

## Relationship between Learning Patterns Through Online Media and Stress During the COVID-19 Pandemic in Middle School Students

Ika Wahyudi Ningsih<sup>1\*</sup>, Edi Sukamto<sup>2</sup>, Gajali Rahman<sup>2</sup>  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur

**Corresponding Author:** Ika Wahyudi Ningsih [ikawahyudi@gmail.com](mailto:ikawahyudi@gmail.com)

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Online Media Learning Patterns, Stress, Teenagers, Students

*Received :* 17, March

*Revised :* 19, April

*Accepted:* 21, Mei

©2023 Ningsih, Sukmto, Rahman:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

The purpose of this research is to find out whether there is a relationship between learning patterns through online media and stress during the Covid-19 pandemic for students at SMP Negeri 03 Gunung Tabur in Berau Regency. This study used a design with a cross-sectional design approach. The sample in this study was carried out by means of a total sample of 230 students at SMP Negeri 3 Gunug Tabur. The relationship between the independent variables and also the dependent variable uses the Chi Square test analysis method. The results of the analysis using the chi square test obtained a p value = 0.006 (p value <0.05) with an OR of 2.431. There is a relationship between learning patterns through online media and stress during the Covid-19 pandemic for students at SMP Negeri 03 Gunung Tabur in Berau Regency.

## Hubungan Pola Belajar Melalui Media Daring dengan Stres di Masa Pandemi COVID-19 pada Siswa SMP

Ika Wahyudi Ningsih<sup>1\*</sup>, Edi Sukamto<sup>2</sup>, Gajali Rahman<sup>2</sup>

Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur

**Corresponding Author:** Ika Wahyudi Ningsih [ikawahyudi@gmail.com](mailto:ikawahyudi@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* Pola Belajar Media Daring, Stres, Remaja, Siswa

*Received :* 17, March

*Revised :* 19, April

*Accepted:* 21, Mei

©2023 Ningsih, Sukamto, Rahman:

This is an open-access article distributed under the terms of the

[Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah ada hubungan pola belajar melalui media daring dengan stress dimasa pandemi covid-19 pada Siswa SMP Negeri 03 Gunung Tabur di Kabupaten Berau. Penelitian ini menggunakan rancangan dengan pendekatan desain cross-sectional. Sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara total sampel yang berjumlah 230 siswa SMP Negeri 3 Gunung Tabur. Hubungan variabel Independen dan juga variabel dependen dengan menggunakan metode analisis uji *Chi Square*. Hasil analisis menggunakan uji chi square diperoleh nilai p value = 0,006 (p value < 0,05) dengan OR sebesar 2,431. Ada hubungan pola belajar melalui media daring dengan stress dimasa pandemi covid-19 pada Siswa SMP Negeri 03 Gunung Tabur di Kabupaten Berau.

---

## PENDAHULUAN

Virus Corona atau Coronavirus diseases 2019 (Covid-19) Adalah virus corona berjenis beta yang penyebarannya berpindah antara manusia ke manusia. Virus Corona (Covid-19) dapat menyebar ketika seseorang yang terinfeksi bersin tanpa menutup hidung dan mulut dengan benar. Sehingga percikkan air liur, dahak, dan partikel cairan tubuh yang keluar menyebar ke orang lain disekitarnya (Tong *et al.*, 2020). Kemunculan pandemi Covid-19 pada 11 Maret 2020 membuat *World Health Organization* (WHO) menetapkan virus Covid-19 sebagai pandemi (Hanifah & Fahyuni, 2021) . Pertama kali kasus covid-19 dikonfirmasi di Indonesia adalah pada tanggal 02 Maret 2020, dan menyebar dengan pesat keseluruh penjuru Indonesia. Hingga penyebaran kasus covid-19 diangka 1.753.101 pada bulan Mei 2021 (Rizqon, 2020).

Pelonjakan penyebaran kasus covid-19 yang signifikan tersebut membuat Indonesia melalui Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan menerapkan Pembatasan Sosial Skala Besar yang mengadopsi dari prosedur *physical distancing* (Hasanah *et al.*) . Penerapan Pembatasan Sosial Skala Besar ini mendesak masyarakat untuk mengikuti arahan WHO untuk menjaga kebersihan dengan selalu mencuci tangan dan memakai masker, menjaga jarak antar individu ( $\pm 1$  meter), meminimalisir aktivitas diluar rumah, dan melakukan interaksi sosial melalui media virtual seperti melakukan pekerjaan atau pembelajaran jarak jauh (Yunus *et al.*, 2020).

Kebijakan Pemerintah saat pandemi ini berdampak langsung pada sektor pendidikan. Menurut UNESCO, terdapat 1,5 Milyar anak usia sekolah dari 188 negara, dan diantaranya terdapat 60 juta anak usia sekolah berada di Indonesia yang terdampak pandemi Covid-19. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Sehingga, Sekolah ditutup dan menerapkan pembelajaran dalam Jaringan (*daring*) (Yunus *et al.*, 2020). Pembelajaran dalam jaringan (*Daring*) adalah pembelajaran yang dilakukan dalam jarak jauh dengan menggunakan media internet dan media penunjang seperti telepon seluler dan komputer. Pembelajaran *daring* lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara online (Herliandry., 2020).

Stres adalah kondisi ketegangan berpengaruh pada emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang. Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap terganggunya kebutuhan hidup serta tidak bisa dihindari. Stres dapat terjadi pada berbagai usia (Husky *et al.*, 2020). Stres disebabkan oleh adanya kondisi dan situasi yang mengurangi kemampuan untuk merasa bahagia, senang dan nyaman senang (Ardian *et al.*, 2011). Stres yang dialami oleh siswa di lingkungan akademik merupakan respon dari berbagai tuntutan yang bersumber dari proses pembelajaran. Tuntutan tersebut seperti menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, kenaikan kelas, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar dan sistem belajar (Afryan *et al.*, 2019). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melani Kartika

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), dan stres ringan sebanyak (32,86%) (P. Sari, 2015).

Pembelajaran Daring ini memiliki kelebihan dan kekurangan dalam penerapannya. Kelebihannya adalah kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dimana saja, dan berbagai waktu. Sehingga siswa dapat memperoleh informasi dan pengetahuan yang lebih banyak tanpa berisiko terinfeksi virus corona. (Shukla *et al.*, 2020). Sedangkan, Kekurangannya adalah munculnya berbagai kendala seperti anak sulit focus karena suasana yang kurang kondusif, akses jaringan yang kurang memadai di lokasi tertentu, kejenuhan, dan berisiko menimbulkan stress pada siswa (Cao *et al.*, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 03 Gunung Tabur Kabupaten Berau didapatkan informasi bahwa sekolah tersebut telah menerapkan pembelajaran daring sesuai dengan Surat Keputusan Bersama Nomor 03 Tahun 2021. Kegiatan yang dilakukan selama pembelajarannya daring adalah dengan mengarahkan siswa seminggu sekali datang kesekolah untuk mengambil tugas, kemudian membuat group whatsapp kelas sebagai media penyampaian informasi, zoom meeting 2 kali seminggu. Hal ini sudah dimodifikasi oleh pihak sekolah sesuai dengan edaran terbaru saat peneliti mengambil data pada Januari 2022, yakni dengan melakukan tatap muka selama 2 jam per hari dan dilakukan 3 kali seminggu, penugasan, dan zoom meeting 2 kali seminggu. Berdasarkan data tersebut, pembelajaran daring memiliki risiko menimbulkan permasalahan pada kesehatan psikis pada siswa seperti stress. Maka dari itu peneliti ingin membuktikan penelitian dengan judul "Hubungan Pola Belajar melalui Media Daring dengan Stres dimasa Pandemi Covid-19 pada Siswa SMP Negeri 03 Gunung Tabur di Kabupaten Berau".

## TINJAUAN PUSTAKA

### **Pola Belajar Melalui Media Daring**

Pembelajaran dalam Jaringan (Daring) adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan *local area network*, jaringan internet sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Razaf *et al.*, 2021). Pembelajaran dalam jaringan (Daring) adalah sistem pembelajaran tidak bertatap muka secara langsung dengan memanfaatkan teknologi multimedia, email, video, telepon konferensi, kelas virtual, pesan suara, dan *streaming video online* sebagai platform yang membantu dalam proses belajar mengajar dan dapat dilakukan secara jarak jauh (Muharany, 2020).

Dalam pelaksanaan pembelajaran daring dibutuhkan perangkat mobile yang mendukung koneksi internet seperti laptop, komputer, tablet, dan handphone, (Hp) agar siswa mendapatkan informasi kapanpun dan dimanapun. Penggunaan perangkat mobile memiliki kontribusi besar dalam pencapaian pembelajaran dalam jaringan dan berjarak yang jauh. Sekolah dan guru berpedoman pada prinsip pembelajaran daring untuk menentukan, memilih dan menggunakan media pembelajaran online tertentu. Media online atau platform yang dapat digunakan dalam pembelajaran daring seperti: Google Meet, WhatsApp, Google Classroom, Youtube Live, Zoom, Email, E-learning, Edmodo, V-Class, Skype, Webex, Schoology, dan Messenger. (Albert., 2020). Pembelajaran daring juga dapat dilakukan pada media sosial seperti Facebook dan Instagram.

Untuk pembelajaran dalam bentuk diskusi dan transfer pengetahuan secara *face-to-face* seperti bertemu secara langsung dapat diakses dengan Platform *video teleconference* seperti *Zoom & Google Meet* (Rahman, 2020). Penggunaan *WhatsApp* Grup sebagai media belajar banyak terjadi di tingkat Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama. Sedangkan di tingkat Sekolah Menengah Atas dan Pendidikan Tinggi *WhatsApp* hanya digunakan sebagai penunjang informasi (Adriana, 2020).

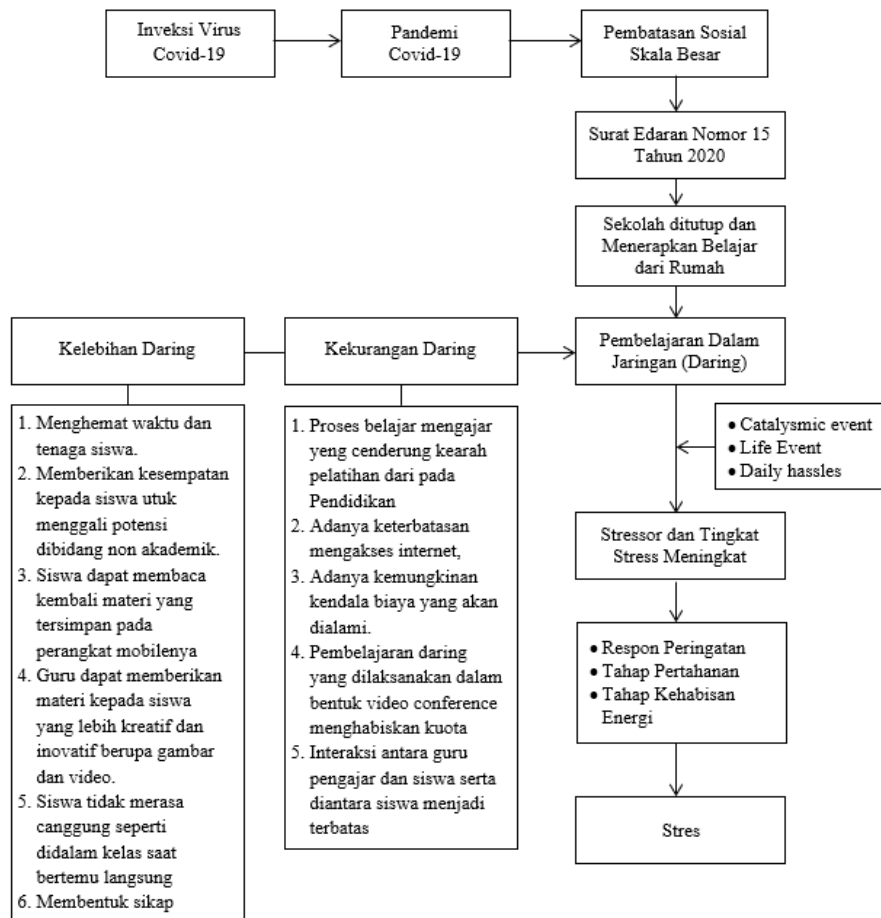
## Stres

Stres adalah gangguan pola pikir dan fisik yang diakibatkan oleh tuntutan kehidupan, seperti tuntutan eksternal yakni pada lingkungan atau sesuatu yang berbahaya. Stres juga merupakan suatu tekanan dan gangguan tidak menyenangkan yang muncul dari eksternal. Stres juga dapat didefinisikan sebagai respons psikologis dan fisiologis yang berasal dari tubuh berupa rangsangan emosional yang dipengaruhi baik oleh lingkungan ataupun penampilan internal individu (Ardian *et al.*, 2011).

Menurut American Institute Of Stress tahun 2021 Stres sebenarnya tidak dapat didefinisikan secara pasti karena stres adalah kondisi yang sangat subjektif untuk didefinisikan. Juga karena setiap individu dapat menimbulkan reaksi stres yang berbeda satu sama lain. Bila dihubungkan dengan proses pembelajaran daring, stress pada siswa dapat diartikan sebagai reaksi siswa terhadap tuntutan yang harus dihadapi dalam proses belajar mengajar. Tuntutan tersebut seperti tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, kenaikan kelas, cemas menghadapi ujian, mengatur waktu belajar, dan menyelesaikan tugas (Shahsavarani *et al.*, 2015). Dalam pemeriksaan stres, yang dinilai adalah tingkat stres dari seseorang. Alat ukur tingkat stres adalah kuesioner dengan sistem scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengukur tingkat stres, diantaranya adalah dengan menggunakan skala DASS (Depression, Anxiety, & Stres Scale) 21 dan 42. Skala DASS telah dibuat dan dirancang oleh Lovibond & Lovibond pada tahun 1995 dan sudah dipakai secara internasional. DASS dibuat sebagai skala untuk mengidentifikasi, mengerti, dan mengukur keadaan emosional secara klinis yang dialami. DASS dirancang untuk mengukur keadaan emosional dari depresi, stres, dan kecemasan.

DASS terbagi menjadi dua jenis skala, yaitu DASS 21 dan DASS 42. Pembagian tersebut sesuai dengan jumlah pertanyaan yang terdapat pada skala. Pada DASS 21 terdapat 21 pernyataan sedangkan pada DASS 42 terdapat 42 pernyataan. Subjek diminta untuk mengisi 4 poin dari skala keparahan / frekuensi untuk menilai apakah mereka pernah mengalami tiap keadaan tersebut selama minggu-minggu terakhir. Skor untuk depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan menjumlahkan skor-skor dari hal-hal relevan tersebut.

Pertanyaan tersebut terbagi menjadi tiga bagian sesuai dengan aspek yang akan dinilai, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Masing masing aspek memiliki 14 pernyataan untuk DASS 42 dan 7 pernyataan untuk DASS 21.



Gambar.1 Conceptual Framework

## METODOLOGI

Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian observasional analitik menggunakan pendekatan desain *cross-sectional* untuk menganalisa hubungan pola belajar melalui media daring terhadap stress dimasa peandemi covid-19 pada siswa SMPN 03 Gunung Tabur Kabupaten Berau. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMPN 03 Gunung Tabur Kabupaten Berau dengan total keseluruhan sebanyak 230 siswa. Sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara total sampel. Meliputi siswa kelas VII, VIII, dan IX SMPN 03 Gunung Tabur Kabupaten Berau yang berjumlah 230 siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 03 Gunung Tabur Kabupaten Berau pada Bulan Ferbuari s.d April 2022. Analisis univariat Dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel dependen dan juga variabel independen. Keseluruhan data yang diobservasi, dikaji dan diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis Bivariat digunakan untuk melihat kemungkinan antara hubungan variabel dependen dan juga variabel independen dengan menggunakan metode analisis uji Chi Square. Melalui uji statistik Chi Square akan diperoleh nilai, dimana di dalam penelitian ini

digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Penelitian akan dikatakan bermakna jika mempunyai nilai  $p \leq 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai  $p \geq 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Table.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia Responden</b>		
Remaja Awal	111	48,3
Remaja Madya	119	51,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	135	58,7
Perempuan	95	41,3
<b>Kelas Responden</b>		
Kelas VII	58	25,2
Kelas VIII	88	38,3
Kelas IX	84	36,5
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
Karyawan Swasta	74	32,2
Petani/Pekebun	108	47,0
Nelayan/Perikanan	8	3,5
Buruh Harian Lepas	17	7,4
Wiraswasta	3	1,3
Tukang Kayu	8	3,5
Sopir	1	0,4
Pelaut	1	0,4
Pendeta	7	3,0
Tidak Bekerja	3	1,3
Total	230	100

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden di atas menunjukkan bahwa data usia responden sebagian besar adalah Remaja Madya sebanyak 51,7% dan hampir sebagian adalah Remaja Awal sebanyak 48,3% dan data jenis kelamin responden sebagian besar adalah Laki-laki sebanyak 58,7% dan hampir sebagian adalah perempuan sebanyak 41,3%. Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden di atas menunjukkan bahwa data kelas responden adalah kelas VII sebanyak 25,2%, kelas VIII sebanyak 38,3% dan kelas IX sebanyak 36,5%. Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden di atas menunjukkan bahwa data pekerjaan orang tua hampir sebagian adalah Petani/Pekebun sebanyak 47,0% dan sebagian kecil adalah sopir, pelaut sebanyak 0,4%.

