

DINAMIKA STRES SISWA SMA SELAMA *LEARNING FROM HOME*

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan oleh:

NUFIKA DIFA RESTANIA

F 100 160 170

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

DINAMIKA STRES SISWA SMA SELAMA *LEARNING FROM HOME*

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan oleh:

NUFIKA DIFA RESTANIA

F 100 160 170

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**DINAMIKA STRES SISWA SMA SELAMA MENJALANI *LEARNING*
*FROM HOME***

Diajukan oleh:

NUFIKA DIFA RESTANIA

F100160170

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog

Surakarta, 27 Mei 2021

HALAMAN PENGESAHAN

DINAMIKA STRES SISWA SMA SELAMA *LEARNING FROM HOME*

Yang diajukan oleh:

Nufika Difa Restania

F100160170

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

7 Juni 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog



Penguji Pendamping I

Gita Aulia Nurani, M.Psi., Psikolog



Penguji Pendamping II

Ajeng Nova Dumpratiwi, M.Psi., Psikolog



Surakarta,

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi



Dekan,

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIK.NIDN: 838/0624067301

SURAT PERNYATAAN

Bismillaahirrahmanirrahiim,

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nufika Difa Restania
NIM : F100160170
Fakultas : Psikologi
Judul : Dinamika Stres Siswa SMA Selama

Learning From Home

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan tanpa ada campur tangan orang lain seperti jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip pendapat orang lain maka saya mencantumkan sumbernya dan menempatkan sumbernya di daftar pustaka sesuai ketentuan yang berlaku. Saya bersedia mendapatkan sanksi apabila terbukti melakukan plagiasi atau menggunakan jasa pembuatan skripsi dalam menyusun hasil karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 27 Mei 2021

Yang menyatakan,



Nufika Difa Restania

F100160170

MOTTO

“Success seems to be connected with action. Successful people keep moving. They make mistakes, but they don’t quit.”

(Conrad Hilton)

“If life goes on just the way you want it to be, it must be a dream.”

(Kim Jisoo)

Barang Siapa yang Keluar Rumah untuk Mencari Ilmu, maka Ia berada di jalan Allah hingga ia Pulang.

(HR. Tirmidzi)

“Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda, percaya pada dirimu sendiri maka kamu akan memahami seberapa jauh kemampuanmu dapat membawamu berlari.”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Tugas akhir ini penulis persembahkan untuk kedua orangtua, kedua saudara laki-laki, Aji, sahabat saya Fernanda, teman-teman asisten dosen MTP, sahabat-sahabat SMA saya Adi, Tia, Mita, Febriyan, Ersita, teman-teman spesial yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dan juga para pembaca karya ini, semoga kehidupan kita selalu diberkahi oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*.

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah semata. Apa yang ada di langit dan di bumi semuanya ada di dalam genggamannya. Setiap makhluk yang hidup senantiasa bertasbih, memuji, dan mengagungkan nama-Nya yang Maha Tinggi lagi Maha Kuasa. Semoga Allah selalu memberikan rahmat-Nya. Sholawat serta salam semoga selalu tertuju kepada kekasih Allah yaitu baginda Rasulullah Muhammad *shalallohu 'alaihi wassallam*.

Dalam proses penyelesaian tugas akhir ini, peneliti mengalami banyak sekali kemudahan yang diberikan oleh Allah *'azza wa jalla* melalui makhluk-Nya. Maka, dari lubuk hati yang paling dalam penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orangtua saya yang tidak pernah menuntut saya untuk segera menyelesaikan tugas akhir saya dan mempercayakan semuanya berdasarkan kemampuan yang saya miliki dan selalu memberikan supportnya setiap saat kepada saya, memberikan masukan yang membangkitkan semangat. Kemudian untuk kedua saudara laki-laki saya yang membuat saya termotivasi untuk menjadi orang sukses dan ingin segera menyelesaikan kuliah dengan baik dan lancar.
2. Bapak Susatyo Yuwono, S. Psi., M.Si., Psikolog, dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus dosen pembimbing yang telah sangat sabar membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Seluruh Bapak Ibu Dosen dan staff Tata Usaha Fakultas Psikologi UMS.
4. Seluruh teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu, mendoakan serta memberikan dukungannya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap agar tugas akhir ini dapat membantu para pembaca untuk menambah wawasan serta menjadi referensi untuk para pembaca semuanya.

