



HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA SISWA SMA DALAM PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Febriyanti Trihapsari^{*)}, Laura KhatrineNoviyanti^{**)}, Prita AdistyHandayani^{***)}

^{*)}RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang

^{**)} STIKES Telogorejo Semarang

Email: laura_noviyanti@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik terjadi karena adanya sebuah tekanan yang dialami oleh seseorang dengan berbagai tuntutan akademik. Dukungan keluarga merupakan dukungan yang diberikan orang-orang terdekat, orang yang dicintai dan dihormati individu terkait. Pandemi Covid-19 membuat pemerintah untuk mengeluarkan aturan mengenai pembelajaran daring bagi siswa, namun pembelajaran daring tersebut memberikan efek stres akademik pada siswa dan oleh sebab itulah dukungan keluarga penting, sebagai salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi stres akademik pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa SMA dalam pembelajaran *daring* di masa pandemi *covid-19*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Batangan kelas XI dan XII yang berjumlah 96 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, sehingga sampel yang digunakan yaitu total dari populasi sebanyak 96 siswa. Instrumen pengambilan data yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat (distribusi frekuensi) dan analisis bivariat dengan uji *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan dan negatif antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa SMA dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 dengan nilai signifikansi hasil *p value* = 0,000 < 0,05 dan nilai *r* yaitu -0,518.

Kata kunci : Covid-19, dukungan keluarga, stress akademik.

ABSTRACT

Academic stress occurs because of a pressure experienced by someone with various academic demands. Family support is support that given the closest people, loved ones and respected individuals concerned. The Covid-19 pandemic forced the government to issue rules regarding online learning for students, but online learning has an effect of academic stress on students and therefore family support is important, as a way to prevent and reduce academic stress on students. This research aims to analyze the relationship between family support and stress levels in high school students in online





learning during the covid-19 pandemic. This research is a descriptive correlational study with a cross sectional approach. The population in this study were students of SMA Negeri 1 Batangan class XI and XII, totaling 96 students. Sampling was done by total sampling technique, so that the sample used was a total of 96 students from the population. The data collection instrument used was a questionnaire. Data analysis was performed by univariate analysis (frequency distribution) and bivariate analysis by spearman rank test. The results showed that there is a significant and negative relationship between family support and stress levels in high school students in online learning during the Covid-19 pandemic with a significance value of $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$ and an r value of -0.518 .

Keywords : Covid-19, family support, academic stress.

PENDAHULUAN

Dunia saat ini tengah diguncangkan dengan penyebaran virus yang dikenal dengan coronavirus disease yang sering disebut COVID-19, akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini. Pada tanggal 24 maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa.

Adanya kebijakan belajar dari rumah terhadap metode pembelajaran yang berbeda yang semula tatap muka menjadi daring baik pengajar maupun pelajar beralih memanfaatkan aplikasi seperti menggunakan layanan Google Classroom, Edmodo, WhatsApp, Zoom, Shoology dan aplikasi lainnya, sehingga mereka merasa terbebani dan menimbulkan adanya tingkat stres (Iftakhar, 2016).

Selama masa pandemi COVID-19 ini tekanan akademis telah meningkat karena perubahan pembelajaran yang biasa dilakukan tatap muka menjadi pembelajaran daring dan orang tua berperan penting dalam memberikan motivasi bagi anaknya (Kusnaty et al., 2020). Peran keluarga yang baik akan memberikan motivasi dan dukungan keluarga yang baik, keluarga dalam hal ini adalah lingkungan terdekat dalam kehidupan mereka, peran dan keterlibatan orang tua sangat mendukung dalam pembelajaran daring karena keluarga mampu memberikan kepercayaan dan sikap yang baik.

Berdasarkan prevalensi data tingkat stres terhadap 4000 anak di Singapura, Amerika, Australia, Malaysia, dan Thailand, beberapa temuan yang menarik adalah 90% responden tingkat SMA mengalami tingkat stres tinggi yang diakibatkan oleh adanya pandemi Covid-19. Di Indonesia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud. 2020) mengemukakan bahwa sebanyak 68 juta lebih peserta didik mulai dari tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga sekolah menengah atas (SMA) di Indonesia turut terdampak pandemi Covid-19.





Berdasarkan data yang dikutip melalui Pusdatin-Kemenkes Jawa Tengah (2020) bahwa kota Semarang merupakan data paling tinggi di Jawa Tengah dengan tingkat stres pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19 hasil presentase 87,2% adalah mahasiswa, sedangkan 72% adalah pelajar SMA, 44% pelajar SMP, dan 32% pelajar SD. Sedangkan kota Pati tepatnya di kecamatan Batangan dengan presentase tingkat stres yaitu sebesar 77,9% pelajar SMA, 61 % pelajar SMP, dan 47% pelajar SD.