**Pola Belajar Media Daring**

Tabel.2 Pola Belajar Media Daring

Pola Belajar Media Daring	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	177	77,0
Kurang Baik	53	23,0
Total	230	100

Berdasarkan tabel diatas distribusi responden diatas menunjukkan bahwa data Pola Belajar Media Daring adalah sebagian besar dengan kategori baik sebanyak 77,0% dan hampir sebagian dengan kategori kurang baik sebanyak 23,0%.

**Stres pada Remaja**

Tabel.3 Stres pada Remaja

Stres Remaja	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Stres	62	27,0
Tidak Stres	168	73,0
Total	230	100

Berdasarkan tabel diatas distribusi responden diatas menunjukkan bahwa data Stres pada Remaja adalah sebagian besar dengan kategori Tidak Stres sebanyak 73,0% dan hampir sebagian dengan Stres sebanyak 27,0%.

**Hubungan Pola Belajar Melalui Media Daring dengan Stres di Masa Pandemi COVID-19 pada Siswa SMP**

Tabel 4. Analisa Pola Belajar Melalui Media Daring dengan Stres di Masa Pandemi COVID-19 pada Siswa SMP

Pola Belajar Med. Daring	Remaja				Total N	P value	OR (95% CI)
	Stres		Tidak Stres				
	n	%	n	%			
Kurang Baik	22	41,5	31	58,5	53	100,0	2,431
Baik	40	22,6	137	77,4	177	100,0	0,006 (1,269 4,656)

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis bivariat menggunakan *Chi Square* menunjukkan bahwa Pola Belajar Media Daring yang kurang baik dengan Remaja yang stress sebanyak 41,5%, dan Pola Belajar Media Daring yang kurang baik dengan Remaja yang Tidak Stres sebanyak 58,5%. Sedangkan Pola Belajar Media Daring yang baik dengan Remaja yang stress sebanyak 22,6%, dan Pola Belajar Media Daring yang baik dengan Remaja yang Tidak stres sebanyak 77,4%. Kemudian diperoleh Nilai  $p\text{ value} = 0,006$  ( $p\text{ value} < 0,05$ ) yang artinya secara statistik ada hubungan antara variabel Pola Belajar Media Daring dengan

Stres pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Gunung Tabur Kabupaten Berau.

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis bivariat menggunakan *Chi Square* menunjukkan nilai OR sebesar 2,431 yang artinya Pola Belajar Media Daring yang kurang baik memiliki risiko 2,431 kali lebih besar menyebabkan stres pada Remaja, dibandingkan dengan Pola Belajar Media Daring yang baik.

## PEMBAHASAN

Pola belajar media daring dirancang untuk melayani pembelajar dalam yang besar dengan latar belakang pendidikan, usia, dan tempat tinggal yang beragam. Dengan demikian pola belajar media daring ini dapat mengatasi jarak, tempat, waktu dalam proses pembelajaran serta risiko tersebarnya virus covid-19. Oleh karena itu, pola belajar media daring memiliki karakteristik atau ciri yang khas berbeda dengan sistem pendidikan yang diselenggarakan secara konvensional secara tatap muka. Karakteristik itu adalah terpisahnya secara fisik antara aktivitas pengajar dan pembelajar dan tidak ada tatap muka secara langsung, sehingga terjadi keterbatasan proses pembelajaran yang dapat berisiko menimbulkan stress. Stres adalah suatu kondisi yang terjadi pada diri seseorang dalam bentuk perasaan tidak bahagia dan tidak menyenangkan. Stres dapat menyebabkan munculnya hal hal negatif dalam kehidupan, menjadikan tekanan psikologis, dan tekanan fisik. Dampak yang dirasakan saat stres yaitu dimensia, sakit kepala, insomnia, dan kecemasan berlebih (Arinandya, 2021). Sedangkan usia remaja sangat rentang mengalami stress, karena pada usia ini merupakan masa pertumbuhan kritis seorang remaja baik secara fisik maupun psikologis (Ardhya, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang memperoleh data kasus stress pada remaja paling banyak terjadi pada usia remaja madya yakni usia 15-18 tahun (Kalalo, 2019).

