

**SKRIPSI**

**GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN, DEPRESI DAN MINAT  
BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DALAM  
PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA  
MAKASSAR**



**Oleh :**

**ELVIRA HASDIN  
C051171033**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi untuk judul :

**GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN, DEPRESI DAN MINAT  
BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DALAM  
PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA  
MAKASSAR**

Oleh :

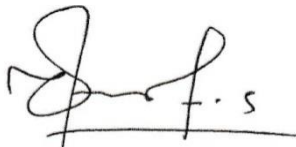
**Elvira Hasdin**

**C051171033**

Disetujui Untuk Diajukan dihadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi  
Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin

**Dosen Pembimbing**

**Pembimbing 1**



**Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si**

**NIP. 19680421 200112 2 002**

**Pembimbing II**



**Nurhaya Nurdin, S.Kep., Ns., MN., MPH**

**NIP. 19820315 200812 2 003**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN, DEPRESI DAN MINAT BELAJAR  
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DALAM PEMBELAJARAN DARING DI MASA  
PANDEMI COVID-19 DI KOTA MAKASSAR**

Telah dipertahankan dihadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

**Hari : Kamis, 14 Juli 2022**

**Pukul : 09.00 – Selesai**

**Tempat : Via Online**

**OLEH :**

**ELVIRA HASDIN**

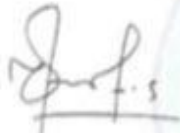
**( C051171033 )**

Dan yang bersangkutan dinyatakan

**LULUS**

**Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**(Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si)**  
**NIP. 19680421 200112 2 002**

**Pembimbing II**



**(Nurhaya Nurdin, S.Kep., Ns., MN., MPH)**  
**NIP.19820315200812 2 003**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas  
Hasanuddin



**Dr. Yulfana Syam S.Kep., Ns., M.Si**  
**NIP. 19760618 2002 12 2 002**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Elvira Hasdin

NIM : C051171033

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bahwa merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali

Makassar, 15 Juli 2022

Yang membuat pernyataan

  
Elvira Hasdin

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya yang begitu besar sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Dan Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19 Di Kota Makassar”**. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi kelulusan Program Strata – 1 di Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Peneliti juga tak lupa menyampaikan ucapan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membantu peneliti dalam mengoreksi dan memperbaiki proposal skripsi ini sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti berkesempatan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
2. Dr. Yuliana Syam, S.Kep. Ns, M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
3. Dr. Takdir Tahir, S.Kep., Ns.,M.Kes, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti
4. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan proposal skripsi ini
5. Nurhaya Nurdin, S.Kep., Ns.,MN., MPH selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan proposal skripsi ini

6. Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN dan Framitha Rahman., S.Kep., Ns., M.Sc selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyempurnakan skripsi ini
7. Seluruh dosen dan Staf Akademik yang banyak membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan proposal skripsi peneliti
8. Orang tua beserta keluarga peneliti, Hasdin Ramli dan Syamsidar S.Pd atas do'a dan penyemangat tak henti-hentinya kepada peneliti
9. Teman-Teman F9 (Ida, Pute, Nanda, Lia, Anti, Nilam, Hajar, Alda) yang memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi kepada peneliti.
10. Teman-Teman Rewa Girl (Ayu, Fitri, Nani, Bicul, Biah , Fiana dan Ani) yang memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi kepada peneliti.

Dari semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis tentunya tidak dapat memberikan balasan yang setimpal kecuali berdoa semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Hamba-Nya yang senantiasa membantu sesamanya. Akhirnya, dengan segala kerendahan hati peneliti menyadari bahwa peneliti hanyalah manusia biasa yang tidak luput dari salah dan khilaf dalam penelitian dan penyusunan skripsi penelitian ini, karena sesungguhnya kebenaran sempurna hanya milik Allah semata. Maka dari itu peneliti senantiasa mengharapkan masukan yang konstruktif sehingga peneliti dapat berkarya lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Makassar, 21 September 2021

Peneliti

## ABSTRAK

Elvira Hasdin. C051171033. **GAMBARAN TINGKAT STRES, KECEMASAN, DEPRESI DAN MINAT BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DALAM PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA MAKASSAR**, dibimbing oleh Ariyanti Saleh dan Nurhaya Nurdin.

**Latar Belakang:** Stres, kecemasan, depresi dan kurangnya minat belajar cukup tinggi terjadi dikalangan remaja yang dapat berdampak negatif siswa. Kondisi psikologis siswa remaja selama melaksanakan pembelajaran daring patut menjadi perhatian pasalnya masa remaja dianggap sebagai tahap kehidupan ketika individu rentan terhadap percepatan perkembangan perubahan mental yang mempengaruhi baik psikologis maupun kesehatan sosial.

**Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui gambaran tingkat stres, kecemasan, depresi dan minat belajar siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 di Kota Makassar.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survey deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk adalah kuesioner karakteristik responden, kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) dan kuesioner minat belajar yang dibagikan secara daring dalam bentuk *google form*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Cluster Sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 361 siswa.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19, siswa di Kota Makassar mengalami stres kategori sedang, kecemasan kategori sangat berat, depresi kategori sedang, dan minat belajar kategori cukup. Berdasarkan karakteristik, siswa dengan tingkat stres sedang, kecemasan sangat berat, depresi sedang dan minat belajar cukup didominasi oleh kelompok usia rentang 14-16, jenis kelamin perempuan, siswa sekolah negeri, dan peminatan IPA.

**Kesimpulan:** Secara umum siswa mengalami tingkat stres kategori sedang, kecemasan kategori sangat berat, depresi kategori sedang dan minat belajar kategori cukup dalam menjalani pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan karakteristik, siswa dengan tingkat stres sedang, kecemasan sangat berat, depresi sedang dan minat belajar cukup didominasi oleh kelompok usia rentang 14-16, jenis kelamin perempuan, siswa SMA negeri, dan peminatan IPA. Dengan adanya penelitian ini, pihak institusi pendidikan terkhusus para tenaga pendidik agar lebih memperhatikan stres, kecemasan, depresi dan minat belajar siswa yang dialami siswa.

**Kata Kunci:** Tingkat stres, tingkat kecemasan, tingkat depresi, minat belajar, pembelajaran daring, siswa sekolah menengah atas, pandemi Covid-19.

## ABSTRACT

Elvira Hasdin. C051171033. **OVERVIEW OF STRESS, ANXIETY, DEPRESSION AND LEVEL INTEREST IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN MAKASSAR CITY**, supervised by Ariyanti Saleh and Nurhaya Nurdin.

**Background:** Stress, anxiety, depression and lack of interest in learning are quite high among adolescents which can have a negative impact on students. The psychological condition of adolescent students while carrying out online learning deserves attention because adolescence is considered a stage of life when individuals are vulnerable to accelerated development of mental changes that affect both psychological and social health.

**Research objectives:** To describe the level of stress, anxiety, depression and student interest in online learning during the COVID-19 pandemic in Makassar City.

**Methods:** This research is a quantitative research with a descriptive survey method. The instruments used were the respondent's characteristics questionnaire, the Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42) questionnaire and the interest in learning questionnaire which were distributed online in the form of a google form. Sampling was carried out using the Cluster Sampling technique. The sample in this study amounted to 361 students.

**Results:** The results of this study indicate that during online learning during the covid-19 pandemic, students in Makassar City experienced moderate stress categories, very severe anxiety categories, moderate depression categories, and moderate interest in learning. Based on the characteristics, students with moderate stress levels, very severe anxiety, moderate depression and interest in learning are quite dominated by the age group ranging from 14-16, female gender, public school students, and specialization in science.

**Conclusion:** In general, students experience moderate levels of stress, very severe anxiety, moderate depression and moderate interest in learning in online learning during the COVID-19 pandemic. Based on the characteristics, students with moderate stress levels, very severe anxiety, moderate depression and interest in learning are quite dominated by the age group ranging from 14-16, female gender, state high school students, and specialization in science. With this research, educational institutions, especially educators, should pay more attention to stress, anxiety, depression and student interest in learning experienced by students.

**Keywords:** Stress level, anxiety level, depression level, interest in learning, online learning, high school students, Covid-19 pandemic.



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR .....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR BAGAN .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Tinjauan Pandemi COVID-19 .....	10
B. Tinjauan Tentang Siswa SMA .....	17
C. Stres, Kecemasan, Depresi Dan Minat Belajar Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring .....	18
BAB III .....	44
KERANGKA KONSEP.....	44
A. Kerangka Konsep.....	44
BAB IV .....	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Rancangan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
1. Tempat Penelitian .....	45
2. Waktu Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel.....	45
D. Alur Penelitian .....	49
E. Variabel Penelitian.....	50
F. Instrumen Penelitian .....	53

G. Pengolahan dan Analisa data .....	57
H. Prinsip Etik Penelitian.....	59
BAB V .....	61
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Penelitian .....	61
B. Pembahasan.....	69
C. Keterbatasan Penelitian .....	81
BAB VI.....	83
PENUTUP .....	83
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA .....	85
LAMPIRAN.....	96

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jumlah Populasi Siswa Keseluruhan.....	42
Tabel 4.2 Perhitungan Jumlah Sampel Tiap Sekolah.....	44
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas, Peminatan, Asal Sekolah (n = 361).....	63
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa SMA dalam Pembelajaran Daring di Kota Makassar Secara Umum (n =361).....	64
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa SMA dalam Pembelajaran Daring di Kota Makassar Secara Umum Secara Umum (n = 361).....	65
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Siswa SMA dalam Pembelajaran Daring di Kota Makassar Secara Umum Secara Umum (n = 361).....	65
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Minat Belajar Siswa SMA dalam Pembelajaran Daring di masa Pandemi COVID-19 di kota Makassar.....	66
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Responden pada Siswa (n = 361).....	67
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Responden pada Siswa (n = 361).....	68
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Berdasarkan Karakteristik Responden pada Siswa (n = 361).....	69
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Minat Belajar Berdasarkan Karakteristik Responden pada Siswa (n = 361).....	70

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	45
Bagan 4.1 Alur Penelitian.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Untuk Responden.....	97
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden.....	99
Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik Responden.....	100
Lampiran 4. Kuesioner Depression, Anxiety, Stress Scale 42 (Dass-42).....	101
Lampiran 5. Kuesioner Minat Belajar.....	105
Lampiran 6. Master Tabel Karakteristik Responden.....	108
Lampiran 7. Master Tabel Tingkat Stres.....	121
Lampiran 8. Master Tabel Tingkat Kecemasan.....	133
Lampiran 9. Master Tabel Tingkat Depresi.....	146
Lampiran 10. Master Tabel Minat Belajar.....	159
Lampiran 11. Hasil Analisi Data.....	172

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 dunia digemparkan oleh virus baru yang sebelumnya belum terjadi. *Novel Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) yang berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei di China telah menyebar dengan cepat ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Pada tanggal 9 Maret 2020 WHO (*World Health Organization*) akhirnya menetapkan COVID-19 sebagai pandemi (Satgas Penanganan COVID-19, 2020). Data yang di peroleh melalui *website* Sulawesi Selatan tanggap COVID-19 kota Makassar hingga saat ini masih berada pada urutan pertama dengan jumlah kasus tertinggi mencapai 62.091 kasus terkonfirmasi (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2021).

Pandemi COVID-19 menimbulkan dampak di berbagai bidang seperti kesehatan, ekonomi, dan tak terkecuali pendidikan. Tingginya kasus COVID-19 yang terjadi di Sulawesi Selatan khususnya kota Makassar maka pemerintah setempat mengeluarkan kebijakan untuk pelaksanaan pembelajaran dilakukan di rumah masing-masing. Pendidikan yang dimana sebelumnya menerapkan pembelajaran secara daring, namun saat ini pemerintah memberlakukan kembali untuk belajar mengajar aktif tatap muka di sekolah seperti sebagaimana biasanya sebelum adanya virus COVID-19 melanda, terutama sekolah-sekolah yang buka atau memberlakukan tatap muka adalah sekolah yang berada di zona hijau dan kuning dimana zona dengan level 1-3, tentunya dalam hal ini pemerintah

juga menggalakkan agar tetap mematuhi protokol kesehatan, dan bahkan baru-baru ini untuk anak SMA sederajat dan SMP sederajat telah dilakukan vaksinasi diseluruh daerah di Indonesia yang berfungsi untuk pencegahan bagi anak-anak yang melakukan aktifitas belajar mengajar di sekolah yang mana biasa bertemu langsung dengan anak-anak yang lainnya dan dalam hal ini juga demi memasuki masa penyesuaian kebiasaan baru tetap berjalan tanpa hambatan. Terkait hal itu pula para orang tua tentunya harus selalu mengantisipasi dan waspada ketika anak-anak mereka diperbolehkan kembali untuk mengikuti proses pembelajaran tatap muka di sekolah, karena virus COVID-19 ini belum sepenuhnya sudah menghilang dari peredaran muka bumi ini alias masih ada namun secara kasat mata tidak nampak penularannya, oleh sebab itu masih beresiko terjadi penularan virus corona ini. Jadi dalam hal ini para pihak, baik pihak sekolah maupun pihak orangtua dihimbau untuk selalu menerapkan, mematuhi dan melaksanakan protokol kesehatan yang ketat meskipun anak-anak sudah diberlakukan vaksinasi dan persiapan lainnya terkait keamanan bagi anak-anak selama memasuki sekolah (Husaini, 2021). Beberapa lembaga pendidikan menerapkan model atau metode pembelajaran sangat variatif pada masa darurat COVID-19. Beberapa sekolah ada yang menerapkan pembelajaran daring, ada yang menerapkan pembelajaran tatap muka dan ada juga yang menerapkan pembelajaran campuran atau *blended learning* dengan penggabungan antara daring dan tatap muka (Ambarita, Jarwanti, & Restanti, 2020).

Tak dapat di pungkiri selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 menimbulkan beberapa kendala yang dihadapi

oleh siswa dan tak jarang membuat siswa mengeluh selama menjalankannya. Menurut yang dipaparkan Sanjaya (2020) dalam bukunya berjudul “21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat” terdapat beberapa keluhan yang dialami oleh siswa, diantaranya keluhan yang banyak muncul salah satunya berkaitan dengan pembelajaran daring, selain masalah kuota internet, kurang lancarnya jaringan internet serta kepemilikan perangkat dan media yang mendukung dalam mengikuti pembelajaran daring, kurangnya pengajar menggunakan penyajian materi yang menarik sehingga siswa merasa bosan, terlalu monoton, kurang menarik media pembelajaran, tidak bertemunya siswa satu dengan siswa lainnya, siswa tidak dapat berinteraksi dengan temannya karena pelaksanaan pembelajaran daring mereka lakukan di tempatnya masing-masing, dan banyak tugas. Akhirnya siswa tidak jarang khawatir terhadap proses penilaian akhir yang diberikan oleh pengajar.

Beberapa masalah yang di paparkan di atas tak jarang membuat psikologis siswa menjadi terganggu saat melaksanakan pembelajaran daring di rumah masing-masing. SMAN 21 Makassar dan SMA IT Wahdah Islamiyah Makassar menjadi sekolah di kota Makassar yang pernah melaksanakan pembelajaran daring namun saat ini sudah melaksanakan pembelajaran tatap muka. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada 10 orang siswa SMAN 21 Makassar mengenai proses pembelajaran daring yang dilaksanakan selama pandemi COVID-19 didapatkan informasi bahwa siswa mengalami berbagai kendala selama belajar di rumah, mereka kesulitan dalam memahami materi pembelajaran yang diberikan guru, dan mereka juga mengaku bahwa banyaknya tugas yang diberikan membuat



mereka cemas tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan oleh guru. Siswa juga mencemaskan tidak dapat mengerjakan tugas dan ujian dengan baik karena kurangnya pemahaman mereka akan materi yang diberikan karena terbatasnya interaksi mereka dengan guru untuk menanyakan materi yang tidak mereka mengerti. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 orang siswa SMA IT Wahdah Islamiyah Makassar dari hasil wawancara diperoleh informasi bahwa beberapa siswa menjawab terkadang stres terkait nilai yang akan diberikan guru kepada mereka karena sulitnya memahami materi pembelajaran yang diberikan karena terbatasnya interaksi antara siswa dan guru. Ada juga siswa mengatakan mereka sangat bosan selama pembelajaran daring dan lebih menyukai pembelajaran tatap muka karena mereka dapat belajar bersama teman-teman dan bebas untuk bertanya pada guru untuk materi yang sulit mereka mengerti.

Dari hasil wawancara diatas menjadi informasi bahwa psikologis siswa terganggu akibat dari berbagai permasalahan yang terjadi selama melaksanakan pembelajaran daring. Hal ini juga sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Oktawirawan (2020) menemukan bahwa menjalani pembelajaran daring pada kondisi COVID-19 saat ini, siswa mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi karena beberapa faktor yaitu karena kesulitan memahami materi, sulit mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet dan beragam kendala teknis lainnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh AlAzzam et. al (2021) terhadap 384 siswa sekolah menengah atas di Jordan menunjukkan hasil kecemasan yang tinggi selama melaksanakan pembelajaran daring yaitu

sebesar 74,5%. Selain itu, hasil penelitian yang lainnya dilakukan oleh Sari & Winingsih (2021), menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto memiliki kecemasan akademik yang bervariasi, tetapi dari hasil rata-rata penilaian terhadap siswa memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi, yaitu sebesar 41% dari seluruh jumlah siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto.

