

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kasihan terletak di Jalan Gendeng, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184. SMPN 3 Kasihan Bantul memiliki luas tanah sebesar 4738 m<sup>2</sup>. Fasilitas yang dimiliki sekolah ini seperti 15 ruang kelas, laboratorium komputer, laboratorium IPA, musholla, ruang OSIS, ruang koperasi, ruang UKS atau usaha kesehatan sekolah, lapangan olahraga dan lain-lain. Selama masa pandemi UKS sekolah memberikan fasilitas seperti wastafel untuk mencuci tangan guna mendukung penerapan protokol kesehatan di lingkungan sekolah. Bagian UKS bekerjasama dengan puskesmas setempat untuk berbagai kegiatan kesehatan seperti mengadakan penyuluhan kesehatan. SMPN 3 Kasihan Bantul memiliki staf bimbingan konseling. Dengan adanya guru BK (bimbingan konseling) dapat membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang dialami yang dapat berdampak pada proses pembelajaran. Guru BK membantu siswa dengan cara melakukan konseling secara individu dan memberikan bimbingan serta arahan kepada siswa yang mengalami masalah psikologis yang berdampak pada nilai akademik siswa tersebut. Namun saat ini belum ada upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengatasi masalah stres akademik yang dialami oleh siswa-siswi di SMPN 3 Kasihan Bantul terutama pada masa pandemi COVID-19.

Kecamatan Kasihan berada di sebelah utara Ibu kota Kabupaten Bantul, dengan luas 3.437.057 ha. Wilayah administratif Kecamatan Kasihan meliputi 4 desa yaitu: Desa Ngestiharjo, Desa Bangunjiwo,

Desa Tirtonirmolo, Desa Tamantirto. Wilayah Kecamatan Kasihan berada di daerah dataran rendah. Ibukota Kecamatan Kasihan berada di ketinggian 70 meter diatas permukaan laut. Bentangan wilayah Kecamatan Kasihan 80% daerah yang datar sampai berombak dan 20% daerah berombak sampai berbukit. Batas-batas wilayah Kecamatan Kasihan yaitu: sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Ngampilan, sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Sewon, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Sewon dan Pajangan, dan sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Pajangan.

## 2. Analisis Hasil

### a. Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik responden di SMPN 3 Kasihan Bantul yaitu sebagai berikut:

#### 1) Usia Responden

**Tabel 4. 1 Usia Responden**

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
13 tahun	56	62,9%
14 tahun	31	34,8%
15 tahun	2	2,2%
Jumlah	89	100%

*Sumber: Data primer*

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 56 responden (62,9%). Kemudian responden yang paling sedikit berusia 15 tahun sebanyak 2 responden (2,2%).

## 2) Jenis Kelamin

**Tabel 4 2 Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Laki-laki	41	46,1%
Perempuan	48	53,9%
Jumlah	89	100%

*Sumber : Data primer*

Tabel 4.2 menunjukkan responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki. Dengan hasil jumlah responden perempuan sebanyak 48 responden (53,9%) dan jumlah responden laki-laki sebanyak 41 responden (46,1%).

b. Gambaran Tