

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMP tergolong dalam tahap perkembangan masa remaja di mana rentan usianya pada remaja sekitar 13-18 tahun (Hanifah, 2019). Karakter remaja sangat bergantung pada faktor lingkungan tempat ia tinggal, apakah hal itu mendukungnya untuk menjadi pribadi yang lebih baik ataupun sebaliknya (Ananda & Apsari, 2020). Masa remaja dituntut untuk mengupayakan diri dalam perubahan yang berorientasi masa depan, dimana dalam prosesnya akan menghadapi berbagai tantangan dan perencanaan, bagi remaja yang memiliki kendala dalam menjalankan proses tersebut dapat menghasilkan stres yang dapat berdampak pada fungsi sosial, akademis, dan psikologis sehingga tingkat penyakit mental kemungkinan akan muncul selama masa remaja (Rosenberg et al., 2016).

Stres yang terjadi pada aktifitas sekolah disebut juga dengan stres akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak mampu mencapai tujuan dalam pencapaian pembelajaran. Hal tersebut diakibatkan stres pada siswa bersumber dari aktifitas kegiatan belajar mengajar seperti tugas pekerjaan rumah yang menumpuk, target pencapaian kurikulum, hasil yang tidak sesuai, rendahnya prestasi yang diperoleh, waktu belajar dan kecemasan menghadapi ujian (Alawiyah, 2020). Stres adalah perasaan yang dialami seseorang dalam menghadapi suatu tekanan (Ananda & Apsari, 2020). Menurut *American Institute of stress* (dalam Pitt et al., 2018) stres digambarkan sebagai suatu reaksi ketegangan fisik, ketegangan mental atau ketegangan emosional yang dialami oleh seseorang ketika tuntutan nya melebihi kemampuan individu maupun sosial yang mampu dimobilisasinya.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) mengatakan bahwa stres yang dialami individu tidak memiliki efek yang

menguntungkan baik pada aspek fisik maupun psikologis, seseorang yang tidak menginginkan efek negatifnya terus terjadi pada dirinya akan mencoba dalam mengatasi hal tersebut. Tindakan tersebut disebut juga dengan strategi *coping stress* (strategi mengatasi stres). Strategi *coping* dipengaruhi lingkungan budaya, pengalaman dalam menangani masalah, faktor lingkungan individu, konsep diri, kepribadian, faktor sosial, dan sebagainya yang memiliki pengaruh yang besar terhadap kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Stres yang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan melakukan strategi mengatasi masalah (*coping stress*). Menurut Radley (dalam Meiriana, 2016) mengartikan bahwa strategi mengatasi masalah merupakan penyesuaian kognitif dan perilaku yang dapat mengarah pada keadaan yang lebih baik, mentoleransi dan mengurangi suatu tuntutan yang bisa menimbulkan stres. Mengatasi berarti melakukan upaya menyadari untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan mencoba untuk mengendalikan, meminimalkan atau mentolelir stres.

Remaja yang memiliki strategi mengatasi stres yang baik akan dapat menghadapi dan memajukan dalam pendidikannya serta dapat mengembangkan apresiasi terhadap penanganan stres serta mengurangi resiko psikopatologis akibat stres (Poonam & Dixit, 2019). Lazarus dan Folkman (dalam Hanifah, 2019) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi strategi mengatasi stres seperti keyakinan dan pandangan yang positif, kesehatan fisik, ketrampilan sosial, dukungan materi dan sosial, ketrampilan memecahkan masalah. Kemampuan dalam strategi mengatasi masalah juga dapat memengaruhi cara seseorang dalam menanggapi suatu peristiwa yang dapat membuat stres (Lee et al., 2017).

Pada bulan Desember 2019, wabah Virus covid-19 pertama di Wuhan, China dan menyebar ke banyak negara yang menimbulkan kecemasan yang meluas pada populasi umum terutama pada tenaga kesehatan yang menjadi garis terdepan. (Mosheva et al., 2020). Pemerintah Indonesia melalui Satuan Tugas Penanganan Covid19 pada 29 September

2020 menyatakan penularan virus corona makin terjadi dan terus bertambah. Hingga diumumkan sejak kasus pertama pada 2 Maret 2020 dengan jumlah kasus positif covid-19 di Indonesia mencapai 282.724 orang (Maharani, 2020).

Situasi pandemi saat ini mendorong kementerian pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud) menyusun rencana program *study from home* hingga akhir 2020, hal itu dilakukan jika wabah belum berakhir sampai akhir tahun 2020 (cnnindonesia, 2020). Namun semenjak adanya program belajar dari rumah, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebutkan hasil survei yang melibatkan siswa mulai jenjang TK sampai SMA tersebar di 20 provinsi dan 54 kota atau kabupaten terkait pembelajaran jarak jauh (PJJ), terdapat 79,9 persen sebagian besar siswa menyatakan bahwa selama pandemi virus corona guru tidak berinteraksi dalam kegiatan pembelajaran dirumah, dalam kegiatan belajar dirumah sebanyak 73,2 persen siswa merasa kesulitan untuk belajar. Kesulitan yang di hadapi siswa selama belajar dirumah yaitu 77,8 persen banyak tugas yang diberikan oleh guru, kemudian sebanyak 40,2 persen siswa mengalami kendala dalam kuota internet, lalu 15,6 persen tidak memiliki alat penunjang dalam belajar dan 37,1 persen sempitnya waktu untuk belajar (cnnindonesia, 2020). Komisi perlindungan anak Indonesia (KPAI) juga telah menerima pengaduan mengenai anak-anak yang stres yang disebabkan karena melakukan banyak tugas yang dilakukan secara online, sehingga KPAI meminta Dinas Pendidikan untuk mengevaluasi terhadap guru (Rahel, 2020).