Tak hanya kecemasan siswa juga mengalami stres dan depresi selama melaksanakan pembelajaran daring. Pada penelitian Ananda & Apsari (2020) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada remaja selama pandemi COVID-19 ialah akibat kesulitan mereka dalam mengikuti sistem Pembelajaran Daring. Dalam penelitiannya, peneliti juga menambahkan hasil survei yang dilakukan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), yaitu sebanyak 79,9% pelajar mengatakan bahwa sistem daring ini membuat interaksi, antara guru dan murid berkurang dimana guru hanya memberikan tugas yang berat saja, sehingga pelajar mengalami peningkatan stres. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Shafira & Hartati (2021) yang dilakukan terhadap 311 siswa SMA Negeri 4 Semarang dan siswa SMA Negeri 9 Semarang menunjukkan bahwa mayoritas siswa sebanyak 49% mengalami stres sedang selama melaksanakan pembelajaran daring. Begitu pun dengan jumlah kasus depresi yang dialami remaja dimasa pandemi COVID-19 meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Santoso et al. (2020) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan kasus depresi pada kalangan remaja. Hal tersebut didukung oleh penelitian Chen et al. (2021) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan kasus depresi pada kalangan remaja dalam kategori depresi sedang sebanyak 36.6%

dimasa pandemi COVID-19. Penelitian lain dari (Zhou et al., 2020) yang menemukan bahwa 39,5% remaja putri menderita depresi selama wabah COVID-19 timbulnya gejala depresi secara signifikan terkait dengan usia, kelas, pembelajaran jarak jauh, sikap terhadap COVID-19, durasi tidur/hari, dan durasi latihan fisik.

Karena, masa pandemi saat ini siswa dituntut untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar secara daring sehingga kemungkinan pembelajaran secara efisien dan bermakna tidak terealisasi dengan baik. Dengan belajar secara daring siswa perlu berfikir ekstra untuk memahaminya dan berpotensi kurangnya minat siswa dalam belajar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tanjung et al. (2021) juga menunjukkan bahwa minat belajar siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 yang dilakukan di Desa Ujung Batu Barus sebanyak 80% siswa tidak berminat dikarenakan tidak memahami materi pelajaran, ketidaksanggupan siswa untuk membeli paket internet dan masih adanya siswa yang belum memiliki fasilitas seperti hp android. Data tersebut menunjukkan bahwa minat belajar siswa di masa pandemi COVID-19 menurun di akibat beberapa masalah yang di hadapi saat melaksanakan pembelajaran daring. Hasil penelitian lainnya (Kusuma & Sutapa, 2020) yang mengemukakan dampak negatif pembelajaran online diantaranya menunjukkan dampak perilaku sosial emosional anak antara lain kurangnya sikap kooperatif, toleransi, dan terkadang merasa bosan dan sedih, serta merindukan teman dan gurunya. Penelitian ini menjadi penting karena diharapkan bisa menjadi bagian dari sumber pengambilan keputusan bagi pihak terkait, khususnya bagi orang tua, guru, siswa, sekolah dan umumnya

untuk masyarakat luas mengenai kebiasaan baru yaitu melakukan pembelajaran tatap muka terbatas di masa pandemi.

Kondisi psikologis siswa remaja selama melaksanakan pembelajaran daring patut menjadi perhatian pasalnya masa remaja dianggap sebagai tahap kehidupan ketika individu rentan terhadap percepatan perkembangan perubahan mental yang mempengaruhi baik psikologis maupun kesehatan sosial (American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2017). Oleh karena itu, remaja bisa sangat dipengaruhi oleh respon emosional wabah COVID-19, karantina dan pembatasan sosial berskala besar, diantaranya yaitu tingkat kecemasan dan stres yang semakin meningkat (Fegert et al., 2020).

Berdasarkan fenomena dan masalah diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut terkait gambaran tingkat stres, kecemasan, depresi dan minat belajar siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran daring di Kota Makassar.

## **B. Rumusan Masalah**

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran daring menimbulkan beberapa kendala yang muncul tersebut yang memicu stres, kecemasan, depresi dan minat belajar siswa pada saat menjalani pembelajaran daring. Siswa Sekolah Menengah Atas adalah kelompok yang rentan mengalami masalah kecemasan, stres dan minat belajar dalam melaksanakan pembelajaran daring. Di ketahui di usia remaja dianggap sebagai tahap kehidupan ketika individu rentan terhadap percepatan perkembangan perubahan mental yang mempengaruhi baik psikologis maupun kesehatan sosial. SMAN 21 Makassar

dan SMA IT Wahdah Islamiyah Makassar juga mengalami beberapa permasalahan yaitu sulitnya mereka memahami materi yang dijelaskan, bosan karena media pembelajaran yang tidak menarik, terbatasnya interaksi antara siswa dan guru yang memicu psikologis mereka terganggu selama melaksanakan pembelajaran daring. Dan juga belum adanya penelitian yang dilakukan untuk melihat gambaran tingkat stres, kecemasan, depresi dan minat belajar dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada siswa SMA di Kota Makassar. Padahal hal tersebut penting untuk teliti karena jika di biarkan berkepanjangan dan terjadi terus-menerus akan berdampak negatif pada psikologis siswa. Hal tersebutlah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait gambaran tingkat stres, kecemasan, dan minat belajar siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 di Kota Makassar. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah di uraikan, maka pertanyaan penelitian ini adalah bagaimanakah “Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi dan Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 di Kota Makassar” ?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah diketahuinya gambaran tingkat stres, kecemasan, depresi dan minat belajar siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 di Kota Makassar.

#### **2. Tujuan Khusus**

- 1) Teridentifikasinya gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, asal sekolah, peminatan) responden pada siswa SMA di Kota Makassar.

- 2) Teridentifikasinya gambaran tingkat stres siswa SMA yang menjalani pembelajaran daring di Kota Makassar.
- 3) Teridentifikasinya gambaran tingkat kecemasan siswa SMA dalam pembelajaran daring di Kota Makassar..
- 4) Teridentifikasinya gambaran tingkat depresi siswa SMA dalam pembelajaran daring di Kota Makassar.
- 5) Teridentifikasinya gambaran minat belajar siswa SMA dalam pembelajaran daring di Kota Makassar.
- 6) Teridentifikasinya tingkat stres, kecemasan, depresi, minat belajar siswa SMA di Kota Makassar.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1) Bagi Para Tenaga Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada pihak tenaga pendidik dalam meningkatkan kemampuan menciptakan metode dan cara mengajar yang dapat membuat siswa tak merasa cemas, stres, dan penurunan minat belajar dalam melaksanakan pembelajaran daring.

##### 2) Bagi Orang Tua/ Wali Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada pihak orang tua/ wali siswa dalam mendukung perkembangan anak untuk dapat memanajemen diri dengan baik dalam situasi pembelajaran daring

##### 3) Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian kesehatan, serta dapat menjadi tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Pandemi COVID-19

##### 1. Definisi *Coronavirus Disease-19* (COVID-19)

Penyakit COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan, kebanyakan orang yang terinfeksi virus COVID-19 akan mengalami penyakit pernapasan (WHO, 2021). COVID-19 (*coronavirus disease 2019*) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* baru yaitu *Sars-CoV-2* yang dapat menimbulkan gejala berupa demam di atas 38°C, batuk, sesak nafas, dan dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Status COVID-19 sebagai pandemi berarti bahwa telah terjadi penambahan kasus penyakit yang cukup cepat dan penyebaran secara luas di dunia (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Sampai pertengahan Agustus 2021, pandemi COVID-19 yang terjadi sejak Januari 2020 masih melanda 220 negara dari lima benua. Tercatat sedikitnya ada 208,65 juta warga terkonfirmasi positif coronavirus, dengan 4,383 juta kematian. Setiap hari ada tambahan sekitar 520 ribu kasus baru dan 8000 kematian baru. Secara global, Indonesia ada di peringkat 13 setelah AS, India, Brazil, Rusia, Perancis, Inggris, Turki, Argentina, Kolombia, Spanyol, Iran dan Italia dengan catatan 3.871.738 kasus dan 118.633 kematian. Setiap hari selama Juli-agustus rata-rata bertambah sekitar 25.000 kasus dan 1.500 kematian. Puncak tambahan kasus harian terjadi 15 Juli 2021 dengan 56.757 kasus, sedang puncak kematian terjadi tanggal 27 Juli 2021 dengan 2069 kematian (Junaedi et. al, 2022).

Dalam menghadapi permasalahan COVID-19 di Indonesia, berbagai kebijakan dibuat oleh pemerintah. Masyarakat senantiasa dihimbau untuk melakukan *physical distancing* untuk menghindari penyebaran COVID-19. Sejumlah wilayah pun memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Dalam pelaksanaan PSBB, pembatasan yang dilakukan meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, serta pembatasan kegiatan di tempat umum (Menteri Kesehatan RI, 2020). Selama masa pemberlakuan PSBB semua aktivitas dilakukan dari rumah seperti aktivitas pendidikan, pekerjaan, hingga ibadah.

