



**GAMBARAN TINGKAT STRES REMAJA SMP PADA  
KONDISI PANDEMI COVID-19 DI SMP ISLAM MIFTAKHUL  
HUDA PAKIS AJI KABUPATEN JEPARA**

**ARTIKEL PENELITIAN**

Oleh

**SHEILLA ARINANDYA PERMATA WIBOWO**

010117A096

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Artikel berjudul :**

**GAMBARAN TINGKAT STRES REMAJA PADA KONDISI PANDEMI  
COVID-19 DI SMP ISLAM MIFTAKHUL HUDA PAKIS AJI  
KABUPATEN JEPARA**

**Oleh:**

**SHELLA ARINANDYA PERMATA WIBOWO**

**NIM. 010117A096**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing Skripsi Program Studi S1  
Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 12 Februari 2021

**Pembimbing**

Ns. Natalia Devi Oktarina, M.Kep., Sp.Kep.An  
NIDN. 0624128601

## **GAMBARAN TINGKAT STRES REMAJA PADA KONDISI PANDEMI COVID-19 DI SMP ISLAM MIFTAKHUL HUDA PAKIS AJI KABUPATEN JEPARA**

Sheilla Arinandya Permata Wibowo<sup>1</sup>, Natalia Devi Oktarina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo

Email : [Arinandyas@gmail.com](mailto:Arinandyas@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pandemi covid-19 menyebabkan remaja merasa tidak nyaman dengan keadaan lingkungan, perpisahan dengan teman sebaya, adanya keterbatasan aktivitas, social distancing, dan pembelajaran secara daring yang dapat meningkatkan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres remaja pada kondisi pandemic covid-19 di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji.

Desain penelitian ini kuantitatif deskriptif menggunakan pendekatan survei. Populasi penelitian ini adalah 255 siswa dengan jumlah sampel 156 responden menggunakan metode proportional random sampling. Menggunakan instrumen kuesioner tingkat stres PSS-10 oleh Cohen (1994) yang sudah baku.

Tingkat stres yang dialami remaja SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji berada pada kategori sedang dengan proporsi tertinggi sejumlah 137 responden (70,36%), jenis kelamin tertinggi sejumlah 80 responden (51,3%), usia kelompok pra remaja sejumlah 99 responden (63,5%), dan kelas 8 sejumlah 49 responden (31,4%).

Sebaiknya untuk instansi sekolah agar supaya lebih memperhatikan stres pada siswa-siswinya pada kondisi pandemic covid-19 dan lebih memahami untuk penanganannya. Bagi siswa yang teridentifikasi sebagai siswa dengan stres tinggi maka diharapkan untuk merubah pola berfikir dan cara belajar sehingga dapat menyelesaikan konflik yang terjadi sehingga tidak menimbulkan stress.

**Kata kunci** : Remaja, Tingkat stres, Pandemi Covid-19

### **ABSTRACT**

Covid-19 pandemic causes teenagers to feel uncomfortable with the environment, separation from peers, limited activities, social distancing, and online class that can increase stress. The purpose of this study is to find out the research of adolescent stress levels in the Pandemic Covid-19 condition at Miftakhul Huda Pakis Aji Islamic Junior High School.

The design of this research is quantitatively descriptive using a survey approach. The study population was 255 students with a sample of 156 respondents using proportional random sampling method. Using a PSS-10 stress level questionnaire by Cohen (1994) that was already standart.

The stress level experienced by Miftakhul Huda Pakis Aji Islamic Junior High School teenagers was in the moderate category with the highest proportion of 137 respondents (70.36%), the highest sex of 80 respondents (51.3%), the pre-adolecents age of 99 respondents (63.5%), and grade 8 levels of 49 respondents (31.4%).

It is better for school institutions to pay more attention to stress on their students during the covid-19 pandemic and better understands the handling. For students who are identified as students with high stress, it is expected to change the mindset and way of learning so that it can resolve the conflict that occurs so as not to cause stress.