Berdasarkan hasil observasi didapatkan hasil studi pendahuluan dengan pengisian kuesioner pada 10 siswa SMA N 1 Batangan. Diapatkan hasil 9 dari 10 siswa mengalami tingkat stres saat pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19, sehingga keluarga berperan untuk memberikan dukungan belajar kepada anak.

Oleh karena itu, berdasarkan dari uraian fenomena tersebut maka peneliti merumuskan masalah yaitu “Apakah Ada Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stress pada Siswa SMA Dalam Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling Total*. Jumlah sampel yang dalam penelitian ini sebanyak 96 responden. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini

menggunakan google form berupa lembar observasi dan kuesioner yang terdiri dari lembar observasi karakteristik responden, kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner PSS-10 (*Perceived Stres Scale*)

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada responden di siswa di SMA Negeri 1 Batangan (n=96)

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	25	26,0
Perempuan	71	74,0
Total	96	100,0

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 1, diperoleh hasil jumlah responden yaitu siswa di SMA Negeri 1 Batangan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 71 orang dengan persentase 26,0% dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang dengan persentase 74,0%.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan

Tabel 2

Distribusi Frekuensi jurusan siswa di SMA Negeri 1 Batangan (n=96)

Jurusan	Frekuensi	Presentase
MIPA	67	69,0
IPS	29	30,2
Total	96	100,0

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 2, diperoleh hasil jumlah responden yaitu siswa di SMA Negeri 1 Batangan jurusan MIPA sebanyak 67 orang dengan persentase 69,0%





dan jurusan IPS sebanyak 29 orang dengan persentase 30,2%

3. Karakteristik Responden berdasarkan kelas

Tabel 3
Distribusi Frekuensi berdasarkan kelas siswa di SMA Negeri 1 Batangan (n=96)

Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
XI	53	55,2
XII	43	44,8
Total	96	100,0

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 4.3, diperoleh hasil jumlah responden yaitu siswa di SMA Negeri 1 Batangan kelas XI sebanyak 53 orang dengan persentase 55,2% dan kelas XII sebanyak 43 orang dengan persentase 44,8%.

4. Tingkat Dukungan Keluarga

Tabel 4
Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan keluarga siswa di SMAN 1 Batangan (n=96)

Dukungan Keluarga	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	22	22,9
Sedang	50	52,1
Rendah	24	25,0
Total	96	100,0

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 4, diperoleh hasil jumlah responden yaitu siswa di SMA Negeri 1 Batangan yang memiliki dukungan keluarga tinggi sebanyak 22 orang dengan persentase 22,9%, dukungan sedang sebanyak 50 orang dengan

persentase 52,1% dan dukungan keluarga rendah sebanyak 24 orang dengan persentase 25,0%.

5. Tingkat Stres

Tabel 5
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres siswa di SMAN 1 Batangan (n=96)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	28	29,2
Sedang	54	56,3
Rendah	14	14,6
Total	96	100,0

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 5, diperoleh hasil jumlah responden yaitu siswa di SMA Negeri 1 Batangan yang memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 28 orang dengan persentase 29,2%, tingkat stres sedang sebanyak 54 orang dengan persentase 56,3% dan tingkat stres rendah sebanyak 14 orang dengan persentase 14,6%.

6. Hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa SMA dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19

Tabel 6
Hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa SMAN 1 Batangan (n=96)

Variabel	r	P-Value
Dukungan Keluarga – Tingkat Stres	-0,518	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 6, diperoleh p-value (0,000) < α (0,05), yang berarti





terdapat hubungan antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa SMA dalam pembelajaran daring dimasa pandemic COVID-19. Besarnya koefisien korelasi (r) yaitu -0,518, artinya hubungan antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres adalah negatif dan sedang. Oleh karena itu, jika dukungan keluarga meningkat maka tingkat stres siswa akan menurun dan sebaliknya jika dukungan keluarga menurun maka tingkat stres siswa akan meningkat dalam pembelajaran daring selama pandemic COVID-19.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1, dari jumlah responden sebanyak 96 orang diperoleh hasil mayoritas siswa SMAN 1 Batangan yang menjadi responden penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dan tingkat stres adalah Siswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 71 orang dengan persentase 26,0% dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang dengan persentase 74,0%.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purba (2020) menyebutkan bahwa dari 88 siswa kelas XI di MAN 2 Model Medan yang dilakukan penelitian mengenai tingkat stres siswa bersekolah dengan media daring, mayoritas berjenis kelamin perempuan 63 siswa (71,6%) dan berjenis kelamin laki-laki 25 siswa (28,4%). Penelitian Cahya

(2012) menyebutkan jenis kelamin merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara biologis sejak seseorang lahir. Adanya pengaruh hormon estrogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki meskipun laki-laki memiliki banyak sumber stres (stressor) (Yoga, 2018).

b. Jurusan

Berdasarkan Tabel 4.2, dari jumlah responden sebanyak 96 orang diperoleh hasil mayoritas siswa SMAN 1 Batangan yang menjadi responden penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dan tingkat stres adalah Siswa jurusan MIPA sebanyak 67 orang dengan persentase 69,0% dan jurusan IPS sebanyak 29 orang dengan persentase 30,2%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba (2020) yang menjelaskan bahwa dari 88 siswa kelas XI di MAN 2 Model Medan mengenai tingkat stres siswa bersekolah dengan media daring, mayoritas berasal dari jurusan IPA sebanyak 51 siswa (58%) sisanya berasal dari jurusan lain yaitu IPS, IPB dan IAG.

Selain itu, menurut Imam Purnaka (2014) menyatakan bahwa terdapat kemampuan kognitif antara siswa IPA dan IPS kelas X di SMA Negeri 1 Peukan Banda Aceh Besar dengan nilai rata-rata lebih tinggi siswa IPA daripada IPS. Anggraeni (2011)





menyebutkan IPA dapat dipandang dari produk, proses dan pengembangan sikap, artinya belajar IPA memiliki dimensi proses, dimensi hasil (produk) dan dimensi pengembangan sikap. Sedangkan IPS menurut Sardjiyo (2011) yaitu bidang studi yang mempelajari dan menelaah serta menganalisis gejala dan masalah sosial di masyarakat ditinjau dari berbagai aspek kehidupan terpadu.

c. Kelas

Berdasarkan tabel 3, dari jumlah responden sebanyak 96 orang diperoleh hasil mayoritas siswa SMAN 1 Batangan yang menjadi responden penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dan tingkat stres adalah siswa kelas XI sebanyak 53 orang dengan persentase 55,2% dan kelas XII sebanyak 43 orang dengan persentase 44,8%. Sekolah Menengah Atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas X sampai kelas XII. Pada akhir tahun ketiga yakni kelas XII, siswa diwajibkan untuk mengikuti ujian nasional yang akan mempengaruhi kelulusan.

Jenjang kelas/level studi memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres pada pelajar. Busari (2012) menjelaskan bahwa level studi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada pelajar. Hal tersebut dikarenakan pelajar harus menghadapi mata pelajaran yang sulit seiring dengan level studi/jenjang

kelasnya.

d. Dukungan Keluarga

Berdasarkan Tabel 4, dari jumlah responden sebanyak 96 orang diperoleh hasil mayoritas siswa SMAN 1 Batangan yang menjadi responden penelitian adalah siswa yang memiliki dukungan sedang sebanyak 50 orang dengan persentase 52,1% dan dukungan keluarga rendah sebanyak 24 orang dengan persentase 25,0%, dukungan keluarga tinggi sebanyak 22. Menurut Sundhiarto (2012) dukungan keluarga dikatakan sedang jika keluarga masih terkadang memberikan dukungan terhadap anak tersebut sehingga anak masih suka mengabaikan belajarnya.

Penelitian Ardiansyah (2019) menyebutkan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Selain itu, menurut Hafiz (2019) menyebutkan bahwa mayoritas dukungan keluarga pada santri pondok pesantren islamic center bangka di kategori sedang sebanyak 73 orang (40,8%) , santri yang memperoleh dukungan orang tua di kategori sangat rendah sebanyak 7 orang (3,9%), santri yang memperoleh dukungan orang tua di kategori rendah sebanyak 35 orang (19,6%) dan santri yang memperoleh dukungan orang tua di kategori tinggi sebanyak 64 orang (35,8%). Dukungan orang tua sebagai sumber utama terhadap penyelesaian





problematika yang dialami oleh anak, yaitu meliputi rasa peduli dan kehangatan (Kristjansson, 2011).

e. Tingkat Stres

Berdasarkan Tabel 4, dari jumlah responden sebanyak 96 orang diperoleh hasil mayoritas siswa SMAN 1 Batangan yang menjadi responden penelitian adalah siswa yang memiliki yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 54 orang dengan persentase 56,3%, tingkat stres tinggi sebanyak 28 orang dengan persentase 29,2% dan tingkat stres rendah sebanyak 14 orang dengan persentase 14,6%.