Karena segala aktivitas selama pandemi COVID-19 dilakukan di rumah, dalam bidang pendidikan Kementerian Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia (Kemendikbud RI) telah memberlakukan bahwa segala kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring (dalam jaringan) (Santoso, et al., 2020). Semua tingkat pendidikan mulai dari tingkat dasar hingga pendidikan tinggi ditutup karena dampak dari virus COVID-19. Akan tetapi tidak semua sekolah mampu menghadapi perubahan yang terjadi yaitu dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran yang menggunakan perangkat digital untuk proses pembelajarannya. Banyak sekolah tidak mempunyai fasilitas yang cukup untuk melaksanakan pendidikan dengan sistem daring. Kondisi ini menjadikan tantangan bagi semua pihak warga sekolah dari guru hingga orang tua karena tidak semua siswa dapat beradaptasi dengan mudah melalui pembelajaran daring. Selain itu, banyak guru dan peserta



didik yang belum memahami dengan baik cara penggunaan teknologi internet yang digunakan untuk pembelajaran daring (Intanuari, 2020)

## **2. Dampak dari Pandemi COVID-19**

Terdapat beberapa penyebab dampak dari pandemi COVID-19 yaitu :

### **a. Perubahan gaya hidup**

Pandemi COVID-19 di Indonesia telah menciptakan perubahan besar terhadap masyarakat di Indonesia. Pandemi COVID-19 telah merubah perilaku ataupun kebiasaan masyarakat menjadi lebih bersih dan sehat. Setiap individu dan keluarga telah menerapkan berbagai kegiatan yang dapat memutus rantai penyebaran pandemi COVID-19 di Indonesia. Suatu kebiasaan yang paling terlihat di masa pandemi COVID-19 tahun 2020 ini adalah kebiasaan PHBS saat didalam rumah maupun diluar rumah. Sebelum adanya pandemi COVID-19 PHBS tidak terlalu dikenal oleh masyarakat dan bahkan masyarakat kurang maksimal menerapkannya untuk kebiasaan sehari-hari. Tetapi dengan adanya masa pandemi ini, masyarakat Indonesia menjadi lebih memperhatikan kesehatan dan lebih maksimal menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada lingkungan keluarga maupun masyarakat (Anhusadar & Islamiyah, 2021).

### **b. Pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19**

Dalam upaya tanggap bencana, pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, mengeluarkan kebijakan belajar mengajar

pada seluruh tingkatan pendidikan mulai dari pendidikan tingkat dasar, tingkat menengah bahkan perguruan tinggi yang telah diatur dalam Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36926/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran Jarak Jauh dengan memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran (Sari et al., 2021). Pembelajaran daring dapat dipahami sebagai pendidikan formal yang diselenggarakan oleh sekolah yang peserta didik dan guru yang berada di lokasi terpisah sehingga memerlukan sistem telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan keduanya dan berbagai sumber daya yang diperlukan didalamnya. Pembelajaran daring dapat dilakukan dari mana dan kapan saja tergantung pada ketersediaan alat pendukung yang digunakan (Sobron et al., 2019).

Menurut Isman (2016) pembelajaran daring adalah proses pembelajaran yang di dalamnya memanfaatkan jaringan internet. Istilah lain yang sangat umum diketahui adalah pembelajaran jarak jauh (*learning distance*). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang berlangsung di dalam jaringan dimana pengajar dan yang diajar tidak bertatap muka secara langsung (Pohan, 2020). Berdasarkan pendapat-pendapat ahli yang dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan melalui media yang terhubung jaringan internet dengan prinsip jarak jauh dari tidak bertatap muka, pembelajaran jarak jauh memiliki waktu yang fleksibel.

Menurut Singh & Thurman (2019) metode pembelajaran daring memiliki 2 cara dalam penyampaiannya, yaitu *synchronous* dan *asynchronous*.

- a. *Synchronous learning* adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara *real-time online* dari berbagai tempat yang berbeda, sehingga tidak terjadi keterlambatan interaksi antara pengajar dan siswa. *Synchronous learning* biasanya dilakukan melalui *video conference* dengan menggunakan aplikasi *zoom*, melakukan pembelajaran melalui media *streaming, video real-time, video call conference* dan lain sebagainya.
- b. *Asynchronous learning* adalah proses pembelajaran yang dilaksanakan tanpa perlu hadir secara bersamaan baik secara *online* maupun tatap muka langsung. Misalnya, menggunakan blog, *email, file sharing, ataupun Learning Management System (LMS)*. *Asynchronous learning* ini juga biasanya pengajar akan mengirimkan catatan kuliah, modul pembelajaran, atau video pembelajaran bagi pelajar untuk dipelajari secara mandiri.
- c. **Aktivitas Siswa Pada Masa Pandemi COVID-19**

M. Xiang, Z. Zhang and K. Kuwahara (2020) menjelaskan aktivitas fisik masyarakat selama pandemi COVID-19 di beberapa negara mayoritas menurun, sehingga banyak masyarakat yang mengalami berat badan bertambah dan kesehatan mentalnya menurun. Secara keseluruhan, waktu rata-rata yang dihabiskan di aktivitas fisik menurun secara drastis, dari 540 menit/minggu (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi), menghasilkan

pengurangan rata-rata 435 menit. Di situasi seperti ini masalah kesehatan fisik dan mental adalah masalah yang signifikan terjadi. Khususnya, perilaku gaya hidup anak-anak dan remaja, seperti aktivitas fisik dan perilaku pasif mungkin telah dipengaruhi secara drastis karena penutupan sekolah yang lama dan pengurangan di rumah selama pandemi COVID-19. Telah diketahui bahwa penurunan aktivitas fisik dan perilaku pasif yang berkepanjangan terkait dengan hasil kesehatan fisik dan mental rendah, seperti hilangnya kebugaran otot dan kardiorespirasi, kenaikan berat badan, masalah psikososial dan bahkan prestasi yang buruk.

Dari catatan selama pandemi, prevalensi siswa tidak aktif secara fisik meningkat dari 21,3% menjadi 65,6%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 ini menyebabkan masyarakat berperilaku pasif dengan memanfaatkan waktu luangnya untuk hidup santai selama dirumah. Sehingga secara tidak langsung berdampak terhadap penurunan aktivitas fisik yang dilakukan. Data ini mengungkapkan penurunan substansial dalam aktifitas fisik dan peningkatan waktu untuk melihat layar (laptop atau *smartphone*) selama pandemi COVID-19. *Coronavirus Disease-19* masih menyebar secara global, yang mungkin memiliki dampak negatif pada pola aktifitas fisik dan waktu pasif (Hall et. al, 2020)

#### d. Kesehatan Mental

Situasi pandemi COVID-19 mendorong pembahasan yang lebih serius mengenai pelayanan kesehatan mental, sebagai salah satu isu penting di dunia. WHO telah mengidentifikasi kesehatan mental

sebagai komponen integral dari penanggulangan COVID-19 (WHO, 2020a).

Survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dihimpun oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan secara daring menjelaskan bahwa sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi COVID-19. Gejala cemas utama adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Lebih lanjut, sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait COVID-19. Gejala stres pasca trauma psikologis berat dialami 46% responden, gejala stres pasca trauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stres pasca trauma psikologis ringan dialami 2% responden, sementara 19% tidak ada gejala. Adapun gejala stres pascatrauma yang menonjol yaitu merasa berjarak dan terpisah dari orang lain serta merasa terus waspada, berhati-hati, dan berjaga-jaga (PDSKJI, 2020). Setidaknya terdapat empat faktor risiko utama depresi dari 14 yang umumnya ditemui, yang muncul akibat pandemi COVID-19, yaitu isolasi dan social distancing, tekanan ekonomi, stres dan depresi pada tenaga kesehatan dan stigma dan diskriminasi (Thakur & Jain, 2020)

## **B. Tinjauan Tentang Siswa SMA**

Siswa SMA adalah individu yang memasuki masa remaja, dimana masa remaja sangat rentan mengalami permasalahan karena mengalami perubahan baru dalam dirinya (Santrock & W., 2003). Remaja adalah individu dalam kelompok usia 10 sampai dengan 19 tahun yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang dramatis semua terjadi pada waktu yang sama akan tetapi selain peluang untuk berkembang transisi ini menimbulkan risiko bagi kesehatan dan kesejahteraan pada remaja (WHO, 2020b).

Selanjutnya, menurut Gunarsa (dikutip dalam Putro, 2017) karakteristik yang dimiliki seorang remaja dapat dibedakan berdasarkan tingkat sekolah sebagai berikut :

### **a). Masa remaja awal**

Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan karakteristik seperti: tidak stabil keadaannya, lebih emosional; mempunyai banyak masalah; masa yang kritis; mulai tertarik pada lawan jenis; munculnya rasa kurang percaya diri; dan suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.