**Keywords:** Youth, Stress Levels, Covid-19, Pandem

## PENDAHULUAN

Kementrian Kesehatan RI menetapkan peraturan Kementrian Kesehatan Nomor 9 tahun 2020 yang mengatur tentang peraturan menteri kesehatan tentang pedoman pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Meliputi adanya pembatasan kegiatan tertentu penduduk suatu wilayah untuk menekan angka penularan penyebaran Covid-19, adanya peliburan sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak hingga Perguruan Tinggi. Peliburan juga dilakukan pada tempat kerja, tempat umum, acara keagamaan, acara sosial budaya, media transportasi, dan pembatasan kegiatan lain lain yang berada di luar rumah. Sehingga dalam peraturan ini dijelaskan bahwa kegiatan-kegiatan yang berada di luar rumah dibatasi termasuk aktivitas belajar mengajar anak sekolah diliburkan (Kemenkes, 2020). Hal ini menjadikan Kementrian Kesehatan bersama dengan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan memutuskan langkah untuk menekan angka kasus Covid-19. Dalam pemberlakuan sistem pembelajaran jarak jauh menyebabkan adanya kejenuhan yang dirasakan oleh siswa siswi. Salah satu siswa yang terdampak yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sekolah Menengah Pertama tersebut merupakan masa awal dari masa kanak-kanak akhir menuju masa remaja awal. Pada masa ini merupakan masa awal memasuki masa remaja. Seperti yang dijelaskan pada penelitian Bariyyah dan Farid (2016) bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari masa kehidupan anak-anak menuju dewasa dengan ditandai adanya pertumbuhan dan perkembangan secara biologis dan psikologis. Pada masa peralihan pada masa remaja ini menyebabkan adanya perubahan kondisi fisik, sosial dan emosional yang menyebabkan rasa

ketidaknyamanan dalam seorang remaja. Pada masa ini menyebabkan masa yang dianggap sebagai masa yang berat karena remaja harus dapat beradaptasi dan bertoleransi dengan segala keadaan yang dapat merubah kondisi emosionalnya baik kearah positif maupun negatif (Hidayati & Farid, 2016)

Pandemi ini menyebabkan adanya perasaan cemas, jenuh, khawatir dan emosional yang sensitive. Dampak lain yang ditimbulkan adalah sakit kepala, mudah menangis, melamun dan perasaan tidak percaya pada kemampuan diri sendiri. Gejala yang ditimbulkan jika siswa sedang mengalami stres yaitu gejala emosional yang ditandai dengan cemas, gelisah, sedih dan tidak mampu menjalankan aktivitas sehari-hari. Gejala lain yang ditimbulkan adalah gejala fisik meliputi sakit kepala, pusing, lelah, masalah pencernaan hingga kesulitan untuk tidur. Gejala perilaku seperti tindakan agresif, menyendiri, gelisah melamun hingga perilaku sosial yang berubah (Barseli et al., 2017)

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa pada masa pandemi ini menjadikan siswa khususnya SMP hingga saat ini belum melaksanakan pembelajaran tatap muka. Seperti halnya yang dijelaskan dari 6 anak kelas 7 SMP dengan 3 perempuan dan 3 laki-laki bahwa stres yang terjadi menjadikan mereka merasa sedih karena mereka tidak bisa bertemu dengan teman baru ataupun merasakan pembelajaran tatap muka bersama guru dan teman-temannya. Mereka juga menjelaskan bahwa sistem pembelajaran daring yang sulit diakses dikarenakan masih banyak siswa yang belum memiliki sarana prasarana untuk melakukan sekolah daring yang mengharuskan mereka meminjam handphone milik temannya untuk dapat melihat tugas atau materi

yang disampaikan oleh guru. Pada remaja perempuan stres akan meningkat dikarenakan pada kelas 7 SMP dengan umur yang rata-rata 12 tahun mulai mengalami masa pubertas atau menstruasi. Pada saat terjadi menstruasi mereka lebih cenderung sensitif dan lebih mudah tersinggung. Kelas 8 SMP yang sebelumnya sudah melewati sekolah *offline* atau secara langsung, mereka menjelaskan bahwa masa pandemi ini mereka lebih santai dan menikmati masa pandemi yang menyebabkan sekolah diliburkan. Pada remaja laki-laki dan perempuan rata-rata hanya menjabarkan tingkat stres yang terjadi akibat pembelajaran daring dan intensitas bertemu dengan teman sebaya yang dibatasi sehingga menyebabkan stres pada remaja kelas 8 meningkat. Untuk remaja kelas 9 SMP menjelaskan bahwa stres pada saat kondisi pandemi akan meningkat dikarenakan perihal mata pelajaran yang sulit untuk dipahami saat pembelajaran online, sedangkan mereka perlu untuk penjelasan mata pelajaran secara jelas untuk menghadapi ujian sekolah yang akan datang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres remaja SMP pada kondisi pandemi Covid-19 berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkatan kelas.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian jenis Kuantitatif Deskriptif. Desain ini digunakan untuk mengungkapkan gambaran tingkat stres pada siswa-siswi SMP Islam Miftakhul Huda. Penelitian ini dilakukan pada 11 Januari 2021 hingga 18 Januari 2021 di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji Kabupaten Jepara. Populasi pada penelitian ini sebanyak 255 siswa dan dihitung dengan rumus Slovin sehingga

didapatkan jumlah sampel sebanyak 156 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Proportion Random Sampling*.

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala PSS-10 (The Perceived Stress Scale) yang dirancang oleh Cohen (1994). Skala ini dirancang dan digunakan untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan individu yang dinilai sebagai pemicu stres. Skala ini terdiri dari 10 pernyataan yang disusun berdasarkan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam sebulan terakhir seperti halnya perasaan tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*), dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*), ((Reis et al., 2010)). Pada penelitian (Smith et al., 2014) menyatakan bahwa nilai Cronbach's Alpha diperoleh sebesar 0,676-0,909.

Pengambilan data dilakukan secara langsung dan sebelum pengisian dilakukan pengisian lembar persetujuan untuk menjadi responden dan ditanyakan secara langsung apakah responden bersedia mengisi kuesioner dengan sungguh-sungguh. Hasil dari pengisian kuesioner tidak akan disebar atau diberitahukan kepada orang lain untuk menjaga kerahasiaan penelitian. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa data univariate untuk menggambarkan tingkat stres remaja pada kondisi pandemic covid-19 di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji Kabupaten Jepara.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini disajikan hasil penelitian tentang gambaran tingkat stress remaja pada kondisi pandemic Covid-19 di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji

Kabupaten Jepara dengan jumlah responden 156 siswa. Hasil penelitian berisi karakteristik responden dan analisis univariat yang disajikan sebagai berikut.

## A. Hasil Penelitian

### 1. Gambaran Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis kelamin	Laki -laki	63	40,4
	Perempuan	93	59,6
Usia	Remaja Awal	109	69,9
	Remaja Tengah	46	29,5
	Remaja Akhir	1	0,6
Tingkatan kelas	Kelas 7	50	32,1
	Kelas 8	53	34,0
	Kelas 9	53	34,0

#### a. Jenis Kelamin

Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketmmmahui bahwa dari 156 siswa-siswi SMP Islam Miftakhul Huda terdiri dari 63 (40,4%) berjenis kelamin laki laki dan 93 (59,6%) responden berjenis kelamin perempuan.

#### b. Usia

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa usia responden pada penelitian ini rentang dari usia 12 hingga 20 tahun. Seperti yang terlihat dalam tabel diatas, responden lebih dominan berada di usia 14 tahun yang berjumlah 58 responden 37,2% presentase.

#### c. Tingkatan kelas

Distribudi Frekuensi karakteristik responen berdasarkan tingkatan kelas berdasarkan tabel frekuensi diatas dijelaskan bahwa distribusi pembagian tingkatan kelas dibagi

menjadi 3 yaitu kelas 7, kelas 8, dan kelas 9. Jumlah responden tertinggi berada di kelas 8 dan 9 dengan frekuensi 53 siswa dengan presentase (34,0%) dan kelas 7 dengan frekuensi 50 siswa dengan presentase (32,1%).

### 2. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu analisis yang dilakukan pada satu variabel. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat stress remaja pada kondisi pandemic covid-19 di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji Kabupten Jepara.

Gambaran Tingkat Stres Remaja pada siswa SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji

Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Stres Remaja pada siswa SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji (n=156)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat Stres	Rendah	2	3,12
	Sedang	137	70,36
	Tinggi	17	26,52
Total		156	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat stres yang dikategorikan sebagai tingkat stres sedang sebanyak 137 siswa (70,36%), stres tinggi sebanyak 17 siswa dengan presentase (26,52%), dan stres rendah sebanyak 2 siswa dengan presentase (3,12%).

## PEMBAHASAN

Stres merupakan suatu kondisi yang terjadi pada seseorang individu yang berupa perasaan tidak menyenangkan dan tidak membahagiakan yang dapat menjadikan tekanan fisik dan psikologis pada penderitanya (Manurung, 2016). Stres lebih sering diartikan sebagai suatu kondisi yang menyebabkan hal-hal negatif dalam kehidupan. Orang yang sedang mengalami stres yang berlebih akan menyebabkan reaksi fisik dan psikologis

yang tidak disukai kebanyakan orang (Lin & Huang, 2014). Dampak yang ditimbulkan apabila seseorang individu mengalami stres yaitu sakit kepala, demensia, gangguan tidur atau insomnia, dan kecemasan yang berlebih (Andria, 2008).

Hasil analisis univariate yang diperoleh dapat menggambarkan bahwa remaja yang mengalami stres rendah yaitu 2 siswa dengan presentase (3,2%), stres sedang yaitu 137 responden dengan presentase (70,36%), dan tingkat stres tinggi yaitu 17 responden dengan presentase (26,52%). Hal ini sejalan dengan penelitian Yuwono (2020) yang menyebutkan bahwa tingkat stres yang terjadi pada kondisi pandemi Covid-19 dengan hasil stres sedang 65%, stres rendah 30%, dan 5% dengan kategori stres tinggi (Yuwono, 2020). Penelitian lain dengan hasil penelitian didapatkan rata-rata responden mengalami stres sedang juga ada pada penelitian Larasati (2015) yang menunjukkan stres sedang terjadi pada 51 responden dengan presentase 39,3%, stres rendah 35 responden dengan presentase 39,3%, dan stres tinggi terjadi pada 3 responden dengan presentase 3,4% (Nyoman et al., n.d.).

Stres yang dilami oleh rata-rata siswa SMP Islam Miftakhul Huda berada pada kategori tingkat sedang. Kondisi ini terjadi akibat dari responden yang sudah mulai terbiasa dan sudah beradaptasi dengan kondisi selama pandemi. Pandemi Covid-19 sudah berlangsung selama satu tahun lebih di Indonesia. Pada fase ini para siswa sudah mulai beradaptasi dan menerima kondisi yang dapat meningkatkan stresor dalam diri individu, maka hal ini menjadikan para siswa sudah dapat mengelola stresor yang muncul secara berulang ulang. Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami stres

secara berulang-ulang menjadikan individu dapat mengatasi dan mengelola stresor dengan baik (Govaerts & Grégoire, 2004).

Namun berbeda pada beberapa responden yang masih berada pada kategori tingkat stres tinggi. Hal ini dapat terjadi akibat mekanisme koping dalam mengatasi stresor yang kurang baik. Sehingga individu tidak dapat beradaptasi dengan stres yang terjadi. Kondisi stres seharusnya dapat dilalui secara alami oleh seseorang apabila ketahanan yang dikeluarkan baik. Namun, pada kondisi ini seseorang tidak dapat melakukan ketahanan dalam menyelesaikan stres yang terjadi sehingga berakibat stres yang dialami tidak menurun. Banyaknya siswa-siswi dalam kategori stres sedang dan beberapa berada pada kategori tinggi dapat disebabkan oleh beberapa faktor penyebab stres, menurut (Sarafino & Smith, 2014) yang menjelaskan bahwa faktor stres dibagi menjadi 3 yaitu individu diri sendiri, keluarga, komunitas dan lingkungan. Stres yang terjadi pada seseorang diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya jenis kelamin. Jenis kelamin menurut Faqih (2006) adalah persifatan manusia yang didasarkan oleh perbedaan biologis seseorang. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang menyebabkan stres pada siswa remaja SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji.

Pada laki-laki didapatkan rata-rata tingkat stres berada pada kategori sedang yaitu 57 responden dengan presentase 36,5%. Stres dengan kategori sedang yang terjadi secara berulang-ulang dan terus menerus akan menyebabkan penyakit bagi siswa-siswi remaja (Smeltzer & Bare, 2008). Penyebab terjadinya stres pada remaja laki-laki SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji

yaitu rasa bosan dalam menjalani aktivitas dirumah, kesulitan untuk bertemu dengan teman sebaya, dan merasa jenuh pembelajaran online. Namun pada laki-laki cenderung lebih cuek dan mengacuhkan stresor yang terjadi dalam dirinya. Reaksi terhadap stres yang terjadi seringkali berkaitan dengan konflik seperti konflik dengan teman sebaya, konflik dengan keluarga maupun konflik dengan guru sekolah. Tetapi pada laki-laki justru menganggap bahwa suatu konflik merupakan dorongan yang positif dan menikmati adanya konflik. Remaja berjenis kelamin laki-laki menggunakan mekanisme koping ego yang menjadikan individu laki-laki lebih santai dalam menghadapi stresor yang muncul (Agolla & Ongori, 2009). Namun pada laki-laki ditemukan bahwa responden laki-laki dapat mengalami stres tinggi. Kemampuan mengendalikan stres disebabkan oleh faktor hormone, pada laki-laki hormone testosteron yang diproduksi dapat meminimalisir hormone oksitosin. Hormone oksitosin berfungsi untuk mempengaruhi tingkat emosional seseorang yang menyebabkan perasaan senang, bahagia, rileks, dan berdamai dengan orang lain. hormone oksitosin merupakan respon positif yang ditangkap oleh hipotalamus (Aisyah, 2010). Selain hormone oksitosin, stres yang tinggi pada laki-laki juga disebabkan karena laki-laki memiliki pemikiran yang berbeda dengan perempuan. Pada laki-laki saat mengalami stres memiliki dua pilihan, menurut Waltem Cannon dalam Aurora (2008) menyebutkan bahwa pilihan yang pertama yaitu fight yaitu mengambil resiko untuk menyelesaikan dan melawan konflik yang terjadi, atau pilihan yang kedua yaitu flight adalah melarikan diri dan tidak menganggap bahwa dirinya sedang mengalami suatu konflik. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki yang sedang mengalami stres akan lebih

cenderung bersikap tidak rasional dan menjauh dari orang-orang terdekat (Aurora, 2008).