Menurut asumsi peneliti terjadinya stress pada remaja ini muncul karena proses adaptasi siswa pada pandemi covid-19 yang semula pembelajaran dilakukan secara tatap muka di kelas sekarang menggunakan media online dan dilakukan dirumah. Tahapan usia remaja awal, madya maupun akhir tentunya memiliki peran dan waktu yang potensial dalam munculnya stress, baik disebabkan oleh perubahan fisik ataupun perubahan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data jenis kelamin responden sebagian besar adalah Laki-laki sebanyak 58,7% dan hampir sebagian adalah perempuan sebanyak 41,3%. Remaja yang stres berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang dan perempuan sebanyak 28 orang. Artinya remaja laki-laki maupun perempuan dapat mengalami stress. Hal ini sejalan dengan penelitian Rohmatillah (2021) yang menyakan bahwa ada perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. Secara teori terdapat beberapa factor yang membuat remaja laki-laki maupun perempuan mudah mengalami stress. Pertama, remaja perempuan yang sedang mengalami siklus pre menstruasi dan disminorea dapat meningkatkan stres. Kedua, adanya perbedaan hormone yang menyebabkan pada perempuan sistem HPA (Hypothalamic Pituitary Adrenal) akan mengeluarkan ACTH (Adrenocorticotropic Hormone) yang menyebabkan kortisol lebih mudah dikeluarkan sehingga perasaan perempuan

lebih sensitive daripada laki-laki sehingga timbul stres lebih tinggi (Arinandya, 2021).

Perempuan dan laki-laki memiliki karakteristik yang berbeda karena perempuan lebih emosional dari pada laki-laki. Perempuan lebih suka memendam perasaan dan masalah yang ada pada dirinya, sedangkan laki-laki lebih suka menyelesaikan masalah secara terbuka dan mengungkapkan perasaan yang dirasakan (Kholifah, 2020). Menurut asumsi peneliti stress yang dialami oleh remaja perempuan dan laki-laki dikarenakan faktor perubahan fisik seperti peningkatan hormone, perubahan psikologis dalam menghadapi situasi sosial disekitar, adaptasi terhadap lingkungan baik lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat, dan coping dalam menyelesaikan suatu masalah pada dirinya.

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi Square* pada penelitian ini menunjukkan bahwa Pola Belajar Media Daring yang kurang baik dengan Remaja yang stress sebanyak 41,5%, dan Pola Belajar Media Daring yang kurang baik dengan Remaja yang Tidak Stres sebanyak 58,5%. Sedangkan Pola Belajar Media Daring yang baik dengan Remaja yang stress sebanyak 22,6%, dan Pola Belajar Media Daring yang baik dengan Remaja yang Tidak stress sebanyak 77,4%. Kemudian diperoleh Nilai *p value* = 0,006 (*p value* < 0,05) yang artinya secara statistik ada hubungan antara variabel Pola Belajar Media Daring dengan Stres pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Gunung Tabur Kabupaten Berau. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran daring selama pandemi covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) mendapatkan data sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), sebagian mengalami stress berat (28,57%), dan stress ringan sebanyak (32,86%).

Berasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa data Pola Belajar Media Daring adalah sebagian besar dengan kategori baik sebanyak 77,0% dan hampir sebagian dengan kategori kurang baik sebanyak 23,0%. Sedangkan data Stres pada Remaja adalah sebagian besar dengan kategori Tidak Stres sebanyak 73,0% dan hampir sebagian dengan Stres sebanyak 27,0%. Hal serupa juga diungkapkan oleh penelitian Muharany (2020) yang menyatakan Sebanyak 188 orang dari 208 mahasiswa yang melaksanakan PJJ <12 kali mengalami stres tinggi. Selain itu, 250 dari 262 mahasiswa yang melaksanakan PJJ ≥12 kali mengalami stres tinggi. Sebanyak 35,7% mahasiswa mengalami gangguan somatoform dan 427 mahasiswa menyatakan PJJ tidak efektif dikarenakan adanya gangguan sinyal dan jaringan tidak stabil.

Pola Belajar menggunakan Media Daring adalah pembelajaran yang dilakukan dalam jarak jauh dengan menggunakan media internet dan media penunjang seperti telepon seluler dan komputer. Pembelajaran daring lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara online. (Riyana, 2019). Pola Belajar menggunakan Media Daring memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Adapun kelebihan dari pembelajaran daring adalah membangun suasana belajar baru bagi siswa yang biasanya belajar di kelas, kegiatan pembelajaran menjadi mudah dilakukan dalam berbagai waktu dan

tempat, sehingga memungkinkan siswa mendapatkan informasi yang lebih banyak. (Shukla.et al.,2020)

Kekurangan yang dapat dilihat adalah kendala jaringan kurang memadai di daerah tertentu, pengeluaran baru untuk kuota internet sehingga dapat menjadi masalah bagi siswa yang mengalami kesulitan finansial, serta menimbulkan kejenuhan dan rasa bosan akibat kurang efektif nya interaksi saat pembelajaran, dan dapat menimbulkan stres bagi siswa yang menjalani pembelajaran daring. (Morgan,2020). Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular Covid-19. Hasil penelitian Arinandya (2021) menunjukkan bahwa setiap individu dapat mengalami resiko stres apabila sedang mengalami suatu kondisi yang dimaknai sebagai ancaman. Namun, seseorang individu akan terbiasa dengan kejadian yang menyebabkan stresor apabila seseorang sudah sering terpapar oleh stres dengan pola yang sama. Setiap siswa 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.

Menurut Ulya (2021) stres memiliki dampak yang menyebabkan seseorang mengalami gejala emosional seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, ketidaknyamanan. Kemudian stres dapat diakibatkan karena kurangnya pemahaman kebosanan, ketakutan, banyaknya materi sekolah, banyaknya tugas rumah, hal tersebut yang membuat remaja merasa kesulitan. Stres tersebut dapat menimbulkan gejala intelektual, seperti sering melamun, pelupa, sulit konsentrasi, sulit mengambil keputusan, motivasi yang rendah. Menurut asumsi peneliti jarak rumah yang berbeda beda setiap remaja membuat adanya keterbatasannya jaringan untuk mengakses pembelajaran dengan media daring. Lokasi yang minim sinyal akan membuat semangat belajar remaja SMP menurun, akibatnya remaja tidak akan dapat mengikuti pembelajaran secara maksimal. Dampak lainnya adalah adanya prestasi yang menurun yang dirasakan oleh remaja selama pembelajaran media daring. Sehingga dengan adaptasi yang kurang optimal, dan adanya keterbatasan jaringan yang tidak optimal membuat remaja merasa stress dalam mengikuti proses pembelajaran ini.

Hasil analisis bivariat menggunakan Chi Square pada penelitian ini menunjukkan nilai OR sebesar 2,431 yang artinya Pola Belajar Media Daring yang kurang baik memiliki risiko 2,431 kali lebih besar menyebabkan stres pada Remaja, dibandingkan dengan Pola Belajar Media Daring yang baik. Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian Shafira (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang ada dalam penelitian tersebut berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 30 siswa (34%) dari 88 siswa, sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 22 siswa (25%), lalu stres berat dan stres normal masing-masing sebanyak 18 siswa (20,5). Pola Belajar media daring yang digunakan siswa kelas VII, VIII, IX SMP Negeri 3 gunung tabur antara lain adalah google classroom, e-learning, whatsapp group, zoom meeting dan youtube. Menurut peneliti Shafira, (2020) menyatakan tingkat stres yang cenderung tinggi pada siswa yang bersekolah dengan media daring dapat terjadi karena minimnya interaksi antara guru-siswa ataupun siswa-

siswa, siswa enggan menanyakan guru secara online ataupun siswa bisa merasa tidak paham akan pembelajaran yang dilaksanakan tanpa tatap muka.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Karakteristik responden berdasarkan usia responden sebagian besar adalah Remaja Madya sebanyak 51,7% dan hampir sebagian adalah Remaja Awal sebanyak 48,3%. Kemudian berdasarkan jenis kelamin responden sebagian besar adalah Laki-laki sebanyak 58,7% dan hampir sebagian adalah perempuan sebanyak 41,3%. Selanjutnya berdasarkan kelas responden adalah kelas VII sebanyak 25,2%, kelas VIII sebanyak 38,3% dan kelas IX sebanyak 36,5%. Setelah itu berdasarkan pekerjaan orang tua hampir sebagian adalah Petani/Pekebun sebanyak 47,0% dan sebagian kecil adalah sopir, pelaut sebanyak 0,4%.

Distribusi responden berdasarkan Pola Belajar Media Daring adalah sebagian besar dengan kategori baik sebanyak 77,0% dan hampir sebagian dengan kategori kurang baik sebanyak 23,0%. Selanjutnya distribusi responden berdasarkan Stres pada Remaja adalah sebagian besar dengan kategori Tidak Stres sebanyak 73,0% dan hampir sebagian dengan Stres sebanyak 27,0%.

Hasil analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* menunjukkan bahwa Nilai  $p\text{ value} = 0,006$  ( $p\text{ value} < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan signifikan. Selanjutnya menunjukkan nilai OR sebesar 2,431 yang artinya Pola Belajar Media Daring yang kurang baik memiliki risiko 2,431 kali lebih besar menyebabkan stres pada Remaja, dibandingkan dengan Pola Belajar Media Daring yang baik.

## PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini masih perlu dilanjutkan dengan sampel yang lebih luas, intensitas frekuensi yang besar, mempertimbangkan variabel confounding dan menggunakan tingkat stress lebih detail dan berjenjang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan memberi dukungan. Penulis mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian-penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana Damayanthi. (2020). Efektivitas pembelajaran daring di masa pandemi covid - 19 pada perguruan tinggi keagamaan katolik. *Teknologi Pendidikan*, 19(3), 241-262.
- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., Ayu, P. R., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Klinik, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6, 63-67.
- Ardhya, A. (2020). Tinjauan Pustaka ASSOCIATION OF PARENTING STYLES AND. *JIMKI*, 8(2), 60-65.

- Ardian, I., Nu, N., & Sari, T. U. (2011). *Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The significant of stress level with blood pressure in hypertention.*
- Arinandya, \SHEILLA. (2021). *GAMBARAN TINGKAT STRES REMAJA SMP PADA KONDISI PANDEMI COVID-19 DI SMP ISLAM MIFTAKHUL HUDA PAKIS AJI KABUPATEN JEPARA.*
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Hanifah, N., & Fahyuni, E. (2021). Eksistensi Layanan Bimbingan Konseling di Masa Pandemi COVID-19. *Bimbingan Dan Konseling*, 11(November), 180–192. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9430>
- Hasanah, A., Sri, A., Rahman, A. Y., & Danil, Y. I. (2020). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19. *Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19 Aan.*
- Herliandry, L. D., & Suban, M. E. (2020). *Jurnal Teknologi Pendidikan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19.* 22(1), 65–70.
- Husky, M. M., Kovess-masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152191. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
- Kalalo, Basoeki L, P. W. (2019). HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH DAN DEPRESI PADA REMAJA OVERWEIGHT-OBESE. *Kalalo, Basoeki , Purnomo*, 8, 0–5.
- Mokhamad Ikhlil Mustofa<sup>1</sup>, Muhammad Chodzirin<sup>2</sup>, L. S. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151–160.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 134–140
- Muharany, R. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38–45.
- Nur Kholifah, S. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Lingkungan Teman Sebaya Dengan Masalah Mental Emosional Remaja Di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 99–108.
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., Oktaria, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relation Between Stress and Learning Motivation of First Year Medical Student in Medical Faculty Of Lampung University.* 7, 24–33.
- Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES) Volume*, 02(02), 81–89.

- Razaf, Y., Simbolon, E., Stevanus, H., & Wahyuni, D. (2021). PENGARUH PEMBELAJARAN DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK BELITUNG. 19–23.
- Riyana, C. (2019). Produksi Bahan Pembelajaran Berbasis Online. Universitas Terbuka.
- Rizqon Halal Syah Aji adalah. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Sosial & Budaya Syar-I*, 77, 395–402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Rohmatillah, W. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8, 38–52.
- Sari, M. K. (2020). TINGKAT STRES MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT 19 AND ONLINE LECTURER AT KARYA HUSADA HEALTH INSTITUTE.
- Sari, P. (2015). MEMOTIVASI BELAJAR DENGAN MENGGUNAKAN E-LEARNING. *Jurnal Ummul Qura*, VI(2), 20–35.
- Shafira. (2020). *Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan SKRIPSI*.
- Shahsavarani, A. M., Azad, E., Abadi, M., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress : Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews Systematic Review Stress*, 2(2), 230–241.
- Shukla, T., Dosaya, D., Nirban, V. S., & Vavilala, M. P. (2020). Factors Extraction of Effective Teaching-Learning in Online and Conventional Classrooms. *International Journal of Information and Education Technology*, Vol. 10, No. 6, June 2020, 10(6). <https://doi.org/10.18178/ijiet.2020.10.6.1401>
- Tong, Y., Ph, D., Ren, R., Med, M., Leung, K. S. M., Ph, D., Lau, E. H. Y., Ph, D., Wong, J. Y., Ph, D., Xing, X., Ph, D., Xiang, N., Med, M., Wu, Y., Sc, M., Li, C., Chen, Q., Sc, M., ... Med, M. (2020). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *New England Journal of Medicine*, 382(December 2019), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>
- Ulya, D. (2021). STRATEGI MENGATASI STRES PADA REMAJA SMP DALAM MENJALANKAN PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19.
- Yunus, N. R., Rezki, A., Nabi, K., Saw, M., Wabah, M., & Menular, P. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Sosial & Budaya Syar-I*, 3, 227–238. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>