### **b). Masa Remaja Madya (Pertengahan)**

Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan ciri-ciri seperti sangat membutuhkan teman, cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri, berada dalam kondisi keresahan dan

kebingungan (karena pertentangan yang terjadi dalam diri), berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya, dan keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.

c). Masa Remaja Akhir

Ditandai dengan ciri-ciri seperti aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil, meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik, lebih matang dalam cara menghadapi masalah, ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan, sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

Para ahli psikologi memandang anak usia SMA sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi dari periode kanak-kanak/anak menuju ke periode orang dewasa. Pada masa itu, mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Pada umumnya, mereka sudah tidak mau dikatakan sebagai kanak-kanak atau anak, namun jika disebut sebagai orang dewasa, mereka secara nyata belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa tersebut (Samiudin, 2017).

## **C. Stres, Kecemasan, Depresi Dan Minat Belajar Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring**

### **1. Definisi Stres**

Stres adalah bentuk respon tubuh ketika menghadapi situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan

sebagainya (Hartono, 2016). Stres adalah reaksi fisik ataupun emosional (mental/psikis) ketika terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Menurut Hartono (2007) stres juga dikatakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, dari pernyataan tersebut stres yang dialami setiap masing-masing individu belum tentu sama bagi orang lain terkait respon atau tanggapan kepada individu tersebut.

*Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan peminatan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Stress akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa (Barseli et al., 2020). Tak jarang saat pembelajaran daring, guru hanya memberikan dan menagih tugas sehingga tidak terdapat interaksi antara guru dan siswa (Fitriani, 2021). Pembelajaran daring merupakan bentuk belajar baru bagi masyarakat Indonesia. Ketidakmampuan beradaptasi dan banyaknya kendala lain yang dirasakan oleh siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring akan menimbulkan stres (Harahap et al., 2020). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Fitriani (2021) dalam penelitiannya yang dilakukan pada siswa SMA di kota Padang sebanyak 228 siswa menunjukkan bahwa sebanyak 40,8% mengalami stres saat melakukan pembelajaran daring. Pembelajaran daring yang sebelumnya tidak pernah digunakan membuat siswa harus melakukan penyesuaian diri kembali, sehingga kegagalan



dalam penyesuaian diri dapat menimbulkan stres akademik. Pernyataan ini didukung oleh temuan dalam penelitian Aji (2020) yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri berperan terhadap stres akademik.

## **2. Faktor-faktor Pemicu Stres Pada Siswa**

Menurut Anggrini (2021) terdapat beberapa kendala faktor pemicu stres siswa dialami siswa selama pembelajaran daring, yaitu :

### **a. Kesulitan Dalam Mengerjakan Tugas**

Hasil penelitian Cao et. al (2020) yang menunjukkan bahwa keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. Namun dalam keadaan tidak pandemi COVID-19, tugas-tugas tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa.

### **b. Tidak Memahami Materi Pembelajaran**

Model belajar dengan menggunakan *online* menimbulkan kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya interaksi secara *online* bahkan bisa menyebabkan stress (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020 & Morgan, 2020). Kesuksesan dari penerapan pembelajaran daring juga tergantung dari kesiapan sekolah penyelenggara serta guru pengajar (Rusdiana & Nugroho, 2020). Tidak semua guru mampu menyampaikan keseluruhan materi dengan optimal melalui sistem pembelajaran daring (Morgan, 2020).

### **c. Jaringan Internet Yang Tidak Stabil Dan Kuota Internet Yang Tidak Mencukupi.**

Jaringan internet yang tidak stabil dan kuota internet yang tidak cukup merupakan salah satu faktor pemicu stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morgan (2020) yang menyatakan bahwa koneksi internet menjadi masalah yang cukup berpengaruh dalam proses pembelajaran daring. Siswa merasa cemas dan khawatir jika jaringan internet tidak stabil dan ketika tidak mampu membeli kuota. Perbedaan akses teknologi yang dimiliki setiap siswa membuat beberapa siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dengan lancar. Kesulitan tersebut semakin terasa bagi siswa yang tinggal di daerah-daerah yang tidak memiliki jaringan internet memadai (Hastini, Fahmi, & Lukito 2020).

### **3. Tahapan Stres**

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010) membagi stres menjadi 5 (lima) tahap antara lain :

#### **1. Stres Normal**

Pada tahap stres ini memiliki gejala yang ringan dan merupakan bagian dari kehidupan yang alami. Situasi yang dapat digambarkan yakni: detak jantung terasa lebih keras setelah beraktivitas, ketakutan ketika tidak lulus ujian, terasa lelah setelah mengerjakan tugas. Stres normal ini setiap orang pasti pernah mengalami. Bahkan sejak dalam kandungan.

#### **2. Stres Ringan**

Dalam tahapan ini terlihat mulai mengalami gejala-gejala, antara lain :

##### **a. Bibir kering**

- b. Kesusahan bernafas (sering terengah-engah)
- c. Takut dengan alasan yang tidak jelas
- d. Terasa lemas
- e. Gemetar pada tangan
- f. Kesusahan menelan
- g. Merasa goyah
- h. Menyadari denyut jantung walaupun sedang tidak beraktivitas
- i. Berkeringat berlebihan ketika suhu tidak panas dan tidak sedang beraktivitas.
- j. Merasa lega ketika tekanan telah berakhir.

### 3. Stres Sedang

Stres sedang merupakan stres yang frekuensi terjadinya lebih lama dan panjang, yakni selang beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak kunjung terselesaikan ataupun masalah lainnya yang tidak dapat diselesaikan dengan cepat. Pada tingkat ini individu menunjukkan gejala, antara lain :

- a. Gampang marah
- b. Kesusahan beristirahat
- c. Lelah karena merasa cemas
- d. Reaksi berlebih terhadap suatu situasi
- e. Gampang tersinggung dan mudah gelisah
- f. Tidak sabar ketika mengalami penundaan dan saat menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan
- g. Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan suatu hal, tugas sekolah.

#### 4. Stres Berat

Tahapan stres di tingkat ini situasi yang lebih dari tahap stres sedang (kronis) yang terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti masalah yang berkepanjangan dan/atau penyakit fisik jangka panjang. Resiko yang terjadi mengikuti durasi dan frekuensi stres yang terjadi, dimana resiko yang terjadi lebih tinggi ketika urasi dan frekuensi stres lebih lama. Pada tahap ini timbul gejala, antara lain :

- a. Keputusasaan.
- b. Terasa di masa depan tidak ada apapun yang dapat diharapkan.
- c. Perasaan negatif.
- d. Pikiran bahwa hidup sudah tidak ada manfaatnya lagi.
- e. Minat akan segala hal mulai hilang.
- f. Kesiapan dan tertekan.
- g. Tidak ada kekuatan untuk melakukan aktivitas
- h. Merasa tidak berharga sebagai manusia

#### 5. Stres Sangat Parah

Seseorang yang berada pada tingkat stres ini teridentifikasi mengalami depresi dikarenakan cenderung tidak memiliki motivasi untuk hidup, lebih kearah pasrah. Stres sangat parah merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan atau dalam waktu yang tidak dapat ditentukan.

Adapun tingkatan stres menurut Wiebe dan Williams (dikutip dalam Anelia, 2012) adalah sebagai berikut:

- a. Stres Ringan

Stres ringan tidak merusak aspek fisiologis dan tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Kondisi ini dapat membantu seseorang menjadi waspada dan mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam saja.

#### b. Stres Sedang

Stres sedang dapat berlangsung lebih lama dari stres ringan, biasanya mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres ini dapat menimbulkan gejala berupa mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, dan gelisah. Salah satu contoh stresor yang bisa menyebabkan stres sedang ini adalah beban kerja yang berlebihan.

#### c. Stres Berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi selama beberapa minggu bahkan beberapa tahun. Pada stres berat, persepsi individu sangat menurun dan cenderung membutuhkan banyak pengarahan. Contoh stresor dari stres berat ini adalah perselisihan yang terus-menerus dan penyakit fisik kronis yang diderita.

### **4. Dampak Stres**

Menurut (Mubarak et al., 2015) dampak dari stres antara lain :

1. Dampak fisiologis, mudah mengalami perut kembung, mudah pusing, kejang pada otot/kram dan diare.
2. Dampak psikologis, temperamen, jenuh, depersonalisasi, menurunnya pencapaian-pencapaian pribadi.

3. Dampak perilaku (*behavior*), prestasi belajar menurun, sering bolos, tidak aktif dalam pembelajaran.

Dampak reaksi psikologis terhadap stres yang dapat muncul antara lain :

1. Kecemasan, respon paling umum dan merupakan emosi tidak menyenangkan atau khawatir, tegang, takut, keringat dingin, hipertensi, dan sukar tertidur.
2. Temperamen dan agresi, perasaan jengkel/meluap-meluap serta melakukan serangan.
3. Depresi, kehilangan gairah dan semangat serta kesedihan yang mengikuti.

## **5. Instrumen Pengukuran Stres**

- a. DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale-42*) merupakan salah satu skala pengkajian diri sendiri (*self assessment*) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosi negatif seseorang yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Pada DASS-42 terdapat 42 item yang ditanyakan. Interpretasi tingkat stres pada instrumen ini berupa normal, sedang, ringan, berat, dan sangat berat yang ditentukan berdasarkan perolehan skor akhir. Skor akhir untuk DASS-42 dihitung berdasarkan total nilai pada setiap gangguan (depresi, kecemasan, dan stress), sehingga maksimal total skor untuk setiap gangguan adalah sebesar 42 (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020).
- b. *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan kuesioner yang dibuat oleh Sheldon Cohen. Pada kuesioner ini terdapat sepuluh pertanyaan, yang terdiri dari enam pertanyaan negatif dan empat pertanyaan positif.

Setiap pertanyaan diberikan skor dari 0 hingga 4. Tingkat stress dinilai berdasarkan total skor yang diperoleh. Total skor 13 menunjukkan tingkat stres masih dalam batas normal, sedangkan skor sekitar 20 atau lebih menunjukkan terdapat stres berat (Indira, 2016).

- c. *Subjective Units of Distress Scale (SUDS)* adalah skala penilaian stres yang bersifat self assessment. Skor pada skala penilaian ini adalah 0-10, dimana 0 adalah relaksasi total dan 10 adalah level stres tertinggi. Interpretasi dari penilaian ini adalah 0-3 merupakan zona hijau atau stres normal, 4-6 merupakan zona kuning atau stres sedang, dan skor 7-10 merupakan zona merah atau tingkat stres paling tinggi (Indira, 2016).
- d. *Student Life Stress Inventory (SLSI)* adalah instrumen yang dikembangkan oleh Gadzella pada tahun 1994 untuk mengidentifikasi stres akademik pada mahasiswa. Dalam instrumen ini terdapat 51 item pertanyaan yang mengidentifikasi lima kategori stresor (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan empat kategori reaksi terhadap stresor (fisiologis, emosi, perilaku, dan kognitif). Setiap item pertanyaan memiliki rentang skor 1-5. Tingkat stress dinilai berdasarkan total skor yang diperoleh. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami (Zakiah, 2019).

## **6. Definisi Kecemasan**

Kecemasan merupakan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang dalam kondisi emosi yang disebabkan oleh suatu hal yang

belum jelas dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan adalah keadaan emosional tanpa objek tertentu. Hal ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan disertai dengan semua pengalaman baru, seperti pergi ke sekolah, memulai pekerjaan baru atau memiliki anak. Ciri kecemasan inilah yang membedakannya dengan rasa takut (Stuart, 2016).

Hal yang mendasar, kecemasan adalah tindakan mengenai keadaan khusus yang mengintimidasi serta merupakan peristiwa yang lazim berlaku menyertai keadaan kronologi, perubahan, pengetahuan terupdate ataupun yang sebelumnya tidak dicoba, juga berlangsungnya proses mendapatkan identitas diri dan masalah hidup (Fausiah & Widury, 2007). Segala hal yang berkaitan dengan kondisi sekolah bisa menyebabkan kecemasan akademik, seperti menuntaskan pekerjaan akademik, menampilkan sebuah projek di kelas, maupun menempuh ulangan (Maddox, 2014).

Kecemasan menjadi salah satu bentuk reaksi pengaruh pembelajaran daring terhadap psikologis siswa. Penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring (Oktawirawan, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh AlAzzam et al. (2021) terhadap 384 siswa sekolah menengah atas di Jordan menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah atas mengalami kecemasan yang tinggi selama melaksanakan pembelajaran daring yaitu sebesar 74,5 %.

## **7. Tingkat Kecemasan**

Ada 4 tingkat ansietas yaitu (Stuart, 2016) :



a. Ansietas ringan

Ansietas ini terjadi saat mengalami ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Selama dalam tingkat ansietas ini seseorang menjadi waspada dan lapang persepsinya meningkat. Tingkat kemampuan individu dalam melihat, mendengar, dan menangkap suatu hal lebih dari sebelumnya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Ansietas sedang

Individu hanya berfokus pada hal yang penting dan lapang persepsinya menyempit. Dengan demikian, kemampuan individu kurang dalam melihat, mendengar, menangkap serta mengalami tidak perhatian yang selektif tetapi masih mampu berfokus pada banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Ansietas berat

Ansietas berat ditandai dengan penurunan lapang persepsi individu yang signifikan. Individu cenderung memfokuskan pada suatu hal yang rinci dan tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ansietas dan Individu tersebut membutuhkan banyak arahan untuk fokus pada area lain.

d. Panik

Berhubungan dengan rasa takut dan teror, sebagian yang mengalami kepanikan tidak mampu melakukan suatu hal bahkan dengan arahan. Gejala panik adalah disorganisasi kepribadian, peningkatan aktivitas motorik, kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain mengalami penurunan, persepsi yang menyempit, serta

kehilangan pemikiran rasional. Individu yang mengalami panik tidak mampu berkomunikasi secara efektif dan bahkan mengakibatkan kelelahan serta kematian jika individu mengalami panik yang berkepanjangan.

## **8. Faktor Penyebab Kecemasan**

Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Iyus (di kutip dalam Saifudin & Kholidin, 2015) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi yaitu :

- a. Usia dan tahap perkembangan, faktor ini memegang peran yang penting pada setiap individu karena berbeda usia maka berbeda pula tahap perkembangannya, hal tersebut dapat mempengaruhi dinamika kecemasan pada seseorang.
- b. Lingkungan, yaitu kondisi yang ada disekitar manusia. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi perilaku baik dari faktor internal maupun eksternal. Terciptanya lingkungan yang cukup kondusif akan menurunkan resiko kecemasan pada seseorang.
- c. Pengetahuan dan pengalaman, dengan pengetahuan dan pengalaman seorang individu dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah psikis, termasuk kecemasan.
- d. Peran keluarga, keluarga yang memberikan tekanan berlebih pada anaknya yang belum mendapat pekerjaan menjadikan individu tersebut tertekan dan mengalami kecemasan selama masa pencarian pekerjaan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya telah menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu kecemasan siswa selama proses pembelajaran daring berlangsung, diantaranya adalah (Oktawirawan, 2020) :

a. Kurang memahami materi

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Batubara & Zaki (2021) didapatkan hasil siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi sehingga siswa cenderung memiliki tingkat pemahaman materi yang rendah. Rendahnya tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang sedang dipelajari karena guru hanya memberikan materi dan tidak menjelaskan materi tersebut.

b. Deadline tugas

Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Dengan banyaknya tugas yang diberikan siswa bisa menghabiskan waktu dari pagi hingga malam hari hanya untuk menyelesaikan berbagai tugas daringnya. Kondisi tersebut sebelumnya tidak terjadi ketika kegiatan belajar mengajar masih dilakukan di sekolah.

c. Internet tidak stabil dan kesulitan membeli kuota internet

Koneksi internet menjadi masalah yang cukup berpengaruh dalam proses pembelajaran daring. Siswa merasa cemas jika kesulitan mengikuti pembelajaran daring ketika tidak mampu membeli kuota internet. Selain itu kondisi jaringan yang tidak stabil

membuat siswa takut apabila terjadi berbagai kendala teknis. Kendala teknis yang dimaksud antara lain seperti tugas yang tidak berhasil terkirim, terlambat mengikuti kelas, hingga kesulitan mendengarkan penjelasan guru dengan baik. Perbedaan akses teknologi yang dimiliki setiap siswa membuat beberapa siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dengan lancar (Morgan, 2020). Kesulitan tersebut semakin terasa bagi siswa yang tinggal di daerah-daerah yang tidak memiliki jaringan internet memadai (Hastini et al., 2020).

#### d. Kendala Teknis

Siswa mengalami kendala teknis berupa gangguan pada platform yang digunakan pada saat pembelajaran daring berlangsung serta adanya gangguan pada handphone/laptop/computer pada saat pelaksanaan pembelajaran daring.

### **9. Dampak Kecemasan**

Ada 2 macam dampak yang dialami seseorang ketika mengalami kecemasan menurut (Nurhalimah, 2016) yaitu:

#### a. Dampak Fisiologis

1) Kardiovaskuler : Peningkatan tekanan darah, palpitasi, jantung berdebar, denyut nadi meningkat, tekanan nadi menurun, syok dan lain-lain.

2) Respirasi : Napas cepat dan dangkal, rasa tertekan pada dada, rasa tercekik.

3) Kulit : Perasaan panas atau dingin pada kulit, muka pucat, berkeringat seluruh tubuh, rasa terbakar pada muka, telapak tangan berkeringat, gatal-gatal.

4) Gastrointestinal : Anoreksia, rasa tidak nyaman pada perut, rasa terbakar di epigastrium, mual, diare.

5) Neuromuskuler : Reflek meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, insomnia, tremor, kejang, wajah tegang, gerakan lambat.

#### b. Dampak Psikologis

1) Perilaku : Gelisah, tremor, gugup, bicara cepat dan tidak ada koordinasi, menarik diri, menghindar.

2) Kognitif : Gangguan perhatian, konsentrasi hilang, mudah lupa, salah tafsir, *blocking*, bingung, lapangan persepsi menurun, kesadaran diri yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, obyektifitas menurun, takut kecelakaan, takut mati dan lain-lain.

3) Afektif : Tidak sabar, tegang, neurosis, tremor, gugup yang luar biasa, sangat gelisah dan lain-lain.

Adapun dari beberapa teori, terdapat beberapa dampak kecemasan yang dapat dialami siswa, antara lain sebagai berikut :

#### a. Kurang Tidur

Menurut Sohat et al. (2014) kecemasan dapat menyebabkan insomnia dan masalah tidur lainnya. Semakin sedikit tidur maka semakin besar tingkat kecemasan. Untuk mengatasi kurang tidur dapat dilakukan dengan fokus pada cara-cara untuk meningkatkan kualitas tidur, dengan meningkatnya kualitas tidur maka dapat

mengurangi kecemasan. Pertahankanlah waktu tidur yang konsisten, batasi konsumsi kopi dan alkohol, matikan alarm, olahraga, dan berjemur pada paparan sinar matahari setiap hari.

b. Kesulitan Untuk Fokus

Kesulitan untuk fokus, COVID-19 telah mengancam kesehatan fisik dan psikis, dan cara hidup sehari-hari. Secara tidak sengaja, setiap hari terus mendengar berbagai berita dan kemudian memikirkan cara-cara untuk melindungi diri dari virus. Masalahnya adalah, selama di rumah juga harus tetap fokus untuk belajar. Akibat pemberitaan COVID-19, pikiran menjadi tidak fokus dan sulit berkonsentrasi pada pelajaran.

c. Sering Lupa

Sering lupa, Alexandra Parpura, ahli gerontologi dan pendiri *Ageing Perspectives di Chevy Chase* menjelaskan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi memori. Apa pun yang merilekskan tubuh akan membantu ingatan, karena relaksasi melibatkan sistem saraf parasimpatis. Kegiatan relaksasi yang baik seperti olahragajuga dapat merelaksasi ingatan. Melakukan permainan yang mengasah kemampuan untuk fokus seperti teka-teki silang, Sudoku, membuat kerajinan tangan, bermain *video games*, atau bermain alat musik juga dapat membantu untuk mengurangi lupa

d. Meningkatnya Iritabilitas Dan Mudah Marah

Meningkatnya iritabilitas dan mudah marah, kecemasan dapat merubah emosi remaja seperti mudah marah. Kecemasan yang dialami tiap orang berbeda-beda, tentu saja hal ini berkontribusi

terhadap iritabilitas dan kemarahan. Penelitian menunjukkan kecemasan juga dapat memicu emosi ini (Hanifah, et al., 2020).

## **10. Definisi Depresi**

Depresi merupakan gangguan mood atau afektif yang disertai dengan factor psikologis: tertekan, depresi, sedih, putus asa dan tidak bahagia, serta factor fisik: anoreksia, sembelit, kulit lembab (rasa dingin), penurunan tekanan darah dan penurunan denyut nadi.

Depresi adalah gangguan emosi yang serius yang dimanifestasikan sebagai kerusakan serius, jangka panjang, dan terus menerus pada fungsi social dan fungsi fisik individu. Jika depresi berlanjut dalam waktu singkat dengan adanya pemicu, itu adalah respons yang normal. Depresi merupakan gejala psikosis ketika keluhan yang bersangkutan sudah tidak sesuai dengan kenyataan, tidak dapat menilai kenyataan dan tidak dapat dipahami oleh orang lain (Yosep & Sutini, 2016).

Depresi merupakan salah satu dari gangguan kesehatan mental yang biasanya ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah pada diri sendiri atau rendah diri, gangguan tidur atau nafsu makan yang menurun, perasaan lelah, dan konsentrasi yang buruk (Sandmire et al., 2017). Depresi dapat menyerang semua kalangan termasuk remaja. Banyak kondisi kesehatan mental yang umumnya muncul selama masa remaja. Secara global, kecemasan dan depresi adalah salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan pada saat masa remaja, dengan tingkat yang lebih tinggi di antara remaja perempuan. Paling buruk, depresi dan kondisi

kesehatan mental lainnya dapat menyebabkan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri (Hinton, 2019).

## **11. Tanda Gejala Depresi**

Menurut (Tedy Hidayat, 2008: Yosep & Sutini, 2016) depresi ditandai dengan gejala berikut :

- a. Kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat dan merasa tidak berdaya
- b. Perasaan bersalah atau berdosa, tidak berguna dan putus asa
- c. Nafsu makan dan berat badan menurun
- d. Sulit konsentrasi dan daya ingat menurun
- e. Gangguan tidur (sulit tidur atau tidur berlebihan) disertai mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, misalnya mimpi orang yang sudah meninggal
- f. Agitasi atau retardasi motoric (gelisah atau perlambatan gerakan motoric)
- g. Hilang perasaan senang, semangat dan minat, meninggalkan hobi
- h. Kreativitas dan produktivitas menurun
- i. Gangguan seksual (libido menurun)
- j. Pikiran-pikiran tentang kematian dan bunuh diri

## **12. Faktor Penyebab Depresi**

Depresi disebabkan oleh banyak factor, antara lain: factor heriditer dan genetic, factor fisik, factor kepribadian pra morbid, factor psikobiologis, factor system saraf, factor biokimia dalam tubuh, factor keseimbangan elektrolit, dll. Depresi biasanya disebabkan oleh trauma



fisik seperti penyakit infeksi, pembedahan, kecelakaan, persalinan, dan faktor psikologis seperti hilangnya emosi atau harga diri. Hubungan ibu dan anak ditahun-tahun awal (*mother-child bonding*) sangat penting dalam terjadinya kondisi patologis dalam perkembangan kepribadian dimasa depan.

Bila seseorang lebih rentan untuk menderita depresi dibandingkan orang lain, biasanya yang bersangkutan mempunyai corak kepribadian sendiri, dengan ciri-ciri :

- a. Mereka sukar untuk merasa bahagia, mudah cemas, gelisah dan khawatir, irritable, tegang dan agitatif.
- b. Mereka yang kurang percaya diri, rendah diri, mudah mengalah dan lebih senang berdamai untuk menghindari konflik atau konfrontasi, merasa gagal dalam usaha atau sekolah, lamban, lemah, lesu atau sering mengeluh sakit ini dan itu.
- c. Pengendalian dorongan dan impuls terlalu kuat, menarik diri, lebih suka menyisih, sulit ambil keputusan, enggan bicara, pendiam dan pemalu, menjaga jarak dan menghindari keterlibatan dengan orang lain.
- d. Suka mencela, mengkritik, menyalahkan orang lain atau menggunakan mekanisme pertahanan penyangkalan (Yosep & Sutini, 2016).

Di masa saat pandemi COVID-19 tentunya terdapat perubahan pola hidup seperti social distancing, lockdown, karantina wilayah, dan sekolah daring. sehingga hal ini dapat mempengaruhi perubahan perubahan kondisi mental remaja. Karena aktifitas yang terbatas, rasa panik, cemas, kehilangan orang yang dicinta, dan tugas sekolah yang menumpuk. Permasalahan pembelajaran secara

daring adalah siswa merasa bosan di rumah, keterbatasan sinyal dan tugas yang menumpuk. Hal ini dapat mengakibatkan beberapa masalah psikologis yang terjadi pada siswa seperti kecemasan, stres ataupun depresi (Lindasari et al., 2021; Simin et al., 2020). Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Santoso et al. 2020) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan kasus depresi pada kalangan remaja. Permasalahan kesehatan mental tersebut merupakan salah satu dampak yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19. Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Chen et al., 2021) bahwa prevalensi depresi pada remaja adalah 36,6% sedangkan prevalensi kecemasan adalah 19%. Tingkat depresi dan kecemasan meningkat menjadi 57,0% dan 36,7% pada saat pandemi. Sejalan dengan penelitian (Zhou et al., 2020) yang menemukan bahwa 39,5% remaja putri menderita depresi selama wabah COVID-19 timbulnya gejala depresi secara signifikan terkait dengan usia, kelas, pembelajaran jarak jauh, sikap terhadap COVID-19, durasi tidur/hari, dan durasi latihan fisik. Hal ini di dukung dengan penelitian (S. J. Zhou et al., 2020) yang menyebutkan bahwa proporsi siswa laki-laki dengan gejala depresi dan kecemasan lebih rendah dibandingkan siswa perempuan (41,7 berbanding 45,5%; 36,2% berbanding 38,4%).

### **13. Definisi Minat Belajar**

Menurut Syahputra (2020) minat merupakan suatu motivasi intrinsik yang menjadi penggerak seseorang dalam melakukan aktivitas dengan penuh kekuatan. Dengan adanya minat, orang akan berusaha lebih keras untuk memperoleh yang diinginkannya. Minat adalah kondisi

dimana seseorang merasa suka dan tertarik pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Seseorang akan memiliki minat maka akan dengan senang hati melakukan aktivitas yang diminatinya dan berusaha untuk memperoleh suatu hal yang diminatinya (Slameto, 2015). Jadi, minat adalah keadaan dimana seseorang merasa suka dan tertarik pada suatu hal atau aktivitas, yang dimana keadaan ini menjadi penggerak dalam melakukan aktivitas yang disukainya.

Salah satu ciri kondisi pembelajaran yang efektif ditandai dengan adanya minat belajar dalam diri pelajar. Minat belajar adalah keadaan psikologis seseorang yang menunjukkan gejala seperti gairah, keinginan, semangat, perasaan suka untuk melakukan proses perubahan perilaku melalui berbagai kegiatan meliputi mencari pengetahuan dan pengalaman (Syahputra, 2020). Menurut Damardi (2017) minat belajar timbul melalui proses mengamati suatu objek yang kemudian menghasilkan penilaian-penilaian yang menimbulkan minat seseorang. Penilaian ini menentukan apakah seseorang memiliki minat atau tidak terhadap objek yang dihadapinya. Apabila orang tersebut berminat maka minat ini dapat membantu dalam mempelajari objek tersebut selanjutnya. Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka diketahui bahwa penting bagi seorang pendidik meningkatkan minat belajar pada pelajar.

Dalam penelitian Yunitasari & Hanifah (2020) menunjukkan bahwa pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 sangat berpengaruh terhadap minat belajar belajar siswa, siswa merasa bosan tidak bertemu dengan teman dan gurunya secara langsung. Penurunan

minat belajar ini juga dipengaruhi oleh keadaan siswa yang sangat sulit menggunakan teknologi, tidak memiliki *handphone* ataupun laptop dan susah memahami mata pelajaran yang diberikan oleh guru secara *online*. Tetapi ini menjadi pembelajaran baru untuk siswa dan guru sebagaimana hasil penelitian Dewi (2020) menunjukkan bahwa model pembelajaran daring telah memberikan pengalaman baru yang lebih menantang dari pada model pembelajaran konvensional (tatap muka). Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Tanjung et al. (2021) menunjukkan bahwa minat belajar siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 di dilakukan di Desa Ujung Batu Barus 80% tidak berminat dikarenakan siswa tidak memahami materi pelajaran, ketidakmampuan siswa untuk membeli paket internet dan masih adanya siswa yang belum memiliki fasilitas seperti hp android.

#### **14. Indikator Minat Belajar**

Menurut Safari (dikutip dalam Syahputra, 2020) seseorang yang memiliki minat belajar akan menunjukkan perasaan senang, ketertarikan, perhatian, dan keterlibatan selama mengalami proses belajar. Sedangkan menurut Djamarah (dikutip dalam Damardi, 2017), indikator minat belajar terdiri dari :

1. Pernyataan lebih menyukai sesuatu daripada lainnya;
2. Partisipasi aktif dalam suatu kegiatan.
3. Memberikan perhatian yang lebih besar terhadap sesuatu yang diminatinya tanpa menghiraukan yang lain (fokus).

Ada beberapa indikator siswa yang memiliki minat belajar tinggi hal ini dapat dikenali melalui proses belajar dikelas maupun dirumah (Kompri, 2016):

- a) Perasaan senang seorang siswa yang memiliki perasaan senang atau suka terhadap pelajaran sains misalnya, maka ia harus tetap terus mempelajari ilmu yang berhubungan dengan sains. Sama sekali tidak ada perasaan terpaksa untuk mempelajari bidang tersebut.
- b) Perhatian dalam belajar perhatian merupakan konsentrasi atau aktivitas jiwa kita terhadap pengamatan, pengertian, dan sebagainya dengan mengesampingkan yang lain dari pada itu. Seorang yang memiliki minat belajar pada objek tertentu maka dengan sendirinya dia akan memperhatikan objek tersebut. Misalnya, seorang menaruh minat belajar siswa terhadap pelajaran sains, maka ia berusaha untuk memperhatikan penjelasan gurunya.
- c) Bahan pelajaran dan sikap guru yang menarik ada yang mengembangkan minat belajarnya karena pengaruh dari gurunya, teman sekelas dan bahan pelajaran yang menarik. Tertarik kepada guru, artinya tidak membenci atau bersikap acuh tak acuh, tertarik kepada mata pelajaran yang diajarkan, mempunyai antusias yang tinggi serta mengendalikan perhatiannya terutama kepada guru, ingin selalu bergabung dalam kelompok kelas, ingin identitasnya diketahui oleh orang lain, tindakan kebiasaan dan moralnya selalu dalam kontrol diri, selalu mengingat dan mempelajari kembali, dan selalu terkontrol oleh lingkungannya.

- d) Manfaat dan fungsi mata pelajaran setiap pelajaran mempunyai manfaat dan fungsinya. Misalnya bila siswa mempelajari sains maka siswa akan merasakan manfaat dalam pelajaran sains, juga sebaliknya bila siswa tidak mempelajari sains maka siswa tidak dapat merasakan manfaat yang terdapat dalam pelajaran sains tersebut.

### **15. Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar**

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar dapat meningkatkan atau menurunkan minat belajar seseorang. Semakin besar dan positif faktor yang dimiliki seseorang menunjukkan semakin tinggi minat orang tersebut, dan sebaliknya. Menurut Amidah (2014) mengemukakan bahwa minat seorang siswa dapat dibangkitkan dengan dua hal sebagai berikut:

- 1) Memberikan perhatian yaitu tindakan yang dilakukan seseorang dengan penentuan rangsangan atau dorongan yang muncul dari luar lingkungannya, serta perhatian seseorang akan terarah pada sesuatu yang baru.
- 2) Insentif (hadiah) yaitu memotivasi (merangsang) guru melalui apresiasi dalam bentuk hadiah (imbalan) untuk individu yang memiliki prestasi melebihi prestasi standar. Dengan demikian semangat kerja guru akan meningkat sebab pada umumnya manusia akan suka menampung yang baiknya saja.

Sari (2021) dalam hasil penelitiannya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya minat belajar di masa pandemi COVID-19, yaitu:

- a. Adanya kendala jaringan, dikarenakan tempat tinggal yang mereka tempati itu termasuk desa yang terbilang sangat susah untuk mendapatkan akses jaringan internet. Hal ini tentunya sangat merugikan bagi mereka (siswa) yang sedang melaksanakan pembelajaran secara online karena mereka juga sering tidak mengikuti atau melewatkan pembelajaran yang sedang berlangsung. Dengan adanya kendala jaringan tersebut hal ini telah membuat tidak efisiennya proses pembelajaran yang dilakukan secara daring ini.
- b. Dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan secara daring ini menurut mereka (siswa) dapat dikatakan kurang efisien. Karena mereka cukup susah untuk memahami materi yang telah diberi serta dijelaskan oleh Bapak/Ibu guru mereka. Salah satu dari mereka beropini bahwa proses pembelajaran tatap muka saja kadang mereka kurang memahami yang telah dijelaskan oleh Bapak/ Ibu Guru, apalagi dengan cara pembelajaran jarak jauh (daring) ini mereka sangat mengeluhkan hal itu.
- c. Selama proses diadakannya pembelajaran secara daring ini, mereka pun beranggapan bahwa tugas-tugas atau PR yang telah diberikan oleh Bapak/Ibu guru mereka menjadi lebih banyak. Menurut mereka hal ini cukup memberatkan dikarenakan mereka tidak begitu terlalu paham tentang materi yang diajarkan ditambah mereka mengerjakan tugas-tugas yang cukup banyak

dibandingkan dengan proses pembelajaran tatap muka yang tugas-tugasnya itu tidak terlalu banyak.

- d. Jika disuruh memilih mereka lebih suka proses belajar mengajar itu dilaksanakan secara langsung atau tatap muka. Karena mereka menganggap lebih semangat melaksankannya dari pada belajar secara daring. Hal ini mereka bisa bertemu dengan teman-teman di sekolah serta mereka juga menyatakan bahwa adanya uang pemasukan atau uang jajan jika mereka melaksanakan pembelajaran tatap muka. Inilah salah satu alasan mereka memilih proses pembelajaran dilakukan secara *offline* (tatap muka).
- e. Dengan adanya proses pembelajaran daring (*online*). Mereka mengharapkan supaya metode pembelajarannya dibuat lebih menarik lagi supaya mereka semangat dalam melaksanakan pembelajaran. Serta adanya solusi dari kendala jaringan internet yang cukup mengganggu saat proses pembelajaran dilaksanakan, kemudian mereka juga mengharapkan dengan dikurangnya tugas-tugas sekolah yang telah diberikan oleh Bapak/Ibu Guru mereka.