Pada perempuan didapatkan hasil bahwa tingkat stres rata-rata yang dihasilkan berada pada kategori sedang. Faktor penyebab stres remaja perempuan di SMP Islam Miftakhul Huda selama masa pandemi ini sama dengan faktor penyebab stres pada laki-laki, namun pada perempuan stres diperberat pada saat terjadi menstruasi. Pada saat menstruasi dapat menimbulkan dismenorhea yang dapat menyebabkan stresor sehingga meningkatkan stres yang dialami. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kejadian dismenorhea berhubungan dengan tingkat stres pada remaja putri, sehingga pada perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki (Rejeki, 2019).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa stres lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan individu berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan hormone dan psikologis, dalam hal ini individu dengan jenis kelamin perempuan lebih sering merasakan cemas terhadap kemampuan dalam dirinya (Kaplan & Sadock, 2005). Otak perempuan cenderung lebih memiliki rasa waspada dalam menghadapi stres, konflik yang terjadi pada perempuan memicu timbulnya perasaan negatif yaitu cemas, gelisah dan takut.

Hyde dan Plant (1995) menyebutkan bahwa perempuan cenderung menunjukkan perasaan mereka apabila sedang merasakan suatu konflik atau masalah (Daud & Khumas, 2012). Dalam mengatasi stres, perempuan cenderung akan bercerita dan berbagi dengan orang terdekat, perempuan akan berfikir pada

saat menceritakan permasalahan dengan orang terdekat dapat membantu mengurangi beban yang dirasakan sehingga dapat menurunkan tingkat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Misra sebelumnya yang menjelaskan bahwa wanita cenderung menunjukkan emosi dan perilaku tingkah laku (Daud & Khumas, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki mengalami stres dengan kategori sedang. Perempuan lebih banyak mengalami stres sedang yang berjumlah 80 dengan presentase 51,3% dibandingkan laki-laki yang berjumlah 57 dengan presentase 36,5%. Meskipun dari hasil menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami stres yang tinggi dibandingkan laki-laki, terdapat faktor yang mungkin berperan menyebabkan perbedaan dalam hal ini. Faktor yang pertama menyebutkan bahwa siswi perempuan sedang mengalami siklus premenstruasi yang menyebabkan dismenorea yang dapat meningkatkan stres. Faktor yang kedua yaitu, pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa adanya perbedaan hormone yang menyebabkan pada perempuan sistem HPA (Hypothalamic Pituitary Adrenal) akan mengeluarkan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) yang menyebabkan kortisol lebih mudah dikeluarkan sehingga perasaan perempuan lebih sensitive daripada laki-laki sehingga timbul stres lebih tinggi (Vema et al., 2011). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres yang dialami remaja SMP pada masa pandemi Covid-19. Menurut WHO remaja dibagi menjadi 3 bagian yaitu pra remaja dengan usia (11-14) tahun, remaja awal dengan usia (15-17) tahun, dan remaja lanjut berada pada usia (17-20) tahun. Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan akan menjadi faktor

stresor apabila remaja tidak dapat mengikuti dan menerima dengan baik. Hasil penelitian menjelaskan bahwa rata-rata tertinggi dengan tingkat stres sedang dialami oleh usia pra remaja. Kelompok dengan usia rentang 11-14 tahun dengan jumlah stres sedang 99 orang dengan presentase 63,5%. Pada usia 12-14 tahun remaja akan mengalami perubahan fisik seperti pada perempuan mengalami penonjolan payudara, pada laki-laki terjadi pembesaran testis, bertumbuhnya rambut di ketiak dan daerah kemaluan. Pada masa ini sudah mulai terjadi menstruasi pada perempuan dan laki-laki mengalami mimpi basah. Dalam tahap ini remaja sedang dalam masa krisis karena perubahan dalam dirinya, pernyataan ini sejalan dengan penelitian Wulandari yang menjelaskan bahwa pada masa remaja awal merupakan masa krisis dikarenakan pertumbuhan karakteristik seksual yang menjadikan remaja merasa minder dan malu karena berbeda dengan teman sebayanya (Wulandari, 2014).

Karakteristik lain yaitu kemampuan berfikir, remaja fase ini sering membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang berjenis kelamin sama, seperti prestasi akademik, postur tubuh, gaya penampilan berbusana. Apabila individu merasa bahwa orang lain lebih baik dari dirinya, maka hal ini dirasa dapat menyebabkan stres. Pra remaja juga didapatkan bahwa mengalami stres tinggi pada 9 responden dengan presentase 5,8%. Stres tinggi yang dialami fase pra remaja dikarenakan belum terbiasa dalam menjalani proses pembelajaran secara daring yang belum pernah dilakukan sebelumnya pada Sekolah Dasar. Hal lain yang menjadi alasan mengapa pra remaja mengalami stres tinggi yaitu keinginan untuk bertemu dengan teman baru menjadi terhalang karena kondisi PSBB yang menjadikan para siswa tidak masuk

sekolah dan bertemu dengan teman-teman barunya.

