adalah, menyebarkan kuesioner dengan menggunakan G-form, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada peserta didik dan menggunakan teknik wawancara untuk mendukung hasil penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang membuat peserta didik stress adalah kurangnya pemahaman materi ketika pembelajaran daring, penurunan motivasi belajar yang membuat kekhawatiran terhadap hasil belajar, sinyal dan kuota yang boros, lingkungan yang kurang mendukung pembelajaran daring dan kurangnya interaksi antara siswa dan lingkungannya. Karena beberapa faktor tersebut yang menyebabkan peserta didik mengalami stress normal sebanyak 79 sampel (42,2%), stress ringan sebanyak 49 sampel (26,2%), stress sedang sebanyak 44 sampel (23,5%), stress berat sebanyak 14 sampel (7,5%), dan stress sangat berat sebanyak 1 sampel (0,5%).

Kata kunci: pembelajaran daring, tingkat stress, peserta didik, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

Sayyidah Nurul Islam. Impact of Online Learning on Student Psychology During the Pandemic Period, Case Study; SMAN 2 Tangerang. Thesis. Jakarta: Islamic Studies Program. Indonesian Nahdlatul Ulama University, Jakarta. 2022

This thesis is motivated by the number of students who complain about online learning because of the limitations of signals and wasteful data packages and the lack of understanding of the material when online learning, and cases of violence against children that are increasing when online learning causes stress to students. Therefore, this thesis was made with the aim of identifying the stress level of students who attend school with online learning.

This research was conducted using a mixed method. The data collection used is the distribution of questionnaires using the G-form, observation, interviews, and documentation. The analytical technique used is descriptive statistical analysis to determine the frequency distribution of stress levels in students and use interview techniques to support the research results.

The results of this study indicate that there are several factors that make students stressed, namely the lack of understanding of the material during online learning, a decrease in learning motivation that makes students worry about learning outcomes, wasteful signals and quotas, an unsupportive environment. does not support online learning and the lack of interaction between students and their environment. Because some of these factors cause students to experience normal stress as many as 79 samples (42.2%), mild stress as many as 49 samples (26.2%), moderate stress as many as 44 samples (23.5%), severe stress as many as 14 samples. (7.5%), and 1 sample (0.5%).

Keywords: online learning, stress level, students, Covid-19 pandemic

نبذة مختصرة

سيدة نور الإسلام. تأثير التعلم عبر الإنترنت على نفسية الطلاب في فترة الوباء ، دراسات الحالة ؛ مدرسة ثانوية 2 تاجيرانج . فرضية. جاكرتا: برنامج الدراسات الإسلامية. جامعة نهضة العلماء الإندونيسية ، جاكرتا. 2022

تستند هذه الرسالة إلى الخلفية التي يشكو منها العديد من الطلاب من التعلم عبر الإنترنت بسبب محدودية حزم الإشارات والبيانات التي تُهدر ونقص فهم المواد عند التعلم عبر الإنترنت ، وتزايد حالات عنف الأطفال عندما يتسبب التعلم عبر الإنترنت في الضغط على الطلاب ، لذلك تم إعداد هذه الأطروحة بغرض تحديد مستوى الإجهاد لدى الطلاب الذين يذهبون إلى المدرسة من خلال التعلم عبر الإنترنت.

تم إجراء هذا البحث باستخدام المنهج الكمي الوصفي. يتم جمع البيانات المستخدمة في توزيع الاستبيانات باستخدام نماذج غوغل والملاحظات والمقابلات والتوثيق. الأسلوب التحليلي المستخدم هو التحليل الإحصائي الوصفي لتحديد التوزيع المتكرر لمستويات الإجهاد لدى الطلاب واستخدام تقنيات المقابلة لدعم نتائج البحث.

، تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك العديد من العوامل التي تجعل الطلاب يشعرون بالتوتر وهي عدم فهم المواد عند التعلم عبر الإنترنت ، وانخفاض في الدافع التعليمي الذي يجعل الطلاب قلقين بشأن نتائج التعلم ، والإشارات والحصص المهذرة ، والبيئة التي تفعل ذلك. لا يدعم التعلم عبر الإنترنت وقلة التفاعل بين الطلاب وبيئتهم. لأن بعض هذه العوامل تجعل الطلاب يتعرضون لضغط طبيعي يصل إلى 79 عينة (42.2%) ، إجهاد خفيف يصل إلى 49 عينة (26.2%) ، إجهاد معتدل يصل إلى 44 عينة (23.5%) ، إجهاد شديد يصل إلى ما يصل إلى 14 عينة (7.5%) وعينة واحدة (0.5%).

الكلمات المفتاحية: التعلم عبر الإنترنت ، مستوى الإجهاد ، الطلاب ، جائحة كوفيد-19

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan Judul “DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP PSIKOLOGI PESERTA DIDIK DI MASA PANDEMI”. Skripsi ini disusun sebagai persyaratan kelulusan program studi strata 1 *Pendidikan Agama Islam* Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta untuk mendapat gelar sarjana.

Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini terdapat banyak sekali bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka izinkan penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. H. Juri Ardianto, M.Si., P.hD, selaku rektor UNUSIA Jakarta
2. Dede Setiawan, M.M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Agama Islam UNUSIA Jakarta
3. Saiful Bahri M.Ag, Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Agama Islam UNUSIA Jakarta
4. Siti Rozinah, M. Hum, selaku pembimbing yang selalu memberikan bimbingan terhebat yang pernah saya alami, dengan disiplin ilmu yang mampu membuat saya terkagum, dan tak lupa pula kebaikan hati menyempatkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan saya pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yudril Basith, M.A selaku dosen yang membimbing saya dalam mengerjakan skripsi.
6. Nur Kabibuloh, M.Pd selaku dosen yang mengarahkan saya dalam mengerjakan skripsi.
7. Ibu Ulfa selaku orang tua saya yang selalu mendukung dengan memasak masakan yang enak dan selalu mendoakan keberhasilan saya.
8. Keluarga tercinta, Miftahul Jannah, Hadana Nurul Furqon dan Hamda Linailir Rahmah yang selalu memberikan insight terhadap skripsi dan yang menemani saya melakukan penelitian.

9. Sahabat- sahabat SMA saya yaitu Aida Fitriana, Wanda Khoirunnisa dan Nur Kholifah yang selalu memberi saya support dan mendengarkan keluhan dalam mengerjakan skripsi.
10. Sahabat-sahabat yang menemani KKN dan PPM yaitu Kiran Maulida, Ainayya NI, Fajri Baihaqi, Elvan Nidzomudin, M. Rifky Ramdhan dan Fairuz yang menemani saya selama masa perkuliah di UNUSIA.
11. Lek khotim selaku tante yang mempermudah saya melakukan penelitian di SMAN 2 Tangerang.
12. Seluruh keluarga besar SMAN 2 Tangerang yang memperbolehkan saya untuk melakukan penelitian di sana.
13. Seluruh keluarga besar PMII Jakarta Barat.
14. Seluruh teman-teman AL-Hidayah Basmol Angkatan 2018.
15. Seluruh teman-teman Angkatan 2018 dari fakultas keguruan, Ekonomi, Hukum, dan FIS.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
17. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times.

Penulis menyadari atas segala keterbatasan dan kekurangan dalam skripsi ini dan masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca sebagai bahan masukan bagi penulis di masa yang akan datang. Demikian yang dapat saya sampaikan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	
PERSETUJUAN PEMBIMBING	2
LEMBAR PENGESAHAN	3
PERNYATAAN ORISINALITAS	4
ABSTRAK.....	5
KATA PENGANTAR	8
DAFTAR ISI	10
DAFTAR LAMPIRAN	12
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR	13
BAB I	14
A. Latar Belakang Penelitian.....	14
B. Rumusan Penelitian	17
C. Hipotesis	18
D. Pertanyaan Penelitian.....	18
E. Tujuan Penelitian.....	18
F. Manfaat penelitian	19
G. Sistematika Penulisan	19
BAB II.....	21
A. Pandemi Covid-19	21
B. Pengertian Pembelajaran Daring	22
C. Pengertian Psikologi (stress).....	28
D. Pengertian Peserta Didik.....	49
E. Kerangka Berpikir.....	51
F. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	52
BAB III	54
A. Metode Penelitian	54
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	56
D. Teknik Pengambilan Data.....	58
E. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	59
F. Teknik Analisa Data	61
G. Validasi Data (Validitas dan Reliabilitas Data).....	62
H. Variabel dan Definisi Operasional.....	63

I. Teknik Pengolahan Data.....	63
BAB IV	65
A. Hasil Penelitian.....	65
B. Pembahasan	71
BAB V	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
BIODATA PENULIS	87
LAMPIRAN	88

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 link G-form kuesioner	88
lampiran 2 data responden excel.....	89
lampiran 3 data responden setelah di coding.....	89
lampiran 4 hasil data tingkat stress menggunakan SPSS.....	94
lampiran 5 hasil analisis data demografi siswa.....	98
lampiran 6 dokumentasi wawancara di SMAN 2 Tangerang	99
lampiran 7 teks hasil wawancara	100
lampiran 8 indikator wawancara.....	102
lampiran 9 surat perizinan penelitian.....	103
lampiran 10 profil sekolah.....	104
lampiran 11 lembar observasi.....	107
lampiran 12 form bimbingan skripsi.....	108

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel 1 perbedaan pembelajaran daring dan konvensional	25
Tabel 2 waktu penelitian.....	55
Tabel 3 chi table.....	56
Tabel 4 scale DASS-42.....	60
Tabel 5 instrumen DASS-42.....	60
Tabel 6 variabel yang di teliti	63
Tabel 7 definisi operasional.....	63
Tabel 8 presentase umur	67
Tabel 9 presentase jenis kelamin	67
Tabel 10 presentase jurusan.....	67
Tabel 11 presentase tingkat stress.....	68
Tabel 12 presentase instrumen.....	69
Gambar 1 Stress sebagai stimulus (Jurnal Edukasi Vol 2, Nomor 2, July 2016) .	36
Gambar 2 Stres Sebagai Respon (Jurnal Edukasi Vol 2, Nomor 2, July 2016)....	37
Gambar 3 kerangka berpikir	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pandemi Covid sangat mengguncang seluruh dunia diperkirakan pandemi ini mulai menyebar pada bulan Desember tahun 2019. Menurut *United Nations* atau PBB, salah satu bidang yang terkena dampak pandemi Covid-19 adalah pendidikan. (Purwanto et al, 2020:1). Beberapa negara telah memutuskan untuk menutup instansi pendidikan sebagai upaya menghentikan rantai penyebaran Covid-19. WHO atau yang lebih familiar World Health Organization mengintruksikan pemberhentian aktivitas yang mengakibatkan kerumunan sebagai bentuk menghindari penyebaran Corona Virus.

Sejak wabah pandemi masuk ke Indonesia pada Maret 2020, pemerintah telah menerapkan beberapa kebijakan seperti menutup instansi pendidikan, lewat Surat Edaran Kemendikbud Direktorat Pendidikan Tinggi No. 2020 tentang pencegahan pandemi corona virus di instansi pendidikan. Dalam surat edaran tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengarahkan siswa untuk melakukan pembelajaran dari rumah masing-masing menggunakan media daring.

Pembelajaran daring merupakan solusi efektif yang dianjurkan oleh pemerintah, melalui pembelajaran daring peserta didik tidak hanya mendengarkan penjelasan materi belajar yang dijelaskan oleh pendidik tapi peserta didik diharuskan aktif memperhatikan, melakukan dan

mendemonstrasikan materi tersebut. (Fitriya, N. 2021) Materi dibuat sangat menarik agar perhatian siswa dalam belajar tidak teralihkan, karena tidak mudah untuk mengambil perhatian peserta didik hanya dari layar handphone. Dalam pembelajaran daring pengawasan yang dilakukan orang tua sangat lah penting untuk mengawasi anak dalam memahami materi dan membantu anak untuk tetap fokus pada pembelajaran.

Peserta didik adalah manusia yang tergolong remaja, oleh karena itu mereka membutuhkan pelatihan, bimbingan dan pembelajaran dari orang dewasa yang disebut sebagai pendidik dengan maksud membimbing mereka menuju pematangan diri. Yang dimaksud peserta didik dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Tangerang. Karena ketidakseimbangan emosional yang dialami oleh remaja dan pandemi COVID-19 yang membuat adanya pembelajaran daring, di sini penulis ingin mengukur tingkat stress peserta didik SMAN 2 Tangerang.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan langsung di SMAN 2 Tangerang, banyak siswa yang mengeluhkan pembelajaran daring karena keterbatasan sinyal dan paket data yang boros karena penggunaan media pembelajaran jarak jauh seperti zoom, G-meet dll. Peserta didik dituntut untuk belajar tanpa pengawasan langsung dari guru. Salah satu faktor yang mempengaruhi peserta didik menjadi stress dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh adalah banyaknya PR atau tugas yang diberikan guru kepada siswa.

Pembelajaran daring tidak terfokus pada selesainya semua materi belajar karena dikhawatirkan akan membebani dan membuat siswa kebingungan dalam

menyelesaikan tugas dan memahami materi belajarnya (Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. 2020). Banyaknya keluhan yang diutarakan ke instansi pendidikan, tidak hanya dari para guru dan siswa, melainkan para wali murid yang mengeluh karena kurangnya ilmu dan cara mengajar yang sesuai dengan orientasi pembelajaran yang seharusnya.

Pembelajaran daring tidak sepenuhnya dapat berjalan efektif dari berbagai aspek, salah satunya aspek psikologi peserta didik. Interaksi sosial peserta didik pada lingkungan sekitar menjadi berkurang karena adanya *social distancing*, hal ini mengakibatkan siswa mudah jenuh, bosan dan susah untuk menerima pelajaran yang menyebabkan motivasi dan keefektifan belajar menjadi menurun. Berdasarkan uraian diatas pembelajaran daring dapat menyebabkan terganggunya psikologi siswa dalam jangka waktu yang panjang.

Pembelajaran daring akan mempengaruhi gangguan psikosomatik dan mengganggu penyakit psikologi termasuk kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran yang berlebihan. (Lindasari, S. W.dkk. 2021). Penyakit psikosomatik adalah suatu kondisi yang menggambarkan munculnya penyakit fisik yang diduga karena kondisi mental yang buruk. Beberapa gangguan kecemasan ini termasuk stres dan kecemasan. Penyakit ini lebih sering terjadi pada anak usia 12 tahun atau lebih. Pada usia tersebut terjadi peralihan dari keluarga menuju lingkungan masyarakat. Mereka akan lebih sering bermain dengan teman sebaya. Dan mereka akan bermain dengan teman yang memiliki kesamaan bukan hanya kedekatan, dan mereka akan terus mencari tentang jati dirinya.

Dampak negatif pembelajaran daring selain itu, banyak anak yang mengalami kekerasan oleh orang tuanya, seperti kekerasan verbal dan fisik (Kusuma, W. S., & Sutapa, P. 2020 hal. 1635) dimarahi atau dibandingkan dengan anak yang lain termasuk kekerasan verbal. Kekerasan dalam bentuk fisik seperti dipukul, dijewer, dan ditendang. Karena adanya kekerasan tersebut menyebabkan anak-anak menjadi stress. Maka dari itu berdasarkan penjelasan di atas mendorong penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dan dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul **“Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Peserta Didik Di Masa Pandemi “**.

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini di fokuskan pada beberapa rumusan sebagai berikut:

1. Pembelajaran daring

Karena ditutupnya institusi pendidikan, kementerian pendidikan dan kebudayaan mengambil langkah agar pendidikan tidak terhenti, dengan mengeluarkan surat edaran nomor 15 tahun 2020 tentang cara pelaksanaan PJJ selama masa pandemi, yang bertujuan untuk memenuhi hak-hak anak untuk memperoleh pelayanan pendidikan selama pandemi Covid. -19. Dengan keluarnya surat edaran tersebut pembelajaran konvensional dialihkan menjadi pembelajaran daring/ online.

2. Psikologi

Dampak pembelajaran daring terhadap psikologi peserta didik, yang di maksud psikologi di sini adalah tingkat stress, agar penulisan ini lebih

fokus dan terarah dengan meninjau dampak pembelajaran daring dari segi tingkat stress peserta didik.

C. Hipotesis

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka dibuat hipotesa sebagai berikut:

H: pembelajaran daring selama pandemi berdampak terhadap tingkat stres peserta didik.

D. Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk mengidentifikasi peserta didik yang terkena dampak pandemi dengan mengikuti pembelajaran daring/ online dengan mengukur tingkat stress terhadap peserta didik. Dengan demikian pertanyaan peneliti di dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat stress pada peserta didik yang mengikuti pembelajaran daring?
2. Bagaimana dampak pembelajaran daring terhadap psikologi (tingkat stress) pada peserta didik?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pertanyaan penelitian di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat stress terhadap peserta didik yang terkena dampak Pembelajaran Daring.
2. Untuk mengetahui dampak pembelajaran daring terhadap psikologi (tingkat stress) peserta didik.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan uraian di atas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang bersangkutan. Manfaat penelitian ini, yaitu:

1. Pendidikan dan Pendidik

Secara umum penelitian ini dapat memberi masukan, informasi, dan diharapkan dapat memberikan manfaat kepada para guru betapa pentingnya mengetahui psikologi peserta didik dan dapat memilih metode pembelajaran yang efektif untuk pembelajaran daring.

2. Masyarakat

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai pembelajaran kepada masyarakat untuk mengetahui adanya pengaruh pembelajaran daring terhadap psikologi (tingkat stress) pada peserta didik, agar orang tua lebih memperhatikan *mental health* anak.

3. Penelitian

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi atau alat kajian untuk penelitian lebih lanjut mengenai dampak pembelajaran daring terhadap psikologi peserta didik di masa pandemi.

G. Sistematika Penulisan

Secara sistematis untuk mempermudah dalam memahami pembahasan penelitian ini, maka perlu gambaran secara singkat perihal sistematika penulisan yang akan dijelaskan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: Dalam bab ini, terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan penelitian, hipotesis, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Teori: Dalam bab ini, terdiri dari kajian teori yang di dalamnya menjelaskan tentang (definisi pandemi covid-19, pembelajaran daring, dan psikologi siswa), kerangka berpikir, dan tinjauan penelitian terdahulu.

BAB III Metodologi Penelitian: Dalam bab ini, terdiri dari metode penelitian, waktu dan lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan data, kisi-kisi instrumen penelitian, teknik analisis data, validasi data (validitas dan reliabilitas data).

BAB IV Hasil Penelitian: Dalam bab ini, terdiri dari hasil penelitian dan pembahasan tentang dampak pembelajaran daring terhadap psikologi peserta didik di masa pandemi studi kasus di SMAN 2 Tangerang.

BAB V Penutup: Dalam bab ini, merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pandemi Covid-19

Bermula dari negara Tiongkok tepatnya di kota Wuhan yang menyebarkan jenis virus baru ke beberapa negara lain di dunia yang menyebabkan timbulnya penyakit COVID-19. Karena kondisi ini sangat genting, sejak 11 Maret 2020 WHO juga mengumumkan corona virus sebagai pandemi. (Sudarsana, I. K. 2020)

Pertama kali pada tanggal 2 Maret 2020 di Indonesia ditemukan kasus Covid-19 (Vermonte, P., & Wicaksono, T. Y. 2020), terkonfirmasi orang berkewarganegaraan Jepang yang menularkan kepada dua orang Indonesia. Pada saat ini Covid-19 sudah meluas ke 34 provinsi, dan kasus paling tinggi terjadi pada provinsi DKI Jakarta, Jawa Tengah dan Jawa Barat sebagai daerah yang paling tinggi terkena pandemi di Indonesia.

Melalui data yang dapat diakses di situs Covid19.go.id, pada tanggal 25 Januari 2022, kasus positif sebanyak 4.294.183 yang telah dilaporkan dan mendapat urutan pertama terbanyak di Asia Tenggara. Dan Indonesia menjadi urutan ketiga terbanyak di Asia dalam hal kematian dengan jumlah 144.247.

Dampak dari Virus COVID-19 di Indonesia tak hanya merugikan dari aspek kesehatan saja, melainkan juga merugikan dari aspek sosial, ekonomi, pendidikan, pariwisata dan hiburan. Dimulai dari harga masker yang

melonjak 6 kalilipat dari harga biasanya dikarenakan ada oknum yang menimbun masker untuk kepentingan pribadi, dan beralih ke pembelian karena panik (*panic buying*) yang dikonfirmasi terjadi di pertengahan Februari yang mengakibatkan semua bahan pangan habis terjual dengan harga yang melonjak tinggi.

Karena dampak pandemi Covid-19, pemerintah di Indonesia dituntut untuk mengambil langkah dalam menanggulangi kondisi pandemi. Salah satu langkah yang diambil adalah diterapkannya peraturan *social distancing* dan *physical distancing* bagi seluruh masyarakat Indonesia tanpa terkecuali. Langkah-langkah lain yang diambil pemerintah untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 adalah dibatasinya perjalanan, karantina, pembatasan jam malam, ditunda dan dibatalkannya acara dan ditutupnya berbagai tempat umum. (Zaliluddin, D. 2021. Hal. 96-99).

B. Pengertian Pembelajaran Daring

Untuk meningkatkan mutu pendidikan bisa dilakukan lewat peningkatan mutu pembelajaran. Karena kualitas pendidikan bisa dilihat dari kualitas pembelajaran. Bekerja dari rumah (*work from home*) adalah kewajiban para pendidik untuk menyambut perubahan metode pembelajaran karena pandemi. Lebih dari 800 juta pelajar di dunia mengubah metode pembelajaran dari pembelajaran konvensional menjadi pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 pada Maret 2020 lalu (Arika, 2020).

KEMENDIKBUD sampai membatalkan ujian nasional 2020 karena bertanggung jawab dengan kebijakan perihal belajar dari rumah (Asmara, 2020). Kebijakan pembelajaran daring dilakukan untuk mengurangi adanya interaksi fisik berdasarkan program pemerintah yaitu *social distancing* sebagai salah satu usaha memutus rantai penyebaran Covid-19. Dengan diberlakukannya pembelajaran jarak jauh (PJJ) KEMENDIKBUD berharap siswa dapat merasakan pengalaman baru dalam kegiatan belajar dengan media daring (Fajar, 2020).

Pemilihan media adalah hal yang sangat penting saat pembelajaran daring, pendidik diharuskan memilih media mana yang tepat dan efektif. Menurut Arsyad dalam memilih media pembelajaran perlu mempertimbangkan beberapa kriteria, sebagai berikut:

- a) Media selaras dengan tujuan pendidikan
- b) Media yang digunakan harus mendukung materi pelajaran
- c) Memiliki sifat efektif dan efisien
- d) Guru harus terbiasa menggunakannya
- e) pengelompokan sesuai sasaran pembelajaran
- f) mutu teknis (Azhar Arsyad, 1997: 76-77)

Sebelum membahas lebih dalam, alangkah baiknya melihat pengertian dan perbedaan antara pembelajaran konvensional dan pembelajaran daring. Pembelajaran daring adalah pembelajaran berbasis internet dengan menggunakan media elektronik seperti handphone yang didalamnya terdapat program-program yang meningkatkan pembelajaran. Sedangkan

pembelajaran konvensional adalah bertemunya guru dan siswa dalam satu ruangan untuk melakukan pembelajaran dan guru memegang peranan penting (Kuntarto, 2017).

Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang cara belajar dari rumah selama pandemi. Sesuai surat edaran KEMENDIKBUD Nomor 4 tahun 2020 yang bertujuan untuk menghindari pandemi Covid-19 dari instansi pendidikan dan orang-orang di dalamnya, serta menjamin hak-hak peserta didik tetap terpenuhi untuk mengakses layanan pendidikan selama Covid-19. Dengan pembelajaran daring konsep belajar di rumah menjadi terealisasi, Koneksi internet dan kemajuan teknologi sangat berperan penting dalam pembelajaran ini.

Perbedaan utama antara keduanya adalah pada media di mana suatu pembelajaran dilakukan, pada metode konvensional penyedia pembelajaran sepenuhnya diatur oleh lingkungan di mana perubahan dapat dilakukan setiap saat, penyampaian materi sangat dipengaruhi oleh peran guru dalam membuat materi belajar, sedangkan pembelajaran online memisahkan antara siswa dan guru oleh dunia maya, di mana siswa tidak bisa berinteraksi langsung oleh guru. Materi tatap muka disiapkan sebagaimana materi pada pembelajaran konvensional. Sedangkan materi pada pembelajaran daring harus ditampilkan dengan aplikasi dan didukung dengan jaringan internet.

Selain perbedaan yang uraikan di atas, pembelajaran daring dan konvensional juga mempunyai kelebihan dan kekurangan seperti respon, motivasi, dan interaksi yang diperoleh, sebagai berikut:

Tabel 1 perbedaan pembelajaran daring dan konvensional

Pembelajaran Konvensional		Pembelajaran Daring	
Kelebihan	Kekurangan	Kelebihan	Kekurangan
Adanya umpan balik antara peserta didik dan pendidik secara cepat	Peserta didik menjadi ketergantungan dengan pendidik	Kemandirian para peserta didik diuji lewat pembelajaran daring	Pembelajaran menjadi kurang fokus karena gangguan sinyal internet
Peserta didik dan pendidik sudah sangat nyaman dengan metode ini	Waktu dan tempat yang kurang fleksibel	Waktu dan tempat cenderung fleksibel	Munculnya gejala stress pada peserta didik
Peserta didik termotivasi secara langsung		Perkembangan pengetahuan dan pembelajaran sangat luas dan mudah diakses	Sebagian orang merasa kurang nyaman dengan metode ini
Peserta didik bisa bertemu secara			Penggunaan internet yang sangat boros

langsung dengan peserta didik lainnya			
			Susahnya sinyal yang tidak bisa diprediksi.

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan jika keuntungan dari metode pembelajaran konvensional lebih bagus dari pada pembelajaran daring. Tetapi pembelajaran daring saat ini menjadi solusi paling efektif sebagai upaya pencegahan pandemi Covid-19. Semua stakeholder di dunia pendidikan sedang menyesuaikan dengan keadaan pembelajaran daring yang menggunakan teknologi. Walaupun tidak semua siswa senang dengan pembelajaran daring, bahkan ada beberapa siswa yang jenuh dan tidak nyaman menatap layar komputer dan handphone di waktu yang lama. Karena alasan tersebut yang membuat peserta didik lebih menyukai belajar langsung di sekolah dari pada di rumah, walaupun PJJ menjadi solusi di tengah Covid-19 ini.

Lebih banyak yang dipersiapkan ketika pembelajaran daring, mulai dari waktu, akses internet, lokasi yang kondusif, media elektronik, dan biaya mahal dibanding melakukan pembelajaran konvensional (Zhang, Leon Zhao, J, Zhou, Lina, F, Jay, 2004). Tidak bisa di pungkiri jika pembelajaran daring lebih efisien dan efektif untuk kondisi seperti saat ini daripada pembelajaran konvensional. Tetapi harus di garis bawahi pentingnya peningkatan mutu yang berkualitas

dalam pembelajaran daring agar metode ini nyaman dilakukan di institut Pendidikan (Ahmad, 2018).

Banyak pilihan aplikasi yang memumpuni pembelajaran daring seperti whatsapp, e-learning, google classroom, zoom, G-meet dan lainnya. Awal pemakaian metode daring dimulai oleh para guru dengan menggunakan video call seperti menggunakan zoom dan G-meet. Tetapi kurang efektif karena boros kuota internet dan kecepatan sinyal yang diperlukan untuk menggunakan aplikasi ini sangat cepat dibanding dengan pemakaian aplikasi lain, para guru dan peserta didik mengetahui hal tersebut maka aplikasi pembelajaran daring digantikan dengan aplikasi whatsapp yang murah biaya internet dan sangat mudah penggunaannya dalam pembelajaran daring (Gon & Rawekar, 2017).

Peserta didik menyambut baik penggunaan aplikasi whatsapp dalam pembelajaran daring (Boyinbode et al., 2017). Di whatsapp biasanya para guru menjelaskan dengan metode *voice note* atau rekaman suara, hal ini dapat memudahkan siswa karena tidak perlu membaca materi. Bukan hanya whatsapp, memakai e-learning dan google classroom juga sangat disarankan karena minim penggunaan data. Sistem pembelajaran yang digunakan dengan cara merekam materi, lalu dibagikan di grup sudah bentuk tindakan di siplin dalam pengumpulan tugas (Sukmawati, 2020). Dengan menggunakan sistem pembelajaran daring sangat diwajibkan untuk berpikir kritis. Diakhir pembelajaran terkadang digunakan untuk sesi tanya jawab, kuis, dan latihan soal dengan waktu terbatas, dengan cara ini membuat peserta didik dituntut untuk

berpikir secara kritis dan tidak ada kesempatan untuk bertanya kepada teman atau searching.

C. Pengertian Psikologi (stress)

1. Pengertian Psikologi

Definisi psikologi masih berkembang sampai saat ini. Berikut pengertian psikologi menurut para ahli, yaitu:

- a. Menurut perspektif Gardner Murphy, psikologi merupakan ilmu yang mengkaji tentang reaksi yang dilakukan manusia dan hewan dengan lingkungannya.
- b. Menurut Clifford T. Morgan, psikologi adalah ilmu yang mengkaji perilaku hewan dan manusia.
- c. Menurut Woodworth dan marquis, psikologi adalah ilmu yang mengkaji kegiatan seseorang dari dalam kandungan sampai wafat.
- d. Menurut Dakir (1993), psikologi adalah mengkaji perilaku antara manusia terhadap lingkungan.
- e. Muhibbin Syah (2001) Psikologi adalah cabang ilmu yang mengkaji tentang perilaku yang terlihat dan tidak terlihat pada manusia, baik individu maupun masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Perilaku terlihat adalah perilaku psikomotorik, yang meliputi hal-hal seperti berbicara, duduk, berjalan, dan sebagainya, sedangkan perilaku tak terlihat meliputi hal-hal seperti berpikir, percaya, dan merasa.

Dapat disimpulkan berdasarkan pendapat tokoh dan ahli perihal psikologi adalah suatu ilmu yang mengkaji tentang perasaan dan tingkah laku

seseorang terhadap lingkungannya, perilaku tersebut ada yang terlihat dan tidak terlihat, perilaku yang disadari dan tidak disadari. Objek yang dikaji adalah manusia, dan tidak dipungkiri bahwa hewan juga bisa menjadi objek penelitian.

2. Pengertian Psikologi Pendidikan

Ada beberapa aspek yang berpengaruh terhadap pembelajaran peserta didik, dan digolongkan menjadi dua kategori: aspek eksternal dan aspek internal. Aspek eksternal berasal dari luar peserta didik, seperti orang tua, pendidik, teman, dan masyarakat. dan aspek internal yang berasal dari pribadi peserta didik tersebut.

Aspek fisik, aspek psikologi, dan aspek kelelahan adalah bagian dari aspek internal. Belajar dipengaruhi oleh setidaknya tujuh karakteristik psikologi, termasuk kecerdasan, perhatian, minat, bakat, alasan, kedewasaan, dan kesiapan. Dan setiap pendidik harus mengkaji unsur-unsur tersebut dalam rangka mengontrol dan mengatur pembelajaran agar berhasil, terarah, dan ideal. (Slameto,2003)

Pendidik yang baik adalah pendidik yang dapat memahami tantangan atau kendala peserta didik, serta masalah psikologi mereka. Pendidik yang memahami kekhawatiran siswanya adalah mereka yang tidak memaksakan kehendaknya, yang mendengarkan keluhan dan tantangan belajarnya, dan yang tidak memberikan tugas di atas kemampuannya. (Stephen Tong,1995:95)

Manfaat dan keuntungan psikologi pendidikan dapat membantu dalam memahami karakteristik siswa, baik yang lambat belajar maupun yang cepat

belajar. Mengetahui sifat-sifat tersebut memungkinkan guru untuk membangun pendekatan pembelajaran untuk berbagai siswa tersebut, memungkinkan pembelajaran dilakukan secara optimal berdasarkan karakteristik peserta didik. (Syaiful S, 2003:122)

Menurut Sumadi Suryabrata, peserta didik adalah kunci dari masalah psikologi pendidikan, karena pendidikan adalah interaksi antara guru dan siswa, dimana jika ingin berinteraksi kita sebagai seorang guru harus memahami karakteristik seorang siswa, masalah psikis yang ada pada peserta didik dapat teratasi jika pendidik dapat membantu siswa berkembang secara alami dengan nasihat dan konseling, maka pendidik harus memberikan materi dan metode belajar yang terstruktur dan berkualitas tinggi. (Sumadi S,2004)

Seorang pendidik harus mempelajari sifat-sifat dasar anak didik yang diwarisi dari orang tua, serta pertumbuhan dan perkembangan anak didik, sebagai seorang pendidik harus terus memahami sifat-sifat orang yang akan dipimpinya dalam proses pendidikan. Selain itu, pengajar harus memahami dasar-dasar bagaimana psikologi akan diterapkan pada pengembangan karakteristik siswa. Seorang guru harus memahami mengapa seorang siswa ingin mengikuti kegiatan tersebut, serta kegiatan mana yang paling signifikan dan bermanfaat bagi proses pendidikan. (Sumadi S,2004:2)

Sehingga menjadi keharusan untuk para pendidik bertanggung jawab dalam melakukan kewajibannya, dan bertindak laku sesuai keadaan peserta didik. Maka dari itu, pengetahuan psikologi tentang peserta didik dalam proses

pendidikan harus dijadikan sebagai kebutuhan dasar bagi pendidik untuk memiliki pengetahuan tentang kondisi mental peserta didik. (Sarlito W S, 1983: 60) Karena pendidikan hanya dapat berjalan efektif jika pendidikan dapat menjawab dan memenuhi kebutuhan psikologi peserta didik.

3. Peran psikologi pendidikan

Pendidikan atau pengajaran yang baik harus selalu sesuai dengan kebutuhan siswanya. Agar pendidik dapat menjadi mitra belajar bagi siswa. Komunikasi atau interaksi antara guru terhadap siswa harus fleksibel dan private sehingga pelajaran yang diberikan bisa mempermudah bagi siswa. (B. S. Sidjabat,1993:8)

Penguasaan prinsip-prinsip psikologi siswa dalam hal pembelajaran dapat membantu dan memacu semangat siswa untuk belajar lebih efisien dan lebih produktif. perencanaan, penataan dan pemanfaatan sumber daya adalah poin yang didapat untuk produktivitas dan efisiensi pembelajaran. (Mulyasi,2003:134) Sehingga dalam proses tersebut, seorang pendidik harus menciptakan suasana yang kondusif dan semangat belajar yang sesuai dengan keadaan psikologi peserta didik. pendidik dituntut bukan hanya mentransfer materi pelajaran kepada siswa, tetapi guru juga dituntut untuk mengajarkan cara hidup sesuai norma agar peserta didik menjadi manusia yang berperilaku baik. (Stephen Tong,2003:8)

Seorang pendidik diwajibkan untuk memahami kepribadiannya sendiri sebagai seorang pengajar, sebelum ia memahmi kepribadian peserta didiknya.

Agar dapat membuat simulasi pendidikan untuk mendapatkan petunjuk dalam praktek-praktek pendidikan, seorang pendidik harus mempelajari psikologi sebagai sumber pengetahuan tentang manusia. Korelasi dalam hubungan ini dapat membantu pendidik memutuskan metode pembelajaran yang cocok untuk peserta didik, agar pendidikan berjalan secara efektif dan efisien. (Nana Sudjana,1990)

Kewajiban seorang pendidik bukan hanya mempersiapkan materi pembelajaran dan metodenya, melainkan merencanakan dan mengarahkan evaluasi kegiatan belajar mengajar. Didalam perencanaan ini diperlukan beberapa pendekatan untuk mengukur kinerja dan pengetahuan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu pendekatan ini harus sesuai dengan pemahaman dan karakteristik peserta didik.

Sesuai uraian di atas, maka dirumuskan bahwa tugas psikologi pendidikan dalam proses pembelajaran bukan hanya mencakup peningkatan kualitas pembelajaran, tetapi berkaitan dengan perkembangan psikis, mempelajari karakteristik dan perkembangan peserta didik. Ada beberapa aspek yang bisa mempengaruhi pembelajaran yaitu psikis, fisiologis dan lingkungan.

4. Psikologi perkembangan masa remaja

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) masyarakat dengan rentang usia 10-19 tahun adalah remaja, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), pada usia 10-24 tahun tergolong remaja dan lajang. Dan

sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah masyarakat dengan rentang usia 10-18 tahun

Fase remaja adalah masa transisi antara kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase ini, remaja memiliki perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat baik secara fisik maupun psikologi. Perkembangan fisik, sosial, kognitif, bahasa, dan kreativitas semuanya terjadi pada waktu yang sama selama masa remaja. Namun, karena kedewasaan, lingkungan, emosi orang lain di sekitar mereka, atau arahan orang tua, respons anak terhadap setiap fase perkembangan berubah seiring waktu. Sehingga remaja dapat dikelompokkan pada tahapan berikut ini (Alex Sobur, 2003:134):

a. Pra remaja (11-14 tahun) hubungan yang terjadi antara orang tua dan anak sangat sulit pada fase ini. Pubertas diiringi dengan transformasi hormonal yang mengakibatkan berubahnya perasaan atau emosi yang tidak stabil. Pada fase ini remaja ingin membuktikan kepada orang sekitar, dan memikirkan apa yang orang bicarakan tentang diri mereka.

b. Remaja awal (13-17 tahun) perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi pada masa ini sangat cepat dan mencapai klimaks. Pada usia ini, keseimbangan emosinya cepat terganggu (sensitif). Remaja mencari identitas diri karena situasinya tidak jelas. Remaja menyerupai orang dewasa muda, biasanya percaya bahwa mereka memiliki hak untuk membuat penilaian sendiri. Pencapaian kemandirian dan individualitas sangat signifikan pada periode pertumbuhan ini, berpikir lebih realistis,

kritis, idealis, dan menghabiskan waktu dengan teman-temannya (Teresa M. Mc Devitt, etc,2002:17.)

c. Remaja lanjut (17- 21 tahun) ia ingin menjadi sorotan dan ingin diperhatikan oleh orang sekitarnya, ciri lain dari fase ini adalah idealis, memiliki keinginan yang tinggi, antusias, bersemangat dan memancarkan energi tanpa batas. Dia ingin membangun identitas diri dan kebebasan emosional.

Mempelajari psikologi perkembangan sangatlah penting karena membantu kita untuk mengetahui karakteristik peserta didik, berikut ini tujuan mempelajari psikologi perkembangan peserta didik:

- a. Mengidentifikasi perubahan dalam berperilaku dan kemampuan yang sesuai dengan tingkat usia.
- b. Mempelajari perkembangan kognitif, fisik dan psikososial pada peserta didik,
- c. Mengetahui perbedaan sifat pada masa tertentu.
- d. Mengetahui perilaku anak akan berbeda pada lingkungan tertentu.
- e. Mempelajari penyebab menyimpangnya tingkah laku pada anak.

Beberapa manfaat bagi pendidik sebagai berikut:

- a. Dapat memilih materi belajar yang cocok dengan kebutuhan peserta didik pada tiap tingkatan tertentu.
- b. Menentukan metode pembelajaran yang cocok dengan sifat peserta didik pada tingkat perkembangan pemahaman peserta didik.

5. Defenisi Stres

Stres secara harfiah mengacu pada stimulus atau skenario yang memicu perasaan tidak menyenangkan yang menempatkan tuntutan pada kesejahteraan tubuh dan mental seseorang dalam menghadapi bahaya. Stress berasal dari bahasa latin yang artinya ketegangan atau kegentingan. Teori stres dikembangkan dari penelitian Canon tahun 1929 dan akhirnya diadopsi oleh penelitian Mayer pada tahun 1871. Mayer mengajari para dokter untuk memakai riwayat kesehatan pasien untuk memberikan informasi dan mengkaji pengalaman traumatis yang ditemukan pada pasien yang kemudian berkembang menjadi penyakit. (Khayat, 2007).

Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014) stress sudah menjadi bagian dari kehidupan modern yang tak bisa di sanggah. Baik di sekolah, pekerjaan, keluarga, atau di mana pun. Siapa pun dapat mengalami stres, termasuk anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Semua orang dapat mengalami stres di mana saja. Ketika seseorang berada di bawah tekanan, saat itulah masalah muncul. Oleh karena itu, stres berbahaya bagi kesehatan fisik dan emosional mereka. Menurut Lin dan Huang (2014), stres yang berlebihan dapat membahayakan setiap orang. Istilah stress ditemukan pada awal abad ke-14, yang berarti "kesulitan atau penderitaan yang begitu besar". Definisi stres masih didasarkan pada penekanan yang tidak sistematis (Lazarus, 1993).

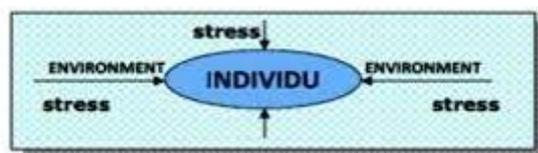
Istilah "stres" kemudian diartikan dengan tekanan, ketegangan, atau upaya berlebihan yang terjadi pada seseorang ("organ atau kekuatan mental") pada akhir abad 18 sampai awal abad 19 (Hinkle, 1974). Istilah "stres"

pertama kali digunakan dalam ilmu sosial dan kesehatan pada abad-19 (Bartlett, 1998). Namun, sejak 1930-an, penyelidikan ilmiah baru-baru ini mengaitkan istilah "stres" dengan keadaan manusia (Lyon, 2012). Konsep stres dan tekanan sebagai akar masalah kesehatan fisik dan psikologi pertama kali muncul pada abad-19 dan ke-20. (Hinkle, 1974)

Terlepas dari kenyataan bahwa teori stres masih dikembangkan, secara umum ada empat perspektif terkait stress adalah: stres sebagai stimulus, stres sebagai reaksi, stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungannya, dan stres sebagai hubungan antara seseorang dan stresor. (Kaplan and Sadock's, 2004)

a. Stres Sebagai Stimulus

Sudut pandang pertama menggambarkan, stres adalah stimulus eksternal. Seseorang mengalami stress ketika lingkungan menjadi bagian dari dirinya. Dalam hal ini, individu adalah variabel dependen dan stres adalah variabel independen. Berikut adalah penjelasan dari sudut pandang tersebut. (Horowitz M. 2002)



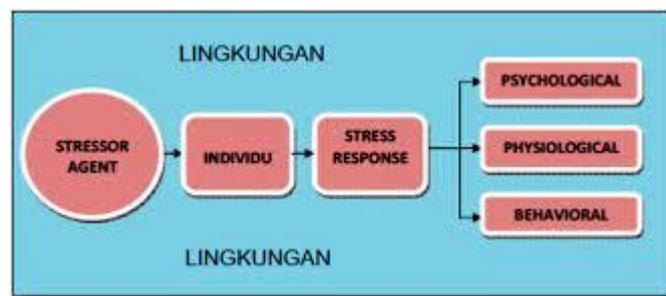
Gambar 1 Stress sebagai stimulus (Jurnal Edukasi Vol 2 Nomor 2, July 2016)

Contoh dari stres sebagai stimulus adalah: lingkungan kerja yang serba cepat, dan rekan kerja yang tidak supportif membuat tekanan dan memicu

perasaan negatif. Atau jika di lingkungan sekolah adalah seorang siswa yang tidak bisa mengimbangi materi yang diajarkan.

b. Stres Sebagai Respon

Stres adalah respon seseorang terhadap suatu stressor merupakan konsep kedua tentang stres. Menurut Selye, stres merupakan respon tubuh terhadap stressor yang mempengaruhi seseorang, sangat cocok dengan konsep stress sebagai respon. Menurut Sutherland dan Cooper, stres merupakan variabel dependen, sedangkan stressor merupakan variabel independen, konsep stress sebagai respon menurut Bart Smet .(Horowitz M. 2002)



Gambar 2 Stres Sebagai Respon (Jurnal Edukasi Vol 2, Nomor 2 July 2016)

Reaksi seseorang terhadap stressor mempunyai 2 bagian, yang pertama psikologi, seperti kaget, gugup, malu, dan takut. Yang kedua fisiologis, seperti jantung berdegup kencang, pusing, muntah, bibir kering, dan keringatan. Strain atau ketegangan adalah sebutan respon terhadap stressor. (Sari N,2022)

c. Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Sudut pandang ketiga adalah mencakup interaksi antara seseorang dan lingkungannya dengan memasukkan stressor dan dukungan. Stres tidak hanya dilihat sebagai stimulus atau respon. Hubungan transaksional

adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana manusia dan lingkungannya berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Stres tidak hanya dilihat sebagai proses di mana individu merupakan agen aktif yang bisa merubah stressor melalui cara kognitif dan emosional, tetapi juga sebagai interaksi antara individu dan lingkungan. Konsep ini masuk akal karena berdasarkan fakta. Misalnya, setiap individu menanggapi stress dengan cara yang berbeda-beda yang membuat individu tersebut mengalami stress ringan-berat dengan stressor yang sama. Jadi stressor yang sama dapat membuat individu bereaksi secara berbeda. Menurut Bart Smet, respon orang terhadap stress berbeda-beda dan dipengaruhi beberapa variabel, sebagai berikut: (Sari N,2022)

- 1) Kondisi individu, seperti: usia, tahap pertumbuhan, jenis kelamin, kepribadian, kecerdasan, tingkat pendidikan, kesehatan, dan sebagainya
- 2) Kepribadian, seperti: ekstrovert atau introvert, kestabilan emosi, kesabaran, fokus, dan sebagainya
- 3) Variabel sosial-kognitif, seperti; dukungan dari teman, jaringan sosial, dan sebagainya
- 4) Hubungan dengan masyarakat, lingkungan dan diberikan dukungan dari masyarakat, integrasi dalam jaringan sosial, dan sebagainya
- 5) Strategi coping yaitu strategi yang bisa dilakukan untuk menghadapi situasi yang menyebabkan stress

d. Stres Sebagai Hubungan antara Individu dengan Stressor

Lingkungan bukan satu-satunya stressor, tetapi ada beberapa faktor yang menjadi stressor, seperti faktor dalam diri individu misalnya konflik internal, penyakit fisik, dan sebagainya. Maka dari itu, lebih baik jika stres digambarkan sebagai hubungan antar individu dengan stresor, baik stresor internal maupun eksternal. Menurut Maramis ada beberapa faktor yang memicu stress yaitu:

- 1) Frustrasi adalah situasi yang terjadi karena gagalnya tujuan yang dicapai dan menyebabkan terganggunya keseimbangan jiwa.
- 2) Konflik merupakan gangguan keseimbangan yang terjadi karena seseorang bingung apa yang harus dipilih.
- 3) Tekanan adalah sesuatu yang mendesak untuk dikerjakan. Tekanan dari diri sendiri (internal), Tekanan yang berasal dari lingkungan (eksternal).
- 4) Krisis adalah situasi yang terjadi diluar ekspektasi yang menyebabkan keseimbangan terganggu.

Faktor penyebab stres disebut stressor. Stressor dapat berupa psikologi (takut, marah, cemas, kecewa, sedih dan jatuh cinta), fisiologis (panas, dingin, infeksi, nyeri dan pukulan), dan stressor sosiokultural (pengangguran, perceraian, dan konflik). Stressor terbagi menjadi 2 yaitu stres positif (eustress) dan stres negatif (distress).

Stres dikatakan positif (eustress) jika pada suatu kondisi dapat memotivasi, menginspirasi dan tidak mengancam kesehatan. Dan stress dikatakan negatif

(distress) jika mengakibatkan fisik dan mental mereka terganggu yang dapat membuat seseorang emosi, takut, bingung, dan merasa bersalah. Distress terbagi menjadi dua, yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut terjadi cukup intens, tetapi cepat mereda. Sebaliknya, stres kronis tampaknya tidak cukup kuat tetapi berlangsung lama, bahkan berbulan-bulan. Stres kronis dapat mempengaruhi kesehatan jika terjadi berulang kali.

Sampai batas tertentu, stres bermanfaat karena dapat membantu seseorang tetap waspada dan aktif. Namun, ketika stres melampaui kemampuan kita untuk menanganinya, hal itu dapat mengakibatkan tekanan mental jika sangat intens atau berlangsung untuk waktu yang lama, bahkan berbulan-bulan (Laura, 2010).

Stres jangka panjang dapat mempengaruhi sistem dan organ tubuh seseorang dengan berbagai cara. Stres mempengaruhi perilaku seseorang serta emosi, pikiran, dan tubuh mereka. Depresi, efek emosional, stres fisik, dan stres psikologi (Perry & Potter, 2010). Banyak aspek kehidupan mungkin terpengaruh secara negatif oleh stres. Stres dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental, masalah tempat kerja, keluarga dan gangguan kehidupan masyarakat, kecanduan, dan berpotensi kegiatan kriminal. (Cooke, Baldwin & Howison, 2008).

6. Gejala dan mekanisme Terjadinya Stres

Gejala atau tanda stres antara lain emosional, mudah gelisah, frustrasi, mudah tersinggung atau pesimis, memiliki harga diri yang rendah, merasa kesepian, tidak berguna, dan tidak terkendali, tampak bingung, menghindari situasi sosial, dan mengalami depresi. Ketika keseimbangan terganggu,

seseorang dapat mengalami stres baru. Artinya, seseorang baru merasa stres ketika tekanan dari stresor terasa lebih besar dari kemampuan kita untuk menahannya. Oleh karena itu, stres tidaklah nyata selama kita yakin bahwa kita dapat terus menanggung tekanan (jika kita yakin bahwa kemampuan kita bisa menahan stres). Ketika kita merasa kewalahan dan tekanan meningkat, artinya stres menjadi nyata (bisa dari faktor yang sama atau faktor yang berbeda sekalipun)

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan DASS-42 dimana indikator stres dibagi menjadi lima, yaitu normal, stress ringan, stress sedang, stress berat, dan stress sangat berat

7. tingkat stress

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond (1995) yang memiliki 42 item yang mengukur terkait depresi, cemas dan stress. Setiap kategori memiliki 14 pertanyaan. Dan pada kategori stress terdapat pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Dan setiap item memiliki empat skor yang dijelaskan di instrumen penelitian, menurut Lovibond, 1995 tingkatan stress terbagi menjadi 5 yaitu:

a. Stres normal

Stress normal adalah bagian dari kehidupan manusia dan terjadi secara alamiah, seperti lelah mengerjakan tugas, jantung berdebar ketika selesai olahraga, dan rasa takut ketika menghadapi ujian.

b. Stress ringan

Setiap orang secara tidak langsung mengalami stress ringan seperti banyak tidur, lalu lintas yang macet, dan kritik yang berlebihan. Keadaan stres ringan berlangsung singkat dan paling lama beberapa menit atau jam. Stres ringan ditandai dengan meningkatnya antusiasme, penglihatan yang jernih, energi yang lebih besar tetapi cadangan energi berkurang, peningkatan kemampuan untuk menyelesaikan pelajaran, sering merasa lelah tanpa sebab yang jelas, dan terkadang menyebabkan masalah pencernaan, dan perasaan tidak tenang. Stres ringan dapat memotivasi seseorang untuk berefleksi dan bekerja lebih keras untuk mengatasi hambatan dalam hidup.

c. Stres sedang

Dibandingkan dengan stres ringan, stres sedang berlangsung lebih lama. Konflik yang tidak terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang berkepanjangan dari anggota keluarga merupakan faktor pemicu stres. Sakit perut, mulas, otot tegang, mudah emosi, kesulitan mentoleransi, dan perasaan pusing adalah gejala stres sedang.

d. Stres berat

Seseorang mengalami stres berat ketika suatu kondisi berlangsung lama dari minggu ke bulan seperti hubungan yang berkelanjutan, masalah keuangan yang terus-menerus tidak kunjung membaik, perpisahan keluarga, penyakit kronis, dan penuaan fisik, psikologis, dan perubahan sosial. Stres ditandai dengan kesulitan melakukan tugas sehari-hari, masalah interpersonal, masalah tidur, merasa negatif, perhatian yang lebih rendah,

takut disalahpahami, kelelahan meningkat, ketidakmampuan untuk melakukan tugas-tugas sederhana, dan gangguan system pencernaan.

e. Stres sangat berat

Stress sangat berat berarti frekuensinya lebih meningkat seperti gangguan sistem tubuh seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), dan gangguan pola makan (eating disorder). Bahkan seseorang yang mengalami stress sangat berat cenderung pasrah dengan keadaan dan tidak memiliki motivasi untuk sembuh dan menjalani hidup. Jadi jika dirasa sudah mencapai tingkat stress seperti itu segera menemui ahlinya untuk mendapatkan treatment agar tingkatan stress yang dialami pasien berkurang.

8. Faktor yang mempengaruhi Stres

Jika ada sebab pasti ada akibat, suatu akibat pasti mempunyai penyebab yang bisa kita sebut dengan stressor, itulah yang menggambarkan stress, dalam kehidupan banyak menemui masalah yang menyebabkan seseorang bisa terkena stres. Berdasarkan uraian di atas, faktor yang memicu stress disebut stresor. Berikut faktor-faktor yang memicu stress: (Andreasen. N. C and Black. D. W, 2001)

a. Lingkungan

- 1) Lingkungan mempunyai nilai negatif dan positif pada tingkah laku setiap orang menurut sudut pandang sosial. Individu di tuntut untuk bersikap positif sesuai dengan peraturan yang ada di masyarakat.

- 2) Tuntutan dan sikap keluarga, masing-masing keluarga mempunyai tuntutan yang berbeda-beda, karena ketidaksesuaian tuntutan tersebut yang membuat tekanan pada individu.
- 3) Perkembangan IPTEK atau Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, adalah kewajiban seseorang mengikuti perkembangan zaman karena rasa malu jika disebut kurang pengetahuan.
- 4) Tuntutan untuk selalu mengikuti trend, seperti fashion, make-up, dan tempat bersosialisasi agar disebut gaul dan mempunyai banyak teman.

b. Diri sendiri

- 1) Kebutuhan psikologi, misalnya keinginan agar diterima masyarakat, kebutuhan akan rasa aman, kebebasan dan kebutuhan ingin dicintai.
- 2) Proses internalisasi diri merupakan tuntutan agar seseorang bisa mengolah perasaannya dan membentuk kepribadian yang baik.

c. Pikiran

- 1) Penilaian dan pengaruh individu dengan lingkungan
- 2) Penilaian dan pengaruh individu dengan individu lain

Berdasarkan uraian di atas, stressor tidak membuat individu menjadi stress secara langsung. Karena setiap individu berbeda dalam merespon emosi dan menyikapi permasalahan, selain itu stressor juga bisa menyebabkan stress. Menurut Kozier & Erb, (2010) inilah beberapa faktor yang mempengaruhi stressor sebagai berikut:

- a. Sifat stressor. Pengetahuan seseorang dalam menghadapi stressor dan efek stressor pada seseorang berbeda-beda.
- b. Banyaknya stressor yang diterima seseorang secara terus menerus menyebabkan perilaku negatif. Seperti, lebih cepat marah.
- c. Lama stressor, jika individu terus-menerus menerima stressor yang sama. maka akan muncul rasa cape dalam menghadapi stressor tersebut.
- d. Pengalaman dapat memengaruhi cara individu mengatasi stressor yang datang.
- e. Tingkat perkembangan masing-masing individu berbeda-beda.

9. Jenis-jenis Stres

Berdasarkan uraian di atas stressor dan sumbernya memiliki berbagai macam, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa stress yang dihasilkan bermacam-macam pula. Berdasarkan penyebabnya stress dapat diklasifikasikan menjadi lima menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti, yaitu:

- a. Stres yang disebabkan oleh perubahan cuaca yang signifikan, suara bising, dan cahaya yang terlalu gelap atau terang, disebut stress fisik.
- b. Stres yang disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit, disebut stress kimiawi.
- c. Stress yang disebabkan oleh virus dan bakteri disebut stress mikrobiologik.
- d. Stres yang disebabkan oleh terganggunya system tubuh yang mengakibatkan abnormalitas disebut stress fisiologik.
- e. Stres yang disebabkan oleh terganggunya hubungan sosial, disebut stress psikis.

10. Usaha mengatasi stress

a. Prinsip Homeostatis.

Stres adalah pengalaman yang menyedihkan karena merugikan penderitanya, maka seseorang yang mengalaminya harus berusaha untuk melawan stress ini. karena prinsip homeostatis adalah mempertahankan keadaan jika tidak seimbang, jadi jika sewaktu-waktu terjadi hal yang menyebabkan keseimbangan terganggu, organisme berusaha untuk mempertahankan keadaan agar tetap seimbang. (Musradinur, M. 2016. Hal. 183-200)

Prinsip homeostatis berlangsung selama seseorang itu hidup, karena prinsipnya agar organisme tetap hidup. Jika seseorang merasa lapar, haus, lelah mereka jadi tidak seimbang. Kemudian karena ketidakseimbangan itu mendorong seseorang untuk terus survive dengan cara mendapatkan makan, minum, dan istirahat. Hal yang sama jika terjadi ketegangan, kecemasan, rasa sakit, yang mendorong seseorang untuk berusaha mengatasi ketidakseimbangan tersebut dengan cara minum obat atau pergi ke dokter.

b. Proses Coping terhadap Stres

Coping stress adalah usaha untuk menanggulangi stress. Bart Smet (1994) mengatakan coping terbagi menjadi 2, yaitu: (1) Emotional focused coping dan (2) Problem focused coping. Coping yang pertama fokus terhadap emosi untuk mengatur respon emosi terhadap stress, contohnya seperti mencari dukungan dari keluarga atau teman adalah salah satu cara

yang dilakukan emosional focus coping. Sedangkan problem-focused coping berfokus pada masalah untuk mempelajari dan mengatasi masalah yang timbul, agar ketika seseorang stress ia bisa mengatasi stress dengan mempelajari hal tersebut. Coping ini digunakan biasanya pada masalah yang bisa terkontrol oleh seseorang.

Bart Smet mengatakan, individu yang menggunakan metode ini biasanya yakin bisa mengatasi masalah tersebut, dan metode ini sering dilakukan oleh orang dewasa untuk merubah situasi. Langkah-langkah yang bisa digunakan untuk mengatasi stress menurut Maramis, yaitu: (1) metode berorientasi tugas dan (2) metode berorientasi ego. pertahanan atau pertahanan diri (ego defence mechanism). (Maramis, W. F., & Maramis, A. A. 2009)

Mengatasi masalah secara rasional dan realistis adalah bentuk menghadapi stres dengan cara berfokus pada tugas. Hal ini bisa digunakan dengan cara “menyerang”, atau menarik diri dari masyarakat, dan berkompromi (Maramis 2009). Dan ada acara kedua yaitu yang berfokus pada pertahanan ego yang dilakukan secara tidak realistis dan tidak rasional, seperti penyangkalan terhadap masalah (denial), melupakan dan tidak mengakui masalah (represi), mundurnya kondisi psikis (regresi) dan lain sebagainya.

D. Pengertian Peserta Didik

Sebagaimana diketahui bahwa peserta didik berada pada fase remaja yang artinya baru mengalami perkembangan pertumbuhan secara fisik, sosial, kognitif, bahasa, dan kreativitas, dikarenakan hal tersebut mereka membutuhkan bimbingan, pembelajaran, dan pelatihan dari orang dewasa yang disebut sebagai pendidik yang bertujuan membimbing mereka menjadi manusia seutuhnya. Dari perspektif lain, ada yang menyebutkan bahwa peserta didik adalah generasi unggul yang mempunyai potensi untuk berkembang. Dan mempunyai fitrah yang jika dikembangkan dengan baik akan menjadikan peserta didik sebagai orang yang beriman kepada Allah SWT (Al Rasyidin,2012: 148).

Pendidikan adalah upaya terencana untuk menciptakan lingkungan belajar, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, agar peserta didik secara aktif mengembangkan pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, serta keterampilan yang bermanfaat bagi masyarakat, bangsa, dan negara. Siswa adalah target utama untuk mencapai tujuan pendidikan di mana mereka dapat mencapai potensi penuh mereka.

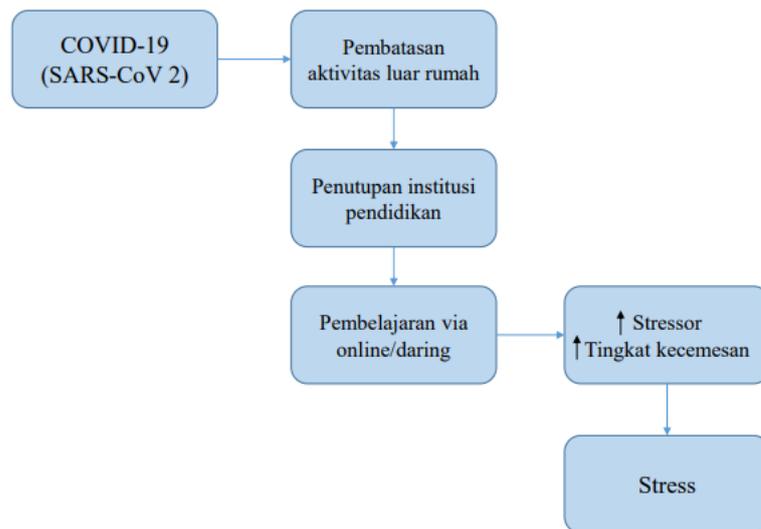
Maka dari uraian di atas sangat jelas bahwa yang dimaksud dengan peserta didik tidak hanya pada jenjang pendidikan formal, tidak ada batasan usia, dan tidak membedakan ras, suku, agama dan budaya. Tetapi yang perlu di garis bawahi adalah istilah “berusaha mengembangkan potensi” yang diartikan bahwa melalui pendidikan potensi yang terdapat pada peserta didik bisa berkembang sebagaimana mestinya lewat pembelajaran dan arahan-arahan yang positif dan terarah, baik di bidang akademik maupun non akademik.

Agar anak-anak memiliki kepribadian positif dan mencapai potensi yang ada pada dirinya, pendidik memiliki tanggung jawab untuk menawarkan dukungan, bimbingan, dan instruksi. Seorang pendidik harus menyadari kualitas pada diri peserta didik dalam situasi ini. a) Kelemahan dan ketidakberdayaan siswa, b) keinginan kuat mereka untuk tumbuh, c) keinginan mereka untuk menjadi diri sendiri (Ahmadi & Uhbiyati, 2006: 40).

Seorang pendidik dapat membuat kepribadian positif peserta didik dengan baik dan bisa dimintai pertanggungjawaban atas sikapnya, seorang pendidik wajib memahami karakteristik peserta didik dan segala keinginan mereka. Poin-poin yang harus dicatat adalah: (1) kebutuhan mereka; (2) dimensi; (3) kecerdasannya; dan (4) kepribadiannya (Ramayulis, 2006: 78).

E. Kerangka Berpikir

kerangka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pandemi terhadap stress peserta didik dan mengidentifikasi tingkat stress pada peserta didik yang bersekolah di SMAN 2 Tangerang.



Gambar 3 kerangka berpikir

Keterangan:

→ Mempengaruhi

▭ Diteliti

F. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Setelah penulis melakukan pencarian terhadap beberapa jurnal di internet, terdapat beberapa referensi penelitian berbentuk skripsi yang memiliki korelasi dengan penelitian yang ingin dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Shafira Aulia Br Purba mahasiswa Universitas Sumatera Utara pada tahun 2020, dengan judul skripsinya yaitu tingkat stres siswa yang sekolah menggunakan media daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan, dengan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitiannya bisa disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XII yang sekolah dengan metode pembelajaran daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan, sebanyak 30 siswa mempunyai tingkat stres sedang (34,1%), sebanyak 22 siswa mempunyai tingkat stress ringan (25%), lalu sebanyak 18 siswa masing-masing mempunyai tingkat stress normal dan berat (20,5). (Purba SAB, 2020)

Persamaan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan DASS-42 di tingkat SMA. Dan Perbedaan dalam penelitian ini selain berbeda tempat penelitian, peneliti juga menggunakan teknik wawancara untuk mendukung dari hasil penelitian, dan menjadikan SPSS dan Microsoft Excel sebagai alat bantu dalam penelitian ini.

Penelitian lainnya adalah yang dilakukan oleh Miftahul Jannah mahasiswa universitas Muhammadiyah Makassar pada tahun 2021, dengan judul skripsinya yaitu: “Pengaruh Pembelajaran Via Online Selama Pandemi Covid-19 Terhadap

Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”, dengan metode kuantitatif pendekatan cross sectional. Dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa pembelajaran daring pada masa pandemi memicu tingkat stress pada mahasiswa. (Jannah, miftahul. 2021)

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama mengukur tingkat stress pada masa pandemi. Dan perbedaan lainnya seperti tingkat sekolah (mahasiswa), dan perbedaan teknik analisisnya karena penelitian yang dilakukan miftahul Jannah menggunakan pendekatan cross sectional sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Dan perbedaan instrument untuk mengukur stress karena dalam penelitian miftahul Jannah menggunakan MSSQ sebagai alat ukur stress.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh M. Fathon Alfaruuqi dengan judul skripsi “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikis Anak Peserta Didik Pada Proses Pembelajaran Daring Pendidikan Agama Islam SDN 01 Gri Mulya Bengkulu Utara’ dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Dan hasil dari penelitian tersebut adalah pembelajaran daring membawa dampak terhadap peserta didik seperti anak malas dalam belajar, mudah bosan, anak mudah menyerah dan anak mudah terbawa emosi ketika belajar, dan dinilai kurang efektif. (Fathon Al-faruuqi.2021) Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah perbedaan metode penelitian, perbedaan objek dan tempat penelitian sehingga mempengaruhi adanya temuan-temuan atau fakta-fakta baru.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dengan maksud untuk mengetahui dampak pembelajaran daring terhadap tingkat stres pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tangerang, desain penelitian ini menggunakan *mixed methode* atau metode campuran, karna dalam penelitian ini menggunakan dua metode yang digabung menjadi satu yaitu metode kuantitatif dan metode kualitatif (W. Creswell, 2010:5). Untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait identifikasi tingkat stress menggunakan metode kuantitatif berupa kuesioner, sedangkan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait dampak pembelajaran daring terhadap tingkat stress menggunakan metode kualitatif berupa wawancara. Oleh karna itu peneliti menggunakan mixed methode untuk mendapatkan data yang lebih valid dan reliable. (Sugiyono,2012 hal. 404)

Strategi yang digunakan dalam *mixed methode* ini menurut *Creswell* menggunakan strategi eksplanatoris sekuensial dimana pada strategi ini peneliti lebih dulu mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif setelah itu diikuti oleh pengumpulan dan menganalisis data kualitatif berdasarkan hasil dari data kuantitatif. Pada strategi ini diprioritaskan data kuantitatif terlebih dahulu. (W. Creswell, 2010:5)

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Desember 2021 sampai bulan Agustus 2022 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2 waktu penelitian

no	keterangan	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu
1	ACC judul proposal BAB 1	■								
2	Penyusunan BAB II dan III					■	■	■		
3	Seminar Proposal								■	
4	Penelitian: - Sebar kuesioner - wawancara								■	
5	Penyusunan BAB IV dan V								■	■
6	Sidang Munaqosyah									

2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Tangerang yang terletak di Jl. Tmp Taruna, RT.001/02, kelurahan Sukaasih, Kecamatan Tangerang, kabupaten Tangerang, provinsi Banten, kode pos: 15111.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiono (2019) populasi merupakan area umum yang terdiri dari orang atau objek dengan jumlah dan kualitas tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan dibuat kesimpulan. Populasi yang akan diteliti adalah peserta didik yang berumur 16-18 tahun yang merupakan siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tangerang dengan jumlah populasi berdasarkan data yang diperoleh dari sekolah terdapat 11 rombel kelas di kelas XII, dan rata-rata setiap kelas berisikan 33 siswa, jadi total siswa yang terdapat di 11 kelas sebanyak 363 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2015) sampel adalah bagian dari jumlah populasi termasuk karakteristik. atau lebih mudahnya sampel adalah bagian dari jumlah populasi. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel pada populasi pada penelitian ini, yang berarti sampel dipilih secara acak terlepas dari aspek apapun yang ada di dalam populasi.

Untuk menentukan sampel peneliti menggunakan menggunakan rumus teori Isaac dan Michael (1981), yakni

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 \cdot (N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

S = Jumlah Sample

Tabel 3 chi table

$\lambda^2 =$ Chi Kuadrat dengan derajat kebebasan 1 dan taraf signifikansi 95% harga

v	α (alpha)									
	0,995	0,99	0,975	0,95	0,9	0,1	0,05	0,025	0,01	0,00
1	0,0000	0,0002	0,0010	0,0039	0,0158	2,7055	3,8415	5,0239	6,6349	7,879
2	0,0100	0,0201	0,0506	0,1026	0,2107	4,6052	5,9915	7,3778	9,2103	10,596
3	0,0717	0,1148	0,2158	0,3518	0,5844	6,2514	7,8147	9,3484	11,3449	12,838
4	0,2070	0,2971	0,4844	0,7107	1,0636	7,7794	9,4877	11,1433	13,2767	14,860
5	0,4117	0,5543	0,8312	1,1455	1,6103	9,2364	11,0705	12,8325	15,0863	16,749
6	0,6757	0,8721	1,2373	1,6354	2,2041	10,6446	12,5916	14,4494	16,8119	18,547
7	0,9893	1,2390	1,6899	2,1673	2,8331	12,0170	14,0671	16,0128	18,4753	20,277
8	1,3444	1,6465	2,1797	2,7326	3,4895	13,3616	15,5073	17,5345	20,0902	21,955
9	1,7349	2,0879	2,7004	3,3251	4,1682	14,6837	16,9190	19,0228	21,6660	23,589
10	2,1559	2,5582	3,2470	3,9403	4,8652	15,9872	18,3070	20,4832	23,2093	25,188
11	2,6032	3,0535	3,8157	4,5748	5,5778	17,2750	19,6751	21,9200	24,7250	26,756

chi kuadrat = 3.841

d = tingkat signifikansi (sampling error/tingkat kepresesian sampel)=5% = 0.05

N = Jumlah Populasi

P = Peluang benar (0,5)

Q = Peluang salah (0,5)

Dengan rumus Isaac dan Michael selanjutnya data dihitung

$\lambda^2 = 3.841$ (Tidak dikuadratkan, berdasarkan tabel Chi Kuadrat)

d = 0.05

N = 363

P = 0.5

Q = 0.5

$$\frac{3.841 \times 363 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (363 - 1) + 3.841 \times 0.5 \times 0.5} = 186.87$$

186,87 di bulatkan menjadi 187

Jadi jumlah sampel yang akan diteliti sebanyak 187 siswa.

D. Teknik Pengambilan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrument DASS 42 untuk mengidentifikasi tingkat stress peserta didik selama pembelajaran daring melalui google form. Cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data yaitu dengan mendapatkan surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh Universitas Nahdlatul Ulama. Setelah itu peneliti melakukan sosialisasi terkait penelitian yang dilakukan ke semua ketua kelas XII dengan maksud meminta bantuan untuk menyebarkan link kuesioner berupa google form ke teman-teman sekelasnya agar dapat mencapai target 187 siswa.

Pengambilan data dalam penelitian ini selain menggunakan kuesioner untuk mengidentifikasi tingkat stress peserta didik, peneliti juga menggunakan teknik pengambilan data dokumentasi untuk profil sekolah dan teknik pengambilan data observasi untuk melakukan observasi awal untuk mengetahui kondisi peserta didik di SMAN 2 Tangerang, dan teknik wawancara untuk mendukung hasil analisis tingkat stress peserta didik, wawancara ini dilakukan oleh tiga narasumber yaitu guru BK, wali kelas dan peserta didik.

E. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang fenomena alam dan sosial (Sugiono, 2019). Siswa yang terdampak pembelajaran daring diberi lembar demografi dan lembar kuesioner pembelajaran daring dan tingkat stres. Lembar data ini juga digunakan sebagai alat bantu dalam penelitian. Lembar demografi yang dimaksud berisi informasi tentang identitas responden, usia, jenis kelamin, dan jurusan. Data dikumpulkan menggunakan Google Forms dan DASS-42 digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Depresi Anxiety Stress Scale (DASS) mengukur depresi, kecemasan, dan stres. DASS-42 merupakan alat ukur stres yang digunakan di SMAN 2 Tangerang untuk mengukur tingkat stres pada siswa yang sedang mengikuti pembelajaran daring. Lovibond (1995:2) mengembangkan skala pengukuran DASS-42, alat uji instrumen standar yang tidak memerlukan validasi lebih lanjut. DASS-42 (Depression Anxiety and Stress Scale 42) adalah kuesioner 42 item yang memeriksa tingkat stres dan kecemasan. Setiap item memiliki 14 pernyataan. Setiap item diberi skor mulai dari 0 sampai 3, hasil pada setiap item dijumlahkan dan diinterpretasikan sebagai normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini hanya akan

melacak tingkat stres siswa, Indikator Penilaian Kuesioner DASS-42 pada

Indikator Stres sebagai berikut:

Tabel 4 scale DASS-42

Tingkat	Stres
Normal	0 – 14
Ringan	15 – 18
Sedang	19 – 25
Berat	26-33
Sangat Berat	>34

1. Kuesioner Tingkat Stres Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

0 : Tidak pernah

1 : Pernah atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

Tabel 5 instrumen DASS-42

No	Aspek Penelitian	0	1	2	3
1.	Saya mendapati diri saya kesal dengan hal-hal yang cukup sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4.	Saya mudah merasa kesal/sensitif				
5.	Saya merasa menghabiskan banyak energi karena cemas				

6.	Saya merasa tidak sabar ketika hal yang saya kerjakan tertunda (misal sinyal yang tidak stabil)				
7.	Saya merasa mudah tersinggung				
8.	Saya sulit untuk beristirahat				
9.	Saya menemukan diri saya menjadi agak mudah marah				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				
11.	Saya merasa sulit mentoleransi gangguan-gangguan, ketika sedang melakukan suatu hal				
12.	Saya merasa tegang secara emosional				
13.	Saya tidak bisa mentoleransi apapun yang mengganggu kegiatan saya				
14.	Saya merasa mudah gelisah				

F. Teknik Analisa Data

Untuk menggambarkan karakteristik variabel dalam penelitian ini digunakan analisis statistik deskriptif. Variabel yang dianalisis digambarkan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada peserta didik yang sekolah menggunakan media daring. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat bantu SPSS dan

Microsoft excel untuk pengolahan data distribusi frekuensi agar penelitian ini dapat berjalan lebih cepat dan efektif.

G. Validasi Data (Validitas dan Reliabilitas Data)

Sejauh mana akurasi dan presisi alat ukur membantu memenuhi standar disebut sebagai validitas instrumen. (Hidayat, 2007:93). Ketika suatu instrumen atau alat ukur melakukan tugasnya atau menghasilkan temuan pengukuran yang diperlukan untuk tujuan pengukuran, dikatakan memiliki validitas tinggi.

Karena instrumennya baik, reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut cukup memadai dan dapat dipercaya menjadi alat pengumpulan data. Jika instrumen tersebut bersifat tendensi, instrumen tersebut bukanlah instrument yang baik, karena mengarahkan responden memilih jawaban-jawaban tertentu. Jika data yang diambil sesuai kenyataan dan benar, maka berapa kalipun diambil hasilnya tidak akan berubah (Hidayat, 2007:100)

Kuesioner yang digunakan dalam data kuantitatif ini menggunakan kuesioner DASS 42 yang telah divalidasi, maka tidak perlu dilakukan pengujian validitas dan reliabilitasnya. Karena berdasarkan Cronbach's Alpha kuesioner DASS-42 ini memiliki nilai alfa 0,93 (Crawford & Henry, 2005). Untuk menguji keabsahan data kualitatif diperlukan teknik triangulasi gabungan, yaitu membandingkan informasi atau data dengan dua cara yaitu wawancara dan observasi menurut Norman K. Denkin (Rahardjo,2010)

H. Variabel dan Definisi Operasional

Tabel 6 variabel yang di teliti

Tingkat stress peserta didik terhadap pembelajaran daring

1. Definisi Operasional

Tabel 7 definisi operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Cara ukur	Skala ukur
Tingkat stress	Tingkat stres adalah jumlah tekanan yang dirasakan siswa saat pembelajaran daring.	DASS-42 pada indikator stres.	Skor 0 – 14 = Normal Skor 15 – 18 = Ringan Skor 19 – 25 = Sedang Skor 26 – 33 = Berat Skor >34 = Sangat Berat	Dengan mengolah data dari kuesioner dengan cara yang sesuai dengan kebutuhan peneliti.	Interval

I. Teknik Pengolahan Data

1. Data Kuantitatif

- a. Editing memudahkan peneliti untuk mengevaluasi data dengan mengolahnya secara tepat. Editing dilakukan untuk memastikan bahwa data atau data yang terdapat dalam kuesioner penelitian sudah lengkap. (Nurlan, F. 2019) Pada titik ini, peneliti memeriksa ulang kelengkapan, konsistensi,

dan kesesuaian untuk memastikan bahwa tidak ada kesalahan yang dibuat saat mengisi formulir.

- b. Coding digunakan untuk menghindari masalah, menetapkan kode khusus untuk setiap hasil pengumpulan data. Hasil pengukuran setiap variabel diberi nomor dengan menggunakan kode.
- c. Entry Untuk menghindari data yang tidak akurat, semua data yang dikodekan dimasukkan dengan benar ke dalam sistem sesuai dengan variabel masing-masing.
- d. Pengecekan ulang data yang dimasukkan ke dalam aplikasi dan bandingkan dengan data asli untuk membersihkan data.

2. Data Kualitatif

- a. Reduksi data yang berarti merangkum, memilih kata kunci, berfokus pada apa yang penting, mencari tema dan polanya dan menghilangkan yang tidak relevan.
- b. Penyajian data adalah langkah selanjutnya yang harus dilakukan untuk menyajikan informasi berdasarkan data yang diperoleh dan disusun secara narasi.
- c. Penarikan kesimpulan dilakukan secara berkala selama proses penelitian, yaitu pada saat pengumpulan data dan pada saat dimulainya penyelidikan.

(Rijali, A.2019:81-95)

BAB IV

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum penelitian

a. Profil Sekolah

SMA Negeri 2 Tangerang berlokasi dipusat kota Tangerang, provinsi Banten dekat dengan Stadion Benteng dan Pusat Pemerintahan Kota Tangerang. SMAN 2 Tanggerang merupakan salah satu SMA favorit di kota Tanggerang karena terkenal dengan prestasi yang di cetak oleh peserta didiknya di ranah akademik maupun non akademik seperti olimpiade sains, basket, tari saman, paduan suara dan sepak bola. di SMAN 2 Tanggerang memiliki 2 jurusan yaitu IPA dan IPS dengan jumlah rombel kelas 33, dan saat ini kepala sekolah yang memimpin yaitu bapak Kukuh Wahyudi, M. Pd dan akreditasi sekolah yaitu A.

b. Visi Misi dan Tujuan Sekolah

VISI : UTAMA

- Unggul dalam Prestasi
- Tampil sebagai teladan yang berakhlakul Karimah
- Mampu menjawab tantangan masa depan yang berwawasan lingkungan

MISI : 7 M

- Menegakan Disiplin
- Mengembangkan Kreatifitas
- Meningkatkan pembinaan keimanan dan ketaqwaan

- Meningkatkan kualitas pelayanan
- Memelihara semangat kekeluargaan
- Menciptakan lingkungan sekolah yang aman,nyaman dan melestarikannya
- Menjalin hubungan baik dengan masyarakat

2. Deskripsi tingkat stress peserta didik

Pada bagan ini akan menjelaskan hasil dari penelitian yang peneliti lakukan di SMAN 2 Tangerang untuk mengidentifikasi tingkat stress peserta didik di kelas XII. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 juli 2022 dengan jumlah populasi sebanyak 363 dan diambil sampel sebanyak 187 siswa. Penyampaian hasil Analisa data dalam penelitian ini meliputi data siswa seperti nama, jurusan, jenis kelamin dan umur, serta data hasil Analisa tingkat stress menggunakan alat bantu SPSS dan Microsoft excel, dan sebagai data tambahan peneliti melakukan wawancara kepada guru dan siswa dari sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 2 Tangerang, bahwasanya siswa kelas XII yang menjadi bagian dari sampel dalam penelitian ini rata-rata berusia 17 tahun dengan jumlah 129 sampel (69%), 16 tahun dengan jumlah 51 sampel (27,3%), 18 tahun dengan jumlah 6 sampel (3,2%), dan 19 tahun dengan jumlah 1 sampel (0,5%). Berikutnya jenis kelamin dengan mayoritas perempuan sebanyak 104 sampel (55,6%) dan laki-laki sebanyak 83 sampel (44,4%). Selanjutnya berdasarkan jurusan,

mayoritas dari penelitian ini berasal dari jurusan IPA sebanyak 136 sampel (72,7%) dan jurusan IPS sebanyak 51 sampel (27,3%).

Tabel 8 presentase umur

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	51	27.3	27.3	27.3
	17	129	69.0	69.0	96.3
	18	6	3.2	3.2	99.5
	19	1	.5	.5	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Tabel 9 presentase jenis kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	104	55.6	55.6	55.6
	Laki-laki	83	44.4	44.4	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Tabel 10 presentase jurusan

Jurusan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IPA	136	72.7	72.7	72.7
	IPS	51	27.3	27.3	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Setelah dilakukan penelitian pada siswa kelas XII SMAN 2 Tangerang diperoleh hasil bahwasanya siswa yang mengalami stress normal sebanyak 79 sampel (42,2%), stress ringan sebanyak 49 sampel (26,2%), stress sedang sebanyak 44 sampel (23,5%), stress berat sebanyak 14 sampel (7,5%), dan stress sangat berat sebanyak 1 sampel (0,5%).

Tabel 11 presentase tingkat stress

Tingkat Stress					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	79	42.2	42.2	42.2
	Ringan	49	26.2	26.2	68.4
	Sedang	44	23.5	23.5	92.0
	Berat	14	7.5	7.5	99.5
	sangat berat	1	.5	.5	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner pada siswa kelas XII SMAN 2 Tangerang untuk mengidentifikasi tingkat stress, mayoritas sampel menyatakan mudah kesal karena hal-hal yang cukup sepele dalam kategori pernah 137 sampel (73,3%), dan mayoritas menyatakan mudah tersinggung dalam kategori sering sebanyak 138 (73,8%) dan ada kolom yang tidak dipilih dengan pernyataan mudah tersinggung dalam kategori pernah 0 (0%).

Tabel 12 presentase instrumen

No	Pernyataan	Tidak pernah		pernah		sering		Sangat sesuai	
		(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
1.	Saya mendapati diri saya kesal dengan hal-hal yang cukup sepele	25	13,4	137	73,3	15	8,0	10	5,3
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi	48	25,7	115	61,5	20	10,7	4	2,1
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai	53	28,3	103	55,1	23	12,3	8	4,3
4.	Saya mudah merasa kesal/sensitif	32	17,1	105	56,1	34	18,2	16	8,6
5.	Saya merasa menghabiskan banyak energi karena cemas	46	24,6	81	43,3	44	23,5	16	8,6
6.	Saya merasa tidak sabar ketika hal yang saya kerjakan tertunda (misal sinyal yang tidak stabil)	7	3,7	81	43,3	76	4,6	23	12,3
7.	Saya merasa mudah tersinggung	40	21,4	0	0	138	73,8	9	4,8

8.	Saya sulit untuk beristirahat	57	30,5	87	46,5	26	13,9	17	9,1
9.	Saya menemukan diri saya menjadi agak mudah marah	33	17,6	115	61,5	31	16,6	8	4,3
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal	43	23,0	87	46,5	43	23,0	14	7,5
11.	Saya merasa sulit mentoleransi gangguan-gangguan, ketika sedang melakukan suatu hal	42	22,5	107	57,2	28	15,0	10	5,3
12.	Saya merasa tegang secara emosional	60	32,1	91	48,7	31	16,6	5	2,7
13.	Saya tidak bisa mentoleransi apapun yang mengganggu kegiatan saya	50	26,7	101	54,0	33	17,6	3	1,6
14.	Saya merasa mudah gelisah	31	16,6	85	45,5	50	26,7	21	11,2

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas peneliti juga menambahkan data tambahan berupa wawancara kepada beberapa narasumber seperti guru bimbingan konseling bernama ibu dewi, wali kelas XII IPS III, dan salah satu siswa dari sampel kelas XII bernama Sonya Sri Pawesty. Dan berikut hasil wawancara:

“Ada beberapa murid yang lebih menyukai pembelajaran daring dari pada belajar di sekolah karena lebih santai seperti bangun tidur bisa lebih siang. Dan dari segi ekonomis pembelajaran daring lebih murah karena tidak perlu mengeluarkan transport, tetapi bagi anak yang pintar mereka lebih menyukai belajar di sekolah karena materi yang disampaikan lebih jelas dan rinci” **(wawancara dengan ibu Dewi sebagai guru BK SMAN 2 Tangerang pada tanggal 21 Juli 2022 pada pukul 12:05)**

Dari hasil wawancara tersebut ditemukan fakta di SMAN 2 Tangerang bahwa pembelajaran daring tidak selalu membawa dampak negatif tetapi juga positif seperti pembelajaran lebih fleksibel dan nyaman karena siswa yang biasanya harus bangun pagi bisa bangun lebih siang karena tidak harus menempuh jarak dari rumah ke sekolah, dan dari segi ekonomi pembelajaran daring juga lebih ekonomis dan sangat membantu karena tidak memerlukan uang transportasi untuk pergi ke sekolah. dan ada fakta lain ketika pembelajaran daring banyak siswa yang mengerjakan tugasnya dengan bantuan orang lain atau mencari di internet sehingga hasil belajar siswa jika dilihat dari nilai sangat bagus berbeda dengan hasil belajar ketika pembelajaran konvensional.

“Kurangnya memahami materi pembelajaran ketika daring, Selain sinyal dan kuota yang boros, lingkungan sekitar juga menjadi kendala ketika belajar daring karena tidak kondusif atau berisik, dan kelebihan belajar offline bisa bersosialisasi dengan teman-teman” **(wawancara dengan Sonya Sri Pawesty**

sebagai siswa kelas XII SMAN 2 Tangerang pada tanggal 21 Juli 2022 pada pukul 12:35)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut ada beberapa faktor yang membuat siswa di SMAN 2 Tangerang stress adalah kurangnya pemahaman materi ketika pembelajaran daring, penurunan motivasi belajar yang membuat kekhawatiran terhadap hasil belajar, sinyal dan kuota yang boros, dan kurangnya bersosialisasi dimana siswa memasuki fase remaja dan sedang mencari jati diri mereka. Karena beberapa faktor tersebut yang menyebabkan siswa mengalami stress normal sebanyak 79 sampel (42,2%), stress ringan sebanyak 49 sampel (26,2%), stress sedang sebanyak 44 sampel (23,5%), stress berat sebanyak 14 sampel (7,5%), dan stress sangat berat sebanyak 1 sampel (0,5%).

Untuk metode pembelajaran menggunakan metode ceramah dan untuk pemberian tugas terkadang individu atau kelompok, dan media pembelajaran menggunakan aplikasi zoom dan G-meet, dan untuk absen menggunakan link G-form. Perubahan signifikan yang terjadi ada yang baik dan ada yang buruk, perubahan baiknya seperti motivasi belajar siswa meningkat ketika belajar offline, perubahan buruknya seperti penurunan hasil belajar siswa dikarenakan saat daring siswa cenderung mengerjakan tugas dengan bantuan orang lain atau cari di internet. (wawancara dengan ibu Nur sebagai wali kelas XII IPS III SMAN 2 Tangerang pada tanggal 21 Juli 2022 pada pukul 12:35)

Berdasarkan pernyataan yang dikatakan oleh narasumber, media yang digunakan saat pembelajaran daring adalah aplikasi zoom, G-meet dan G-form, untuk metode pembelajarannya para guru menggunakan metode ceramah dan pemberian tugas menggunakan metode kerja kelompok atau individu. Ibu Nur juga menjelaskan adanya perubahan yang terjadi terkait hasil belajar, perubahan negatifnya ada beberapa siswa yang mendapat hasil belajar yang tinggi ketika online berbeda dengan offline, tetapi perubahan ini tidak terlalu signifikan

sampai merubah peringkat kelas. Dan perubahan positif terjadi ketika siswa menjadi bersemangat ketika belajar di kelas.

“Perubahan yang terjadi berupa kedisiplinan siswa menurun, seperti tidak tepat waktu dan kurang rapih, Akan diberikan sesi konseling seperti menanyakan latar belakang yang membuat siswa tersebut mengeluh tentang pembelajaran daring” (wawancara dengan ibu Dewi sebagai guru BK SMAN 2 Tangerang pada tanggal 21 Juli 2022 pada pukul 12:05)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK adanya perubahan terhadap kedisiplinan Di SMAN 2 Tangerang, seperti tidak tepat waktu dan kurang rapih, karena belum terbiasa dengan perubahan dari pembelajaran online ke offline. Agar pembelajaran daring dapat berjalan efektif SMAN 2 Tangerang, guru BK memberikan konseling kepada siswa yang mengeluhkan pembelajaran daring karena dikhawatirkan siswa tersebut mengalami tekanan yang berlebih.

“Pembelajaran daring berpengaruh kepada stress peserta didik, seperti materi belajar yang kurang dipahami, dan kurangnya pengawasan dari rumah sehingga motivasi belajar ketika di rumah menurun yang berpengaruh kepada stress” (wawancara dengan ibu Dewi sebagai guru BK SMAN 2 Tangerang pada tanggal 21 Juli 2022 pada pukul 12:05)

Pernyataan yang ibu Dewi sampaikan saat wawancara sejalan dengan pernyataan yang dikatakan oleh salah satu siswa di SMAN 2 Tangerang, bahwa kurangnya penyerapan materi yang dilakukan ketika pembelajaran daring adalah salah satu faktor yang membuat siswa tersebut stress karena banyaknya tugas sedangkan siswa kurang mengerti materi tersebut, dan beberapa kendala saat pembelajaran daring yang mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun.

Hasil tingkat stress pada penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Tangerang, berupa identifikasi tingkat stress siswa kelas XII diberikan kepada guru BK

sebagai *feedback* dan penanganan lanjut kepada siswa yang mengalami stress berat dan sangat berat, seperti dilakukannya bimbingan konseling agar siswa mendapat penanganan dari orang yang ahli. Dengan terjadinya bimbingan konseling siswa merasa mendapat dukungan dari seseorang sebagai cara yang dilakukan emosional focus coping untuk mengatur respon emosi terhadap stress.

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di bab IV bahwasanya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini mengenai tingkat stress peserta didik selama pembelajaran daring dinyatakan benar karena siswa yang mengalami stress normal sebanyak 79 sampel (42,2%), stress ringan sebanyak 49 sampel (26,2%), stress sedang sebanyak 44 sampel (23,5%), stress berat sebanyak 14 sampel (7,5%), dan stress sangat berat sebanyak 1 sampel (0,5%).

Ada beberapa faktor yang membuat siswa di SMAN 2 Tangerang stress adalah kurangnya pemahaman materi ketika pembelajaran daring, penurunan motivasi belajar yang membuat kekhawatiran terhadap hasil belajar, sinyal dan kuota yang boros, lingkungan yang kurang mendukung pembelajaran daring dan kurangnya interaksi antara siswa dan lingkungannya, dimana siswa memasuki fase remaja dan sedang mencari jati diri mereka sehingga diperlukannya interksi antar teman.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Agar masyarakat lebih memperhatikan mental health anak yang sedang melaksanakan pembelajaran daring.

2. Bagi Pendidikan dan pendidik

Sebagai alat evaluasi dalam membuat perencanaan peraturan melalui penerapan metode dalam sistem pembelajaran di institusi pendidikan dengan

mempertimbangkan psikis peserta didik. Dan sebagai bahan pertimbangan untuk memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dan memberi treatment atau perlakuan khusus kepada peserta didik yang terindikasi stress berat.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Semoga penelitian ini menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni N. Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *J Litbang Media Inf Penelitian, Pengemb dan IPTEK*. 2021;17(1):17-34.
doi:10.33658/jl.v17i1.249
- Ahmad, I. (2018). Proses Pembelajaran Digital dalam Era Revolusi Industri 4 . 0 Era Disrupsi Teknologi. Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi, 1–13.
- Ahmadi, Abu dan Nur Uhbiyati. 2006. Ilmu Pendidikan. Jakarta: PT. Bumi. Aksara.
- Al Rasyidin. 2012. Falsafah Pendidikan Islami: Membangun Kerangka Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi Praktik Pendidikan. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Alex Sobur, Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2003), h.134.
- Andiarna F, Kusumawati E. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Psikol*. 2020;16(2):139.
doi:10.24014/jp.v16i2.10395
- Arika, Y. (2020, March 18). Lebih dari 849 juta siswa di dunia belajar di rumah. Kompas. Retrieved from
- Arsyad, Azhar. 2007. Media Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Asmara, C. G. (2020, March 25). Para siswa, simak surat terbaru :CNBC Indonesia
- Asti E. Pengaruh Hubungan Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19 Terhadap Mental Peserta Didik. *Epistema*. 2021;2(2):83-89. doi:10.21831/ep.v2i2.41351
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. McGraw-Hill Education (UK).
- Berman, A., Snyder, S. J., Kozier, B., Erb, G., Levett-Jones, T., Dwyer, T., ... & Stanley, D. (2010). *Kozier and Erb's fundamentals of nursing* (Vol. 1). Pearson Australia.
- Boyinbode, O. K., Agbonifo, O. C., & Ogundare, A. (2017). Supporting Mobile Learning with WhatsApp based on Media Richness. *Circulation in Computer Science*, 2(3), 37– 46. <https://doi.org/10.22632/ccs-2017-251-89>
- Brown, L. K., George, T. S., Thompson, J. A., Wright, G., Lyon, J., Dupuy, L., ... & White, P. J. (2012). What are the implications of variation in root hair length on tolerance to phosphorus deficiency in combination with water stress in barley (*Hordeum vulgare*)?. *Annals of Botany*, 110(2), 319-328.
- Chaterine, R. N. 2020. Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. Detik News. Diambil dari
- Cooke, D. D., Baldwin, P. J., & Howison, J. (2008). *Menyingkap dunia gelap penjara*. Gramedia Pustaka Utama.

Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). Theories of psychological stress at work. *Handbook of occupational health and wellness*, 23-38.

Diakses melalui situs <https://covid19.go.id/> (26-01-2022 18:02)

Fauziyyah R, Awinda RC, Besral B. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehatan*. 2021;1(2):113. doi:10.51181/bikfokes.v1i2.4656

Goldbct Breznltz S (eds). New York: The Free Press. Kaplan HI. Sadock BJ. Grebb JA. 2004. Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychia try, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry. seventhed. Baltimore: Williams & Wilkins.

Gon, S., & Rawekar, A. (2017). Effectivity of E-Learning through Whatsapp as a Teaching Learning Tool. *MVP Journal of Medical Sciences*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.18311/mvpjms/0/v0/i0/8454>

Handarini OI, Wulandari SS. Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *J Pendidik Adm Perkantoran*. 2020;8(3):465-503. file:///C:/Users/win10/Downloads/8503-Article Text-27609-1-10-20200629 (1).pdf

Hasanah U, Ludiana, Immawati, PH L. Gambaran Psikologi Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(3):299-306.

Henry, J. and Crawford, J. (2005) The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 227-239.

Hidayat, A. (2009). Aziz Alimul. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*.

Hinkle Jr, L. E. (1974). The concept of “stress” in the biological and social sciences. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 335-357.

Horowitz M. 2002. Stress response syndromes and their treatment in *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*.

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/11/total-kematian-indonesia-urutan-ke-dua-di-asia> (26-01-2022) 18:10 WIB

Husin H, Sawitri S. Covid-19 : Tingkat Stres Belajar Anak-Anak Di Daerah Terpencil. *Al-Madrasah J Pendidik Madrasah Ibtidaiyah*. 2021;5(2):101. doi:10.35931/am.v5i2.542

Jannah, miftahul. 2021 Pengaruh Pembelajaran Via Online Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

John W. Creswell, *Research Design: pendekatan Kualitatif, kuantitatif dan Mixed* (edisi III; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010)

- Kuntarto, E. & Asyhar, R. 2017. Pengembangan Model Pembelajaran Blended Learning Pada Aspek Learning Design Dengan Platform Media Sosial Online Sebagai Pendukung Perkuliahan Mahasiswa. Repository Unja. <https://repository.unja.ac.id/cgi/users/home?sreen=EPrint::View&eprintid=626>.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2),
- Kusuma, W. S., & Sutapa, P. (2020). Dampak pembelajaran daring terhadap perilaku sosial emosional anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1635-1643.
- Kusumadewi S, Wahyuningsih H. Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *J Teknol Inf dan Ilmu Komput.* 2020;7(2):219. doi:10.25126/jtiik.2020721052
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). The Impact of Distance Learning on Students' Psychology During The Covid-19 Pandemi. *Journal of Nursing Care*, 4(2).
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia

- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologi Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Jurnal Al-Mau'izhoh*, 2(2), 1-14.
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). Catatan ilmu kedokteran jiwa edisi 2. airlangga university Press.
- Massie AY. Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Pendidikan. :54-61.
- Mubarizi AF, Pangestuti H, Selviana M, Saputri A. Dampak Covid-19 Terhadap Kesejahteraan Psikologi (Psycal-Well-Being) Selama pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Kabupaten Batang. *Dampak Covid-19 Terhadap Kesejaht Psikologi Selama pembelajaran Daring Di Sekol Dasar Kabupaten Batang*. 2020;24(1):1-6.
- Muhibbin Syah. Tentang Psikologi. Published online 2014:1-13. http://konseling.umm.ac.id/files/file/TENTANG_PSIKOLOGI.pdf
- Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183-200.
- Ngurah G. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Klien Hipertensi. *J Gema Keperawatan*. 2020;13(2):120-129. doi:10.33992/jgk.v13i2.988
- Pangondian R. A., Santosa, P. I., & Nugroho, E. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri

4.0. Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS),1(1),56–60

Pawicara R, Conilie M. Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI J Pendidik Biol.* 2020;1(1):29-38. doi:10.35719/alveoli.v1i1.7

Petit, J. Y., Wirquin, E., Vanhove, Y., & Khayat, K. (2007). Yield stress and viscosity equations for mortars and self-consolidating concrete. *Cement and concrete research*, 37(5), 655-670.

Purba SAB. Tingkat stress pada siswa yang bersekolah dengan media daring di madrasah aliyah negeri 2 model medan. *Fak Keperawatan Univ Sumatera Utara*. Published online 2020:4-16. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29092>

Purwanto dkk. 2020. Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology, and Counselling*. Volume 2 No. 1.

Rahardjo, M. (2010). Triangulasi dalam penelitian kualitatif.

Ramayulis, H. Ilmu Pendidikan Islam,(Jakarta: Kalam Mulia, 2006), Cet.

Ramli M. Hakikat pendidikan dan peserta didik. *Tarb Islam*. 2015;5(1):61-85. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1825>

Rijali, A. (2019). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.

S R. Metode Pembelajaran. *J Metod pembelajaran*. 2013;46:185-189.

Sani AS, Turnip SS, Fausiah F, Jagadhita DA, Farassania G. Gambaran Kondisi Psikologi Siswa di Indonesia pada Masa Pandemi COVID-19: Analisis Berdasarkan Cara Pembelajaran dan Jenjang Pendidikan. *Ikat Psikolog Klin Indones*. Published online 2020. <https://ipkindonesia.or.id/media/2020/12/Gambaran-Kondisi-Psikologi-Siswa-di-Masa-Pandemi-15Des2020.pdf>

Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, 6(2), 117-230.

Siregar ASS. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis pada Siswa di Dunia Pendidikan. *J Kaji Ilm*. 2020;1(1):73-80.

Siti Rahmi, Riski Sofayunanto, N. F. (2020). Stres Belajar Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan Di Tengah Pandemi Covid-19 _ Rahmi _ JURKAM_Jurnal Konseling Andi Matappa (p. Volume 4)

Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya (Jakarta: Rineka Cipta, 2003)

Smet, Bart. (1994) Psikologi Kesehatan. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Stephen, Isaac dan William B., Michael. (1981). Hand Book in Research and Evaluation, 2nd Edition, Edit Publishers, San Diego, California

Subhi I. Urgensi Upaya Menjaga Mutu Pembelajaran di Tengah Pandemi Covid 19.

Edif J. 2020;3(1):35-56. doi:10.37092/ej.v3i1.213

Sudarsana, I. K. (2020). Pembelajaran Dalam Jaringan dan Upaya Memutus Pandemi Covid-19. *COVID-19: Perspektif Pendidikan*.

Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Tindakan), ke-3. (Bandung: Alfabeta, 2019),

Sukmawati. (2020). Implementasi Pemanfaatan Google Classroom Dalam Proses Pembelajaran Online di Era Industri 4 . 0. 8(1).

Sunarti V, Mudjiran M, ... Mitigasi Dampak Psikologi Terhadap Anak Akibat Pelaksanaan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Pandemi Covid-19.

Surat Edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud Nomor 1 Tahun 2020(file:///D:/Documents/Downloads/Surat-Edaran-Direktorat-JenderalPendidikan-Tinggi-Kemdikbud-Nomor-1-Tahun-2020.pdf) diakses 14-10-2021 17:50

Teressa M. Mc Devitt, Jeanes Ellis Omrod, *Child Development and Education*, (Colombos Ohio, Merril Prentice Hall,2002), h. 17.

Vergani, L., Cristina, L., Paola, R., Luisa, A. M., Shyti, G., Edvige, V., ... & Adriana, V. (2011). Metals, metallothioneins and oxidative stress in blood of autistic children. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(1), 286-293.

Vermonte, P., & Wicaksono, T. Y. (2020). Karakteristik dan Persebaran Covid-19 di Indonesia: Temuan Awal. *CSIS Commentaries*, 1, 1-12.

Walgito, Bimo. (2017). Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Penerbit Andi

www.depkes.go.id

Yazid Hendri dkk. Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Siswa Akibat COVID-19. e-ISSN:2528-66510; Volume 6;No.1 (Februari, 2021): 207-213

Zaliluddin, D. (2021). APLIKASI ADMINISTRASI ONLINE BERBASIS ANDROID MENGGUNAKAN GOOGLE APPS SEBAGAI SARANA PELAYANAN MASYARAKAT DITENGAH PANDEMI COVID19. JSiI (Jurnal Sistem Informasi).

BIODATA PENULIS



Sayyidah Nurul Islam adalah nama penulis skripsi ini. penulis lahir dari pasangan (alm) Nur Kholis dan ibu Ulfa Rofaidah yang merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Penulis dilahirkan di Jember Jawa Timur pada tanggal 26 Mei 2000, tetapi tumbuh dan besar di Kedoya Jakarta Barat. Penulis dapat dihubungi melalui E-mail sayyidahislam@gmail.com. Pada tahun 2006 penulis memulai Pendidikan formal di SDN 03 Kedoya Selatan (2006-2012), SMPN 229 Jakarta (2012-2015), MA Al-Hidayah Basmol (2015-2018). Setelah selesai menempuh Pendidikan menengah atas, penulis melanjutkan Pendidikan Strata (S1) program studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta pada tahun (2018-2022).

Dengan ketekunan, motivasi tinggi untuk terus belajar, berusaha dan berdoa untuk menyelesaikan Pendidikan S1, dengan judul skripsi “Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Peserta Didik di Masa Pandemi”. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia Pendidikan dan menambah Khazanah ilmu pengetahuan serta bermanfaat dan berguna bagi yang baca.

Pengalaman organisasi:

1. Paduan Suara SMPN 229 Jakarta (2014-2015)
2. Sekretaris Osis MA Al-Hidayah Basmol (2016-2017)
3. Pengurus Rayon Budi Utomo UNUSIA (2018-2019)
4. Pengurus PSMUK (Paduan Suara Mahasiswa UNUSIA Kedoya) (2019-2020)
5. Pengurus Komisariat UNUSIA PMII Jakarta Barat (2021-2022)
6. Pengurus KPUM (Komisi Pemilihan Umum Mahasiswa) UNUSIA (2019-2020)
7. Sekretaris BEM KEMENPORA UNUSIA (2021-2022)

LAMPIRAN

lampiran 1 link G-form kuesioner

kuesioner penelitian pembelajaran daring terhadap tingkat stres peserta didik di masa pandemi

sayyidahislam@gmail.com [Ganti akun](#)

* Wajib

Email *

sayyidahislam@gmail.com

Nama *

Jawaban Anda

jenis kelamin *

perempuan

laki-laki

umur *

16

17

Yang lain: _____

Jurusan

IPA

IPS

[Berikutnya](#) [Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Google Formulir

akses link:

<https://forms.gle/fP5gjbAkWHZ53QA99>

lampiran 2 data responden excel

akses link:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NmHmOGgu_g5klvuHOyoPFDjvXGLt

[H3iu1wFWuPy0Y0/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NmHmOGgu_g5klvuHOyoPFDjvXGLt/edit?usp=sharing)

lampiran 3 data responden setelah di coding

no	Nama	Ag e	J K	J	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0	P 1	P 1	P 1	P 1	JM L	S	
1	Risma Adelia	17	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	0	1	1	18	2	
2	Karina Novita Adelin	17	1	1	2	2	1	3	1	0	2	1	2	0	0	2	0	3	19	3	
3	DAVIAN HARIZ FATIHA	17	2	1	1	2	0	0	0	3	0	0	1	2	0	1	1	0	11	1	
4	Ananda rifki	17	2	1	1	0	0	2	3	1	3	0	2	2	1	2	2	1	20	3	
5	TRI NOVIANI NUR FITRIA	17	1	1	1	0	0	1	0	2	2	1	1	1	1	2	1	1	14	1	
6	Hardiansyah Tri Dharma	17	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	21	3	
7	NAYLA K	16	1	1	0	0	2	1	2	1	2	3	1	3	1	1	1	1	19	3	
8	Nazwa Aulia	16	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	21	3	
9	INDRA MULYA WUAYA	17	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	1	
10	BERLIAN AVRIDA P	17	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	14	1	
11	Muchammad Athoillah AP	17	2	1	0	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	17	2
12	Alvino Bryan Basar	17	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	0	1	0	1	0	13	1	
13	Raihan Dwika Permana	17	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	18	2	
14	Robensyah Irza Maulana	16	2	1	1	1	3	1	3	2	2	3	1	2	2	1	1	3	26	4	
15	NAUFAL FAKHRI ZUHDI	17	2	1	1	0	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	0	1	7	1	
16	MALIKA HUMAYRA H	16	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	0	2	21	3	
17	JANE MATHEA FAUSTINA	17	1	1	1	1	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	1	
18	RAYISSYAHTA MI A	17	2	1	1	1	3	1	2	1	0	1	3	2	1	0	3	20	3		
19	Thresia Angelin Kuway	17	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	0	1	0	10	12	1	
20	Kevin Davistii	17	2	2	1	2	0	1	1	1	2	3	0	1	1	2	1	2	18	2	
21	Rafi Raihan	2	2	1	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	33	4	
22	Nur 'Azmi Junita	17	1	1	1	1	2	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	15	2	
23	UMAR HAMID NUGROHO	17	2	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1	0	1	1	0	1	13	2	
24	ridho kurnia anjifa	17	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	14	1	
25	STTI ROBIATUL A.	17	1	1	1	1	2	1	1	2	0	1	0	1	1	1	1	2	15	2	

26	Septian pambudiyanto	16	2	1	0	0	1	1	2	2	0	0	1	1	1	0	1	0	10	1
27	Rifki Prandiya	17	2	1	1	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0	5	1
28	Aura sakila	16	1	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	2	1	0	1	1	10	1
29	KAYLA AZZAHRA	17	1	1	1	1	0	1	2	1	2	0	1	0	0	0	0	1	10	1
30	Muhammad Rezki	18	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15	2
31	Muhammad zaidan ahsan	17	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	20	3
32	RAHMAT WARLI S	17	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	16	2
33	Ratu Raira Zahra	16	1	1	1	1	1	2	1	3	0	1	3	2	3	0	3	0	21	3
34	ALIFIA SANI PUTRI DEWI	17	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	2	0	1	0	9	1
35	Dylan Abid Eka C	17	2	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	2	1	1	14	1
36	Rizaldy Hafidz	17	2	1	1	1	0	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	16	2
37	NAYYIRA ZAHRA	17	1	1	2	1	0	1	1	1	2	0	1	0	0	0	0	1	10	1
38	Evan Rayhandra Gerard	16	2	1	2	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	15	2
39	SYAHLA FIRJA	16	1	2	1	1	1	1	0	1	2	0	0	0	1	1	1	1	11	1
40	Ananda Nurul Amelia	17	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	39	5
41	Ahmad Faizin	16	2	1	1	1	0	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	2	15	2
42	Tsabitto MF	17	2	1	1	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	16	2
43	Thatira Dzun Nurain	17	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	1	3	1	3	30	4
44	CITTA NIRMALA	16	1	1	1	1	2	1	2	2	2	0	2	2	1	1	1	1	19	3
45	Kartika Indah Tatyana	17	1	2	1	0	0	0	1	2	2	2	0	2	1	2	0	1	14	1
46	Fazli Muchtarrom	17	2	2	1	1	0	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	19	3
47	Rafli Taqi Arkan	17	2	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	8	1
48	M. Nashrullah	17	2	1	1	0	0	0	0	3	2	0	1	2	1	2	1	1	14	1
49	Muhamad Hisyam Fadhila	17	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15	2
50	Ratu Angelita Mahanani	17	1	2	1	0	0	2	0	1	2	0	1	0	0	0	1	1	9	1
51	Rahman warli Saputra	17	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	18	2
52	Nadia Irtifaul Ula	17	1	2	1	1	0	0	1	2	0	0	1	0	0	0	1	1	8	1
53	Muhammad Azhar Mutahhar	17	2	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2	1	1	1	1	1	15	2
54	Sugra Kirana	17	1	1	2	2	1	1	3	2	3	3	2	1	1	1	1	3	26	4
55	Shania Nur Adnin	16	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	7	1
56	Andina Amilia Rudini	16	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	1	0	1	0	1	1	13	1
57	Hefina Janu Sasmita	17	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	9	1
58	Rafa Azzahra Hisbiana	16	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	19	3
59	Muhammad Rizqi Purnomo	17	2	1	1	0	0	1	0	2	3	0	1	1	2	1	2	2	16	2
60	Kaila Nadya Rahmadani	17	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	0	1	1	0	2	17	2
61	Devita	17	1	1	3	1	2	3	1	2	2	3	1	3	1	1	2	3	28	4
62	Ikhsan Abidzan	16	2	1	1	0	0	1	1	1	0	1	2	0	1	1	1	1	11	1
63	Audrey Andya Azzahra	16	1	1	0	0	0	0	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	8	1
64	Aliyah	17	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	24	3
65	Muhammad Ihza Ferdianto	17	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	9	1
66	Karina Az Zahra	17	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	2	1	1	0	14	1
67	NASYA NADHIRA RAHMA	16	1	2	1	0	0	2	1	2	2	0	1	2	1	1	1	1	15	2
68	lailli nur pitri yanh	17	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	1	1	1	0	2	21	3
69	NAJWA NURAINI	17	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	0	1	2	21	3
70	verentina vima	16	1	2	1	0	0	1	1	2	2	0	1	1	0	0	1	1	11	1
71	Lisda Nurlaila	17	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	18	2
72	Fachry mulia D.	16	2	2	1	0	1	1	0	1	2	1	0	1	1	0	0	0	9	1
73	Mutia Ningrum	19	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	30	4
74	Aisyah Bilbina Aprilia	17	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	5	1

75	SABRINA KHOIRUNISA	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15	2
76	PANDU RAKA F	17	2	1	1	1	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0	8	1
77	Andini Dwi Anindyantoro	17	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	2	8	1
78	Dismas Arya Diputra	17	2	2	0	1	1	1	0	2	2	2	0	1	0	0	1	1	12	1
79	tri shera amelia	18	1	2	1	2	1	2	0	1	2	1	1	0	0	0	0	1	12	1
80	Fahmi Kurniawan	17	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	19	3
81	Farhan Al Majid	17	2	1	1	1	1	1	0	1	2	0	2	1	1	0	1	0	12	1
82	azzahra tasya nabiela	16	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	1	3	25	3
83	Karina Wulan Sari	16	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	24	3
84	Mutiara Bilqis	16	1	1	1	0	0	2	1	2	2	0	1	1	1	1	0	1	13	1
85	citra hapdini	17	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	1	2	0	0	2	1	16	2
86	MUHAMMAD ACHUL A	17	2	2	0	0	1	0	0	2	0	2	1	2	1	0	1	0	10	1
87	Andre junior	17	2	2	0	1	2	3	2	2	2	3	1	0	0	1	0	1	18	2
88	Salfia yolanda	17	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
89	rangga yulistio	16	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	20	3
90	Naila Fathia Izzati	17	1	1	1	0	0	1	2	0	2	1	1	1	3	1	2	2	17	2
91	Disca Aulia	17	1	1	1	1	2	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	9	1
92	Afdel Hakim	17	2	1	0	0	0	1	2	2	2	0	1	1	1	1	1	1	13	1
93	Jimmy lin	17	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	18	2
94	Aniza Fitri Aurelia	16	1	2	3	0	0	3	2	3	2	0	3	3	0	0	0	1	20	3
95	Rahhan Rizq Fauzan	16	2	2	1	1	1	1	0	2	2	0	1	1	1	2	1	0	14	1
96	Abid Ilyas Wicalsono	17	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	1	1	0	1	14	1
97	MUHAMAD SAFEI	18	2	1	2	1	1	1	0	2	2	1	1	1	1	1	0	2	16	2
98	M.Raziq Rusydan Rahmani	17	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	3	1
99	M.Raziq Rusydan Rahmani	17	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	3	1
100	FAJARI HADI CHAIRIL	17	2	1	0	1	3	0	0	1	2	2	0	1	1	0	2	0	13	1
101	MUHAMAD HUSEN A	18	2	1	1	1	3	1	0	1	2	1	1	1	1	1	0	1	15	2
102	KAYLA ALISHA R	16	1	1	1	1	0	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	17	2
103	hafiz zurahman	16	2	2	0	0	0	1	2	0	2	1	0	2	1	0	2	1	12	1
104	ghitraf dhafin aysar	16	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	20	3
105	Farra Prastyanto Aulia	17	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	0	1	19	3
106	VIRZHA PUTRA HILMANI	17	2	2	1	0	1	1	0	1	2	1	1	1	0	1	0	1	11	1
107	Priska Erayulnia Hia	17	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	19	3
108	M. LUQMANUL	17	2	2	1	1	2	0	2	3	2	2	1	0	0	1	0	1	16	2
109	Yucke Priatna	17	1	1	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	1	2	3	30	4
110	Fadel Aldian Zein	16	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	26	4
111	NOVAL KURNIAWAN	17	2	1	3	3	0	2	0	3	2	0	1	1	3	1	2	2	23	3
112	Amanda Rahmawati Pratiwi	16	1	1	1	0	0	1	1	2	0	0	1	1	0	0	2	0	9	1
113	MAZHAR ARSHAD H.	16	2	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1	13	1
114	Josh Mikhaelli Hartono	17	2	1	0	0	1	0	0	2	0	1	0	1	0	0	0	1	6	1
115	NABILA EKA ZALIANI	17	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	22	3
116	Adzra faliyah	17	1	2	1	1	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	7	1
117	WULAN OLIPIANA R	16	1	1	1	0	1	2	1	2	0	3	1	1	1	2	0	3	18	2
118	Nur Fauziah	17	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2	1	3	25	3
119	RAHMAH NUR SYA'BANI	16	1	2	1	2	1	0	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	18	2

120	AMANDA KALILA OCTA	16	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	20	3
121	Tubagus Ahmad thoriq	17	2	1	1	0	0	1	2	3	2	2	1	0	1	2	1	2	18	2
122	Dina Novia Wulandari	16	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	20	3
123	azzahra putri zulfikar	17	1	1	1	1	0	1	2	2	2	0	1	1	1	0	1	2	15	2
124	M. FAIZ FAHREZI	17	2	1	0	1	3	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	31	4
125	moza	17	1	1	1	1	1	2	0	0	2	1	2	1	1	1	1	1	15	2
126	nazwa zaqia	17	1	2	3	3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	3	33	4
127	Galih wijaya	17	2	2	1	1	0	1	3	1	0	2	1	3	2	1	0	1	17	2
128	SUCIRAHMA S.	17	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	17	2
129	Muhamad hadi	17	2	1	1	2	2	0	1	1	0	3	1	2	2	1	2	2	20	3
130	Raudhia Nayla Kamila	17	1	2	1	1	0	1	1	3	2	0	1	1	2	1	1	3	18	2
131	bintang sucipto	16	2	1	0	1	1	1	0	1	2	3	1	1	2	0	1	0	14	1
132	falisha ivani	17	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	0	1	2	1	2	17	2
133	Muhamad segaf assegaf	16	2	1	0	1	0	0	1	2	2	0	0	0	0	2	0	2	10	1
134	Meita Putri Nurjanah	17	1	2	1	1	1	1	1	1	2	0	2	1	0	1	0	1	13	1
135	Hanifah Muslimah Fauziah	17	1	2	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	0	1	0	1	12	1
136	SONYA SRI PAWESTY	17	1	1	1	0	0	1	0	2	2	0	1	2	2	1	2	1	15	2
137	SEPHIA RISTIANTI	17	1	2	1	1	0	1	3	1	0	0	1	0	0	2	0	1	11	1
138	Revalina Putri Setiawaty	16	1	2	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6	1
139	Putri Helena Lewinsky	17	1	1	1	2	1	3	3	2	2	1	3	3	1	2	1	2	27	4
140	Rulla Maitsa Ayanda	17	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	22	3
141	Imelda Putri Yuliasuti	16	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	21	3
142	TOHIRUDIN	17	2	2	1	0	0	1	0	3	0	0	1	0	0	1	1	0	8	1
143	Aep Saepul Rahman	17	2	2	1	1	1	0	0	2	0	0	1	1	1	0	1	1	10	1
144	ramanda octavia	16	1	2	1	0	1	1	0	2	2	0	0	2	0	2	1	2	14	1
145	haikal farizky	16	2	2	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	2	8	1
146	Muhammad Hamzah Hanan	16	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	20	3
147	Krisna Dwi Nugraha	17	2	1	1	1	1	0	1	2	0	1	1	0	0	0	1	2	11	1
148	RIFKY VIGO PRATAMA	17	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16	2
149	Muhammad Arya Zuladha	17	2	1	0	0	1	0	1	2	0	1	1	0	1	0	1	1	9	1
150	Rayhan Eka Meyfianto	17	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	0	1	1	0	2	17	2
151	Mohammad Alif Raihan	17	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	15	2
152	NABILA AURELLIA RS	16	1	2	1	1	3	3	1	3	2	3	1	3	1	2	0	3	27	4
153	Nisrina Nuri Mahirah	17	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	3	2	3	24	3
154	Ajeng Trianingrum	17	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	1	2	1	15	2
155	Elsa Dwi Lestari	17	1	2	1	1	1	1	2	2	2	0	1	1	1	1	2	1	17	2
156	alma ainin nansyah s	18	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	1	3	0	25	3
157	Rifqie Aulia Saputra Y	16	2	1	0	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	13	1
158	Ghumaisha Zalfa Marzaputri	17	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	0	3	21	3
159	tahwilatul mawasif	17	1	2	1	0	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	1	2	9	1
160	ALIFIA DEWI AZZAHRA	17	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	0	2	2	1	2	22	3
161	Lola Amalia Putri	18	1	2	0	0	1	1	1	2	2	1	1	1	2	0	2	1	15	2
162	GITA EKA PUTRI	17	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	1
163	Margaretha Clairine Sungkono	17	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1