Surakarta, 12 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	1
ABSTRACT.....	2
1. PENDAHULUAN	3
a. Latar Belakang.....	3
b. Rumusan Masalah	7
c. Tujuan Penelitian	7
d. Manfaat Penelitian.....	7
2. LANDASAN TEORI.....	8
3. METODE PENELITIAN.....	16
a. Pendekatan Penelitian.....	16
b. Gejala Penelitian.....	16
c. Definisi Operasional	17
d. Partisipan	17
e. Metode Pengumpulan Data	17
f. Teknik Analisis	19
4. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
a. Persiapan Penelitian.....	20
b. Pengumpulan Data	20

c. Hasil Penelitian.....	23
d. Pembahasan	38
5. PENUTUP.....	50
a. Kesimpulan.....	50
b. Saran-Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Guide Wawancara	18
Tabel 2. Jadwal Pengambilan Data	21
Tabel 3. Data Informan Penelitian	22

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Stres Informan REF	26
Bagan 2. Dinamika Stres Informan RA	30
Bagan 3. Dinamika Stres Informan R	32
Bagan 4. Dinamika Stres Informan RFNB	34
Bagan 5. Dinamika Stres Informan SC	37
Bagan 6. Dinamika Stres Seluruh Informan	38
Bagan 7. Dinamika Stres dari Aspek Fisik	39
Bagan 8. Dinamika Stres dari Aspek Psikologis.....	41
Bagan 9. Dinamika Stres dari Aspek Perilaku	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Guide.....	56
Lampiran 2. Informed concent (IC)	57
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	67
Lampiran 4. Bukti Fisik	68
Lampiran 5. Uji Turnitin	69
Lampiran 6. Verbatim	70
Lampiran 7. Tabel Matriks.....	133

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena yang terjadi dalam dinamika tingkat stres siswa SMA selama menjalani *learning from home*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *snowball sampling* dimana kriteria dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang sedang menjalani *learning from home*. Proses pengambilan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika stres pada siswa SMA yang menjalani *learning from home*. Dari 5 informan, peneliti menemukan dinamika stres pada tiap responden. Berawal dari terjadinya pandemi virus covid-19 yang membuat semua aktivitas pembelajaran dilakukan secara online, hingga siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas, gangguan pada pola tidur dan makan, hingga seringnya siswa merasa sakit kepala. Faktor yang mendukung perilaku ini adalah lingkungan dan dorongan dari diri sendiri. Dampak yang mereka rasakan hampir semuanya negatif dikarenakan siswa tidak menyukai program *learning from home* ini yang dirasa cukup membebani dikarenakan tugas yang begitu banyak hingga kurangnya waktu istirahat yang menyebabkan siswa menjadi sakit. Para siswa bahkan lebih memilih untuk menjalani sekolah secara offline.

Keywords: dinamika stres, *learning from home*, siswa

ABSTRACT

This study aims to explore the phenomena that occur in the dynamics of stress levels of high school students during learning from home. This study uses a phenomenological qualitative method. The selection of participants using the snowball sampling technique where the criteria in this study were high school students who were undergoing learning from home. The data collection process used semi-structured interview techniques. The results of this study indicate that the dynamics of stress in high school students who undergo learning from home. From 5 informants, the researcher found stress dynamics in each respondent. Starting from the covid-19 virus pandemic which made all learning activities carried out online, so that students felt overwhelmed by a lot of tasks, disturbances in sleep and eating patterns, and often students felt headaches. The factors that support this behavior are environment and self-encouragement. Almost all of the impacts they felt were negative because students did not like this learning from home program which was considered quite burdensome due to the large number of assignments that caused the students to become sick. The students even prefer to go to school offline.

Keywords: dynamics of stress, learning from home, students