Pada fase remaja awal juga mayoritas terjadi stres sedang dengan jumlah 37 responden dengan presentase 23,7%. Hal ini juga disebabkan oleh beberapa faktor karakteristik yang terjadi pada masa remaja. Yang pertama yaitu perubahan fisik yang semakin menonjol dan organ reproduksi yang mulai mulai matang. Pada fase ini perempuan sudah mulai menstruasi yang dapat menyebabkan perubahan hormone, sehingga menyebabkan perasaan menjadi mudah sensitive dan emosional. Hal ini menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya stresor. Faktor yang kedua yaitu hubungan dengan orang tua, hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2014) yang menyebutkan bahwa hubungan orang tua pada remaja pertengahan banyak mengalami sebuah konflik permasalahan. (Wulandari, 2014). Karakteristik yang menjadi faktor penyebab selanjutnya yaitu hubungan teman sebaya, pada masa ini pertemanan sudah mulai banyak berkurang. Pada penelitian Wulandari (2014) menjelaskan bahwa pada remaja tahap lanjut sudah mulai mengenal pertemanan dengan lawan jenis. Ketertarikan dengan lawan jenis dapat mengakibatkan perubahan emosional yang dapat menjadi perasaan senang, bahagia dan bahkan juga dapat menyebabkan kesedihan apabila rasa ketertarikannya tidak di terima oleh lawan jenisnya. Pada remaja awal juga ditemukan adanya tingkat stres tinggi berjumlah 8 responden dengan presentase 5,1%. Hal ini dapat terjadi karena pada usia remaja pertengahan berada pada tingkatan kelas 9. Pada kelas ini sudah mulai mempersiapkan ujian sekolah untuk menentukan prestasi akademik yang dicapai. Hal ini menjadi faktor penyebab stres karena takut dalam mempersiapkan diri melewati ujian

sekolah yang akan datang. Remaja lanjut ditemukan adanya stres dengan kategori sedang yang berjumlah 1 responden dengan presentase 0,6%. Hal ini terjadi karena responden mengalami keterbatasan dalam menerima pembelajaran yang diberikan. Responden juga kesulitan menerima informasi pembelajaran dikarenakan tidak memiliki media komunikasi untuk memperoleh informasi akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap individu dapat mengalami resiko stres apabila kita sedang mengalami suatu kondisi yang dimaknai sebagai ancaman (Hudak & Barbara, 1997). Namun, seseorang individu akan terbiasa dengan kejadian yang menyebabkan stresor apabila seseorang sudah sering terpapar oleh stres dengan pola yang sama. Kecenderungan hasil tingkat stres yang berbeda pada siswa-siswi SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji dapat dipengaruhi oleh pengalaman stres yang dihadapi masing masing individu. Govaerts menjelaskan bahwa respon individu dalam menghadapi stres untuk pertama kali akan berbeda dengan respon saat mengalami stresor selanjutnya dikarenakan seseorang individu cenderung dapat mengelola stresor yang terjadi (Govaerts & Grégoire, 2004). Setiap siswa akan akan mengalami stres yang berbeda, maka dapat dipersepsikan bahwa dengan kondisi stresor yang sama, maka setiap siswa akan mengalami stres yang bervariasi sesuai dengan pengalaman stres individu tersebut.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat stres pada siswa-siswi SMP Islam Miftakhul Huda. Dimana pada tingkatan usia yang semakin tinggi maka tingkat stres seseorang akan mengalami penurunan tingkat stres yang dihadapi.

Penelitian ini diperkuat oleh Stuart yang menjelaskan bahwa usia berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stres, kemampuan dalam memanfaatkan dukungan dan ketrampilan dalam menjalani coping (Stuart & Laraia, 2005). Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi usia seseorang, maka kemampuan dalam menghadapi stres akan semakin baik, sehingga tingkat stres pada usia yang meningkat semakin rendah stres yang dihadapinya. Pendapat lain yang diungkapkan oleh Siagian bahwa semakin tinggi usia seseorang maka akan tinggi juga kedewasaan secara teknis dan psikologisnya (Siagian, 2002).

Tingkatan kelas merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat stres pada siswa-siswi remaja SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Palupi (2020) yang menjelaskan bahwa adanya perbedaan tingkat stres pada siswa dengan tingkatan kelas besar dan kecil. Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa stres pada kelas 7, 8, dan 9 rata rata berada di tingkat stres kategori sedang. Dengan frekuensi terbanyak pada kelas 8 terjadi pada 49 responden dengan persentasi 31,4%. Gambaran tingkat stres pada kelas 8 ditunjukkan hasil bahwa siswa-siswi yang mengalami stres sedang pada 49 responden dengan presentase 31,4% disebabkan oleh faktor pembelajaran yang padat, banyaknya tugas yang diberikan, dan metode pembelajaran secara daring yang menyulitkan para siswa dalam memahami materi yang di sampaikan. Stres dengan kategori tinggi juga ditemukan dengan jumlah 4 responden dengan presentase 2,6%. Stres meningkat apabila individu sedang dalam kondisi yang tidak nyaman, seperti penelitian yang dijelaskan oleh Anggraini (2018) bahwa tingkat stres meningkat apabila perasaan siswa sedang merasakan

ketidaknyamanan dalam pembelajaran, maka stresor yang dirasakan akan meningkat (Anggraini, 2018). Hal lain yang dapat menjadikan terganggunya emosional siswa yaitu keadaan rumah yang membuat jenuh, pergaulan teman sebaya yang tidak baik, dan hubungan dengan guru dapat yang buruk dapat menjadikan faktor penyebab tingkat stres meningkat.