164	Muhammad Hito Dhanu	17	2	1	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	17	2
165	ALI SYAHID RIYANDANU	17	2	1	1	0	1	1	0	2	2	0	1	0	0	0	0	0	8	1
166	Aisyah Nayla Yasmin	17	1	1	1	1	0	2	0	0	2	0	1	0	0	1	0	0	8	1
167	Raditya Agra	17	2	1	1	0	1	0	2	2	2	1	0	0	1	0	2	1	13	1
168	Fariz Maulana	17	2	1	1	1	2	3	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	24	3
169	MELINDA APRILLIA H.	17	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	23	3
170	AQEELA RASYHA AUGHI	17	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	0	1	16	2
171	MAFTUHATUN HIDAYAH	17	1	1	0	0	2	1	0	2	2	0	1	0	0	0	0	0	8	1
172	GEORGINE NAJWA A.M.	16	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	21	3
173	Rivaldy Alief Syahputra	17	2	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15	2
174	ABYAN TYTO KARUNIA	17	2	1	1	1	3	0	2	3	0	3	0	1	2	0	1	2	19	3
175	PUTI ANDINI	17	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	0	1	0	2	0	3	18	2
176	Ladya Azka	16	1	1	1	1	0	1	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0	7	1
177	Garrand Malona Simanjuntak	17	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	0	1	0	1	1	1	14	1
178	Nabila Trisya Humaira	16	1	1	1	2	1	3	2	1	3	1	2	3	1	1	2	1	24	3
179	Phauziah Mirawati	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	4
180	Nabila Restu Myrela Nasution	17	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	2	2	1	1	1	3	26	4
181	Sri Wahyuni	17	1	1	1	1	2	0	2	2	2	1	0	2	2	1	1	2	19	3
182	Sasqia Nurul Hikmah	16	1	1	1	1	1	1	0	2	2	0	1	1	1	0	0	1	12	1
183	Gading Habibi	17	2	1	1	0	1	1	3	1	2	1	0	1	0	1	0	2	14	1
184	Najwa Nuzulia	16	1	1	1	1	0	0	2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	9	1
185	MUTIARA LESTARI	17	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	19	3
186	FAJRIARSYA PUTRA	16	2	1	1	1	0	1	1	2	0	0	0	1	3	1	2	1	14	1
187	Rizka Awliya Wardhani	17	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	22	3

lampiran 4 hasil data tingkat stress menggunakan SPSS

tingkat stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	79	42.2	42.2	42.2
	ringan	49	26.2	26.2	68.4
	sedang	44	23.5	23.5	92.0
	berat	14	7.5	7.5	99.5
	sangat berat	1	.5	.5	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	25	13.4	13.4	13.4
	kadang-kadang	137	73.3	73.3	86.6
	sering	15	8.0	8.0	94.7
	sangat sering	10	5.3	5.3	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	48	25.7	25.7	25.7
	kadang-kadang	115	61.5	61.5	87.2
	sering	20	10.7	10.7	97.9
	sangat sering	4	2.1	2.1	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	53	28.3	28.3	28.3
	kadang-kadang	103	55.1	55.1	83.4
	sering	23	12.3	12.3	95.7
	sangat sering	8	4.3	4.3	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	32	17.1	17.1	17.1
	kadang-kadang	105	56.1	56.1	73.3
	sering	34	18.2	18.2	91.4
	sangat sering	16	8.6	8.6	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	46	24.6	24.6	24.6
	kadang-kadang	81	43.3	43.3	67.9
	sering	44	23.5	23.5	91.4
	sangat sering	16	8.6	8.6	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	7	3.7	3.7	3.7
	kadang-kadang	81	43.3	43.3	47.1
	sering	76	40.6	40.6	87.7
	sangat sering	23	12.3	12.3	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	40	21.4	21.4	21.4
	sering	138	73.8	73.8	95.2
	sangat sering	9	4.8	4.8	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	57	30.5	30.5	30.5
	kadang-kadang	87	46.5	46.5	77.0
	sering	26	13.9	13.9	90.9
	sangat sering	17	9.1	9.1	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	33	17.6	17.6	17.6
	kadang-kadang	115	61.5	61.5	79.1
	sering	31	16.6	16.6	95.7
	sangat sering	8	4.3	4.3	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	43	23.0	23.0	23.0
	kadang-kadang	87	46.5	46.5	69.5
	sering	43	23.0	23.0	92.5
	sangat sering	14	7.5	7.5	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	42	22.5	22.5	22.5
	kadang-kadang	107	57.2	57.2	79.7
	sering	28	15.0	15.0	94.7
	sangat sering	10	5.3	5.3	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	60	32.1	32.1	32.1
	kadang-kadang	91	48.7	48.7	80.7
	sering	31	16.6	16.6	97.3
	sangat sering	5	2.7	2.7	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	50	26.7	26.7	26.7
	kadang-kadang	101	54.0	54.0	80.7
	sering	33	17.6	17.6	98.4
	sangat sering	3	1.6	1.6	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

Pernyataan 14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	31	16.6	16.6	16.6
	kadang-kadang	85	45.5	45.5	62.0
	sering	50	26.7	26.7	88.8
	sangat sering	21	11.2	11.2	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

lampiran 5 hasil analisis deskriptif data demografi siswa SMAN 2 Tangerang

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	51	27.3	27.3	27.3
	17	129	69.0	69.0	96.3
	18	6	3.2	3.2	99.5
	19	1	.5	.5	100.0
Total		187	100.0	100.0	

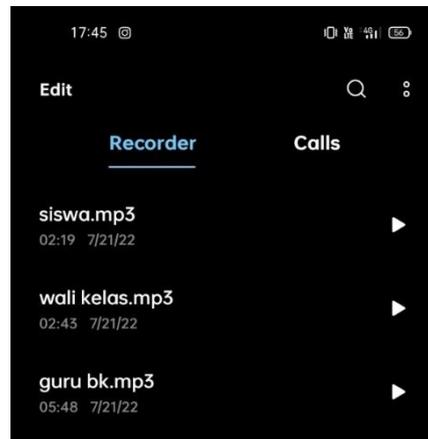
jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	104	55.6	55.6	55.6
	laki-laki	83	44.4	44.4	100.0
Total		187	100.0	100.0	

jurusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ipa	136	72.7	72.7	72.7
	ips	51	27.3	27.3	100.0
Total		187	100.0	100.0	

lampiran 6 dokumentasi wawancara di SMAN 2 Tangerang



lampiran 7 teks hasil wawancara

Teks hasil wawancara		
Narasumber ibu Dewi sebagai guru BK SMAN 2 Tangerang		
no	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah ada perubahan yang signifikan terhadap peserta didik terkait tingkah laku selama pembelajaran daring?	Perubahan yang terjadi berupa kedisiplinan siswa menurun, seperti tidak tepat waktu dan kerapihan, untuk tingkah laku tidak ada penurunan yang signifikan
2	Apakah pembelajaran daring berpengaruh terhadap stress peserta didik?	Pembelajaran daring berpengaruh kepada stress peserta didik, seperti materi belajar yang kurang dipahami, dan kurangnya pengawasan dari rumah sehingga motivasi belajar ketika di rumah menurun yang berpengaruh kepada stress
3	Apa yang ibu lakukan jika siswa mulai mengeluh tentang pembelajaran daring?	Akan diberikan sesi konseling seperti menanyakan latar belakang yang membuat siswa tersebut mengeluh tentang pembelajaran daring
4	Apa ada treatment/ perlakuan khusus yang dilakukan oleh ibu sebagai guru bk jika ada siswa yang mengalami stress berat Ketika melaksanakan pembelajaran daring?	Langkah yang diambil adalah memberikan treatment seperti konseling untuk siswa yang mempunyai tingkat stress berat dan sangat berat.
Narasumber ibu nur sebagai wali kelas XII IPS III SMAN 2 Tangerang		
1	Menurut ibu seberapa efektif pembelajaran daring yang digunakan selama pandemi?	Pembelajaran daring kurang efektif dikarenakan sinyal dan kuota.
2	Metode pembelajaran apa yg ibu gunakan ketika pembelajaran daring?	Untuk metode pembelajaran menggunakan metode ceramah dan untuk pemberian tugas terkadang individu atau kelompok
3	Media apa yang biasanya ibu gunakan ketika pembelajaran daring?	Untuk media pembelajaran menggunakan aplikasi zoom dan G-meet, dan untuk absen menggunakan link G-form
4	Ibu sebagai wali kelas apa ada perbedaan yang signifikan terhadap peserta didik yang melakukan	Perubahan ada yang baik dan ada yang buruk, perubahan baiknya seperti motivasi belajar siswa meningkat ketika belajar

	pembelajaran daring? Seperti prestasi, motivasi atau tingkah laku peserta didik?	offline, perubahan buruknya seperti penurunan hasil belajar siswa dikarenakan saat daring siswa cenderung mengerjakan tugas dengan bantuan orang lain atau cari di internet.
Narasumber: Sonya Sri Pawesty sebagai siswa kelas XII SMAN 2 Tangerang		
1	Apa saja yang dibutuhkan untuk melaksanakan belajar dari rumah?	Saat pembelajaran daring dibutuhkan beberapa device seperti handphone dan laptop, karena jikalau hanya bergantung kepada handphone akan sulit karena handphone cepat panas ketika terlalu sering digunakan.
2	Jelaskan kelebihan belajar dari rumah menurut anda?	Kelebihannya bisa lebih santai dalam persiapan belajar seperti bangun siang
3	Jelaskan kekurangan belajar dari rumah menurut anda?	Kurangnya memahami materi pembelajaran ketika daring
4	Berikan masukan tentang proses belajar dari rumah?	Pemberian materi yang lebih singkat padat dan jelas ketika belajar daring
6	Jika diberi pilihan, lebih baik belajar dari rumah atau belajar pergi ke sekolah?	Narasumber lebih memilih offline dikarenakan lebih mengerti materi ketika belajar langsung di sekolah dan bisa bersosialisasi dengan teman-teman
7	Apa kendala yang kamu dapatkan dari belajar daring?	Selain sinyal dan kuota yang boros, lingkungan sekitar juga menjadi kendala ketika belajar daring karena tidak kondusif atau berisik

lampiran 8 indikator wawancara

no	indikator	pertanyaan
1	Perubahan pada peserta didik terkait tingkah laku, prestasi dan motivasi peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah ada perubahan yang signifikan terhadap peserta didik terkait tingkah laku selama pembelajaran daring? 2. Ibu sebagai wali kelas apa ada perbedaan yang signifikan terhadap peserta didik yang melakukan pembelajaran daring? Seperti prestasi, motivasi pada peserta didik?
2	Kendala pembelajaran daring	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah pembelajaran daring berpengaruh terhadap stress peserta didik? 2. Jelaskan kekurangan belajar dari rumah menurut anda? 3. Apa kendala yang kamu dapatkan dari belajar daring? 4. Berikan masukan tentang proses belajar dari rumah?
3	Penanganan peserta didik terkait stress	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang ibu lakukan jika siswa mulai mengeluh tentang pembelajaran daring? 2. Apa ada treatment/ perlakuan khusus yang dilakukan oleh ibu sebagai guru bk jika ada siswa yang mengalami stress berat Ketika melaksanakan pembelajaran daring?
4	efektifitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut ibu seberapa efektif pembelajaran daring yang digunakan selama pandemi?
5	Metode pembelajaran daring	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode pembelajaran apa yang ibu gunakan ketika pembelajaran daring?
6	Media dan pra sarana pembelajaran daring	<ol style="list-style-type: none"> 1. Media apa yang biasanya ibu gunakan ketika pembelajaran daring? 2. Apa saja yang dibutuhkan untuk melaksanakan belajar dari rumah?

7	Kelebihan pembelajaran daring	1. Jelaskan kelebihan belajar dari rumah menurut anda?
---	-------------------------------	--

lampiran 9 surat perizinan penelitian

KARTU PENERUS DISPOSISI

INDEKS : 020/938.6-SMA.71 TANGGAL PENYELESAIAN :

.....
 2012

Perihal : Pemohonan Pelaksanaan Penelitian

Tgl./No. : 11/9-2022 - 202/TK/100.62.19/VI/2022

Asal : Universitas Negeri Padang Sumatera Utara

INSTRUKSI / INFORMASI*	DITERUSKAN KEPADA
<p style="font-size: 1.2em; color: blue;">Difasilitasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>W4. Kurikulum</u> 2. 3. 4. 5. 6. <p style="text-align: right; font-size: 1.5em; color: blue;">2022</p>

Sesudah digunakan harap segera dikembalikan

Kepada :

Tanggal :

1. Kepada bawahan "Instruksi" dan atau "Informasi"

2. Kepada Atasan "Informasi" Coret Instruksi

lampiran 10 profil sekolah

A. TUJUAN SEKOLAH :

- Mewujudkan SMA Negeri 2 Tangerang sebagai sekolah Adiwiyata;
- Menjadi model inováís dan perubahan manajemen peningkatan mutu sekolah;
- Mengembangkan kurikulum berstandar Nasional dan kurikulum berbasis lingkungan;
- Memiliki pendidik dan tenaga kependidikan yang handal dan profesional;
- Memiliki peserta didik yang berkualitas baik yang menghasilkan prestasi keunggulan dibidang akademis maupun non akademis;
- Menciptakan tamatan yang memiliki keunggulan perolehan hasil ujian Nasional danzan koalitas yang memuaskan dan terserap ke Perguruan Tinggi Negeri;
- Memiliki Sarana dan Prasarana pembelajaran berbasis Teknologi Informatika;
- Memiliki Jaringan Informasi Sekolah;
- Memiliki lingkungan Belajar yang bersih, aman, nyaman dan menyenangkan

B. Keadaan Peserta Didik

Jenis kelas	Rombel kelas
Kelas X	11 kelas

Kelas XI IPA	7 kelas
Kelas XI IPS	4 kelas
Kelas XII IPA	7 kelas
<u>Kelas XII IPS</u>	4 kelas
<u>Jumlah</u>	33 kelas

C. Keadaan Tenaga Kependidikan

a. Tenaga edukatif

Guru Tetap	= 56 orang
<u>Guru Tidak Tetap</u>	= 13 orang
Jumlah	= 69 orang

b. Tenaga administratif

Pegawai Tetap	= 5 orang
<u>Pegawai Tidak Tetap</u>	= 13 orang
Jumlah	= 18 orang

c. Tenaga pelatih ekstrakurikuler = 23 orang

D. Keadaan Sarana dan Prasarana

No.	Jenis	Jumlah
1.	Ruang Belajar/ Kelas	33
2.	Ruang Kepala Sekolah	1
3.	Ruang Wakasek	1
4.	Ruang Guru	1

5.	Ruang Tata Laksana	1
6.	Laboratorium Fisika	1
7.	Laboratorium Kimia	1
8.	Laboratorium Biologi	1
9.	Laboratorium Bahasa	1
10.	Laboratorium Komputer	2
11.	Ruang Multimedia	1
12.	Ruang Perpustakaan	1
13.	Ruang BK	1
14.	Ruang PMR	1
15.	Ruang OSIS	1
17.	Ruang Koperasi Siswa	1
18.	Gudang Alat Olah Raga	1
19.	Pos Satpam	1
20.	Kantin	1
21.	Mushola	1
22.	Kamar Mandi/WC Siswa	7 blok
23.	Lapangan Olah Raga	1
24.	Lapangan Upacara	1
25.	Lapangan Parkir	1

lampiran 11 lembar observasi

Informan	Guru PAI di SMAN 2 Tangerang (bu Khotim)
Pertanyaan	Bagaimana kondisi pembelajaran daring di SMAN 2 Tangerang?
Jawaban	“Sejauh ini aman terkendali, tetapi banyak siswa yang mengeluhkan pembelajaran daring karena keterbatasan sinyal dan paket data yang boros karena penggunaan media pembelajaran jarak jauh seperti zoom, G-meet dll”
Observasi ini dilaksanakan sebelum adanya surat penelitian, sekitar bulan Mei 2022.	

lampiran 12 form bimbingan skripsi

FORM BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Sayyidah Nurul Islam

Judul : Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Psikologi Peserta Didik

Pembimbing : Siti Rozinah, M. Hum

NO	Hari/tanggal	Perbaikan	Paraf pembimbing
1	Minggu, 24 April 2022	- revisi bab 1,2, dan 3 - revisi sistematika sesuai pedoman (bimbingan online)	
2	Senin, 30 Mei 2022	- penambahan observasi awal - penambahan kajian teori - kasih referensi tiaptabel/gambar (bimbingan offline)	
3	Jumat, 10 Juni 2022	- revisi penulisan (bimbingan online)	
4	Senin, 13 Juni 2022	- cek Turnitin - mengajukan sidang proposal (bimbingan online)	
5	Senin, 25 Juli 2022	- revisi bab 4 dan 5 - perbaikan hasil wawancara (bimbingan online)	
6	Selasa, 2 Agustus 2022	- tambahan tinjauan pendahulu - simulasi sidang - ACC sidang munaqosyah (bimbingan offline)	

Pembimbing



Siti Rozinah, M. Hum