Hasil survey yang dilakukan oleh Departemen Psikologi, Pendidikan Psikologi Universitas Padjadjaran terhadap 1.403 pelajar dari 21 provinsi di Indonesia pada jenjang SMP sebanyak 753 responden, sebanyak 351 responden dari jenjang SMA dan pada jenjang perguruan tinggi sebanyak 299 responden. Dari hasil survey pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden dengan kelompok SMA dan perguruan tinggi merasa cukup jelas dengan instruksi saat pembelajaran dari rumah,

mereka tahu apa yang harus di kerjakan dari rumah dan mendukung kemampuan akademis. Sedangkan pada kelompok SMP rentan terhadap faktor dalam menyesuaikan dari masih bingungnya instruksi yang harus di kerjakan, dukungan sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran, dan beban tugas yang dirasakan. Dan juga, siswa SMP masih dalam masa peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama (Mediana, 2020). Dari data tersebut menunjukkan bahwa siswa SMP mudah mengalami stres akibat pembelajaran dari rumah.

Rutinitas sekolah seharusnya menjadi suatu proses pencegahan atau pengendalian penting dalam masalah kesehatan mental khususnya bagi remaja. lamanya masa karantina membuat remaja memiliki kecemasan seperti takut tertular, bosan, kurangnya informasi, jauh dari teman dan guru bahkan masalah finansial keluarga juga dapat menyebabkan stres (Kılınçel et al., 2020). Apabila hal tersebut menjadikan perubahan gaya hidup akan dapat memperburuk kesehatan mental remaja dan bahkan akan memunculkan berbagai permasalahan (Brooks et. al., dalam Kılınçel et al., 2020)

Dalam menjalankan pembelajaran dari rumah hal ini dapat menimbulkan tingkat stres dan tekanan secara langsung maupun tidak langsung pada remaja. Oleh karena itu dalam menanggapi hal tersebut remaja membutuhkan suatu tindakan pencegahan atau mengatasi agar tidak mengalami stress (Fahriza et al., 2020). Remaja yang mengalami stres dalam belajar di rumah dapat mengatasinya dengan strategi mengatasi stres agar mengurangi perasaan stres yang di hadapi. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres tergantung dari tingkat stres yang di alami oleh seseorang dan stategi mengatasi masalah seperti apa yang di sukai oleh seseorang untuk digunakan saat stres terjadi (N. Hanifah et al., 2020).

Dimasa pandemi covid-19 siswa dituntut untuk menjalankan pembelajaran *online* sesuai protokol kesehatan sehingga dapat menjalankannya dengan baik dan nyaman. Namun pada kenyataannya

banyak siswa SMP yang mengalami stres saat menjalankan pembelajaran *online*. Oleh karena itu siswa perlu melakukan strategi stres masalah tersebut agar dapat berlangsung dengan baik saat menjalankan pembelajaran *online*.

Keunikan penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu menggunakan kualitatif fenomenologi dengan analisis yang digunakan yaitu menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sedangkan pada penelitian sebelumnya banyak menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini ingin menggunakan metode yang berbeda yaitu kualitatif fenomenologi dengan analisis *interpretative phenomenological analysis* (IPA) pada tingkat siswa SMP, dimana siswa SMP berada pada masa peralihan antara masa anak-anak ke masa remaja dan dalam sekolah pada situasi pandemi covid-19 ini dibutuhkan penyesuaian keadaan baru, hal ini dapat memungkinkan bagi siswa SMP mudah mengalami stres. Metode yang digunakan sesuai dengan penelitian ini yang menjelaskan suatu fenomena psikologi secara mendalam melalui sumber data yang didapat.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana strategi mengatasi stres siswa SMP dalam menjalankan pembelajaran *online* dimasa pandemi covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengeksplorasi strategi mengatasi stres pada siswa SMP dalam menjalankan pembelajaran *online* dimasa pandemi covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi serta kajian bagi penelitian selanjutnya tentang strategi mengatasi stres pada remaja dalam menjalankan pembelajaran *online* selama masa pandemi covid-19.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi siswa remaja dalam menghadapi stres

b. Bagi peneliti

Dapat mengenal lebih dalam dan mempelajari lebih lanjut tentang strategi mengatasi stres pada siswa SMP saat menjalankan pembelajaran *online* saat pandemi covid-19

c. Bagi guru

Dapat digunakan sebagai masukan terhadap proses belajar mengajar untuk siswa yang sedang menjalankan sekolah *online*