Kelas 7 juga mengalami stres dengan kategori sedang dengan jumlah 46 responden dengan presentase 29,5%. Pada kelas 7 SMP stres biasanya muncul diakibatkan oleh beberapa hal, yang pertama adalah pada kelas 7 adalah masa transisi dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dari perpindahan tersebut ditemukan adanya perbedaan teman sekolah, metode pembelajaran, guru, dan mata pelajaran yang sebelumnya belum di temukan pada Sekolah Dasar. Alasan selanjutnya mengapa kelas 7 rentan mengalami stres yaitu pada kelas 7 merupakan masa pra remaja merupakan masa negatif. Menurut Hurlock (1978) dijelaskan bahwa masa ini merupakan masa yang sulit dalam membangun hubungan baik dengan orang tua (Anggraini, 2018). Pada stres remaja kelas 7 juga didapatkan hasil bahwa kelas 7 mengalami stres tinggi. Hal ini terjadi akibat dari kurangnya kedekatan dengan orang tua selama dirumah, namun sistem pembelajaran yang menuntut untuk para siswa lebih berkomunikasi dengan orang tuanya sehingga hal ini menjadikan penyebab stresor meningkat pada remaja kelas 7 di SMP Islam Miftakhul Huda.

Kelas 9 merupakan kelas yang mengalami stres kategori sedang dengan responden terendah yaitu 42 responden dengan presentase 26,9%. Siswa kelas 9 mengalami stres dikarenakan pada kelas 9 merupakan masa penentu kelulusan dengan menjalani Ujian Sekolah. Ujian

sekolah tidak dapat dihindari oleh siswa kelas 9, pada fase ini meningkatkan resiko siswa mengalami stres. Dalam hasil wawancara dengan Kepala sekolah disebutkan bahwa pada siswa-siswi kelas 9 SMP Islam Miftakhul Huda sudah mempersiapkan pematangan materi pembelajaran untuk menghadapi ujian sekolah. Pematangan pembelajaran sudah dilakukan sejak bulan November 2020. Persiapan ini secara tidak langsung menjadi faktor penurun tingkat stres pada remaja kelas 9. Persiapan yang sudah matang ini yang dapat membantu mencegah stresor yang muncul pada siswa kelas 9, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa kelas 9 mengalami stres kategori sedang. Dari data yang dihasilkan, kelas 9 adalah kelas dengan stres kategori tinggi terbanyak dengan jumlah 10 responden dengan presentase 6,4%. Hal ini dapat terjadi karena banyaknya tuntutan dalam prestasi akademik yang harus dicapai sedangkan pembelajaran dilakukan secara *online* atau daring. Pada penelitian Kinanti (2012) menjelaskan bahwa pada kelas akhir yang mempersiapkan ujian nasional akan muncul suatu konflik seperti bosan dalam belajar yang sudah melampaui batas waktu, latihan soal yang bertubi-tubi. Pada fase ini remaja akan mencoba mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang terjadi, akibat tekanan yang berat maka siswa kelas 9 sangat beresiko terjadi stres yang tinggi (Oseatiarla Arian.K, Taty. H, Nur Oktavia, 2012). Faktor lain yang menyebabkan stres meningkat yaitu tuntutan orang tua untuk tetap mempertahankan prestasi akademik meskipun dalam kondisi pembelajaran dirumah. Menurut Oon dan Alvin (2007) anak-anak sangat dituntut untuk tetap berprestasi dengan baik. Tekanan ini datang terutama dari orang tua (Oon, 2007). Secara tidak langsung orang tua mengungkapkan kata-kata dan perlakuan

yang mengarahkan anak untuk berprestasi tinggi. Namun orang tua tidak melihat kondisi psikologis anak tentang kesiapan dan kemampuan dalam menghadapi pembelajaran secara *Online*. Ketika orangtua meminta anak untuk tetap berprestasi tinggi, hal ini menyebabkan siswa merasa tidak nyaman dalam belajar dan menjalankan aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini menjelaskan bahwa tingkatan kelas berhubungan dengan tingkat stres pada siswa-siswi di SMP Islam Miftakhul Huda. Semakin tinggi tingkatan kelas, maka semakin tinggi juga tingkat stres yang dirasakan oleh siswa-siswi SMP Islam Miftakhul Huda. Hal ini sejalan dengan penelitian Palupi yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada kelas kecil dan kelas besar. Rata rata tingkat stres siswa dengan kelas besar lebih besar yaitu 31,79%, dibandingkan dengan kelas yang lebih kecil dengan hasil rata rata tingkat stres menunjukkan hasil 29,67% dengan perbedaan rata-rata 2,11% (Palupi, 2010).

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian tentang Gambaran Tingkat Stres Remaja pada kondisi Pandemi Covid-19 di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Jenis tingkat stres remaja pada siswa-siswi di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji didapatkan bahwa stres yang dialami dikategorikan dalam tingkat stres sedang yang memiliki hasil presentase tertinggi yaitu sebanyak 137 responden (70,36%)

## **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dihasilkan oleh penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Bagi Instansi Pendidikan  
Peneliti mengharapkan agar staf atau guru yang mengajar di SMP Islam Miftakhul Huda Pakis Aji dapat mendampingi dan memberikan support berupa bimbingan konseling guru BK secara online pada siswa yang teridentifikasi mengalami stres tinggi sehingga dapat mengikuti ujian sekolah dengan baik. Bagi siswa dengan stres sedang dilakukan dukungan dan bimbingan dari walikelas sehingga mengetahui perkembangan dari siswa-siswi dalam menghadapi pembelajaran daring.
2. Bagi Siswa  
Bagi siswa yang teridentifikasi sebagai siswa dengan stres tinggi diharapkan untuk merubah pola berfikir dan cara belajar sehingga dapat menyelesaikan konflik yang terjadi sehingga tidak menimbulkan stresor.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti lain diharapkan melakukan penelitian secara mendalam, tidak hanya menyebarkan kuesioner, namun jika diperbolehkan bisa membantu dalam mengatasi tingkat stres yang terjadi agar dapat membantu menurunkan tingkat stres yang terjadi pada siswa-siswi selama masa pandemi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stres among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 063–070.

Aisyah, S. N. (2010). *Belajar Psikologi faal*. IAIN Press.

Andria, K. M. (2008). *Hubungan antara perilaku olahraga, stres dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya*. 1(2), 111–117.

<https://doi.org/10.1109/ISSSTA.2008.47>

Anggraini, D. V. (2018). *Faktor penyebab stres akademik pada siswa (studi deskriptif pada siswa kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*. Universitas Sanata Dharma.

Aurora, A. (2008). *5 Langkah mencegah dan mengatasi stres*. Bhuana Ilmu Populer.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5(2005), 143–148.

Daud, M., & Khumas, A. (2012). *Stres akademik dan manajemen waktu*. Universitas Negeri Makassar.

Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stresful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>

Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144.

Hudak, C. M., & Barbara, M. G. (1997). *Keperawatan kritis: pendekatan holistik* (Vol. 1). EGC.

Kaplan, H., & Sadock, B. (2005). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. Binarupa Aksara.

Kemendes. (2020). *Peraturan menteri kesehatan republik Indonesia nomor 9 tahun 2020*. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_9\\_Th\\_2020\\_ttg\\_Pedoman\\_Pembatasan\\_Sosial\\_Berskala\\_Besar\\_Dalam\\_Penanganan\\_COVID-19.pdf&ved=2ahUKEwixwaz-xprtAhW9H7cAHYb4AbwQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw1r](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf&ved=2ahUKEwixwaz-xprtAhW9H7cAHYb4AbwQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw1r)

Kementrian Kesehatan. (2020). *Pedoman COVID REV-4. Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*, 1(Revisi ke-4), 1–125.

- Manurung. (2016). *Terapi Reminiscence*. CV Info Trans Medika.
- Nyoman, N., Larasanti, D., Wakhid, A., & Susilo, T. (n.d.). *Gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah di akademi keperawatan ngudi waluyo ungaran*. 57–65.
- Oon, A. (2007). *Handling Student's*. Gramedia.
- Oseatiarla Arian.K, Taty. H, Nur Oktavia, H. (2012). . *Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional*. 1–14. <http://www.download.portalgaruda.org/article.php>
- Palupi, T. N. (2010). *Tingkat stres pada siswa-siswi Sekolah Dasar*. 9(2), 18–29.
- Reis, S. R., Hino, A. A. F., & Rodriguez, C. R. (2010). Perceived stres scale. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 107–114. <https://doi.org/10.1177/1359105399349343>
- 43
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed)*. Wiley.
- Siagian, S. C. (2002). *Kiat meningkatkan produktivitas kerja*. PT Rineka Cipta.
- Smeltzer, & Bare. (2008). *Brunner & Sudarth's textbook of medical-surgical nursing (11th ed.)*. Lippincott.
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2005). *Principles and practice of Psychiatric nursing 8th edition (8th ed.)*. Elseiver Mosby.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.