Penelitian Andikawati (2020) menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa selama pandemi Covid mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 100 orang (75,8%). Pada pembelajaran daring untuk pemahaman materi secara praktek sulit dipahami dibandingkan dengan saat pembelajaran tatap muka secara langsung. Selama masa pandemic Covid-19, pembelajaran dilakukan secara daring, pembelajaran secara daring memiliki dampak psikologis terhadap mahasiswa (Argaheni, 2020).

Priyoto (2014) menyebutkan bahwa stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan, karena stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit. Ciri-ciri dari stress sedang yaitu sakit

perut, mules, pusing karena tugas, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang saat menghadapi ujian, gangguan tidur.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa SMA dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19

Hasil analisis korelasi Spearman Rank diperoleh signifikansi $0,000 < \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa SMA dalam pembelajaran daring dimasa pandemic COVID-19. Besarnya koefisien korelasi (r) yaitu -0,518, artinya hubungan antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres adalah negatif dan sedang. Oleh karena itu, jika dukungan keluarga meningkat maka tingkat stres siswa akan menurun dan sebaliknya jika dukungan keluarga menurun maka tingkat stres siswa akan meningkat dalam pembelajaran daring selama pandemic COVID-19.

Dukungan keluarga yang baik maka stress akibat dari pandemi COVID-19 dapat teratasi dengan baik sehingga anak merasa nyaman saat pembelajaran daring. Menurut Smet (2011) semakin tinggi dukungan sosial akan mengurangi berbagai dampak dan dapat mengurangi stres yang dialami oleh setiap individu. Penelitian Khairani,S, et al, 2017 menyatakan terdapat pengaruh perhatian orang tua





terhadap tingkat stres siswa kelas XII SMP Negeri 8 Pekanbaru dengan hasil perhitungan koefisien korelasi sebesar -0,549 yang berarti pengaruh negatif dan signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi 71 responden (74,0%), berasal dari jurusan MIPA dengan frekuensi 67 responden (69,8%) dan kelas XI dengan frekuensi 53 responden (55,2%)

1. Berdasarkan karakteristik responden mayoritas dukungan keluarga dalam kategori sedang dengan frekuensi 50 responden (52,1%)
2. Berdasarkan karakteristik responden mayoritas tingkat stres siswa dalam pembelajaran daring dalam kategori sedang dengan frekuensi 54 responden (56,3%)
3. Terdapat hubungan signifikan dan negatif antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres pada siswa SMA dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 dengan nilai signifikansi hasil $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai r yaitu -0,518

SARAN

1. Bagi Guru
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi para guru dalam modifikasi sistem pembelajaran daring yang menarik, efektif dan efisien dengan memanfaatkan berbagai macam media teknologi informasi dan komunikasi seperti zoom, Google Classroom, video interaktif dan aplikasi lainnya. Dengan penggunaan berbagai macam

teknologi diharapkan sistem pembelajaran daring lebih menarik dan mengurangi tingkat stres siswa.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam penyusunan bahan ajar keperawatan kritis khususnya terkait kejadian CAUTI pada pasien ICU.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan informasi tambahan mengenai dukungan keluarga terhadap tingkat stres siswa dalam pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Bagi peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian lebih lanjut mengenai dukungan keluarga dengan menambah atau merubah variabel tentang tingkat stres siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyansah. 2019. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Argaheni, N.B. 2020. Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2),99. <http://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>.
- Anggraini, C & Imaniyati, N. (2018). Fasilitas Belajar dan Manajemen Kelas Sebagai *Determinan Terhadap Prestasi*





Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, 2(1), 69-77.

Negeri Peukan Banda Aceh Besar. Jurnal Penjaskesrek. Vol 1 No 1.

Hafiz, M.A. 2019. Hubungan Antara Dukungan Orang Tua, Ketenangan Hati dan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Islamic Centre Bangka. Skripsi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

Khairani, S., Umari, T., Rosmawati. (2017). Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Tingkat Stres Siswa. Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

_____. (.2017). Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Tingkat Stres Siswa. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Vol 5.

Kristjansson, A., Sigfusdottir, L., Karlsson, T., Allegrante, J. (2011). The perceived parental support scale: Validity and reliability in the 2006 youth in Europe substance use prevention survey. Child indicators research. 4, 515-528.

Purbo, Shafira. (2020). *Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan.* Jurnal Keperawatan Universita Sumatera Utara

Purkana, Imam. (2014). *Perbandingan Kemampuan Kognitif dalam Pemahaman Pembelajaran Penjasorkes Antara Siswa IPA dan Siswa IPS Kelas X di SMA*

Yoga P. D. Kountul, Febi K. Kolibu, Grace E. C. Korompis. 2018. Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stes Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sama Ratulangi Manado. Jurnal Kesmas. Vol 7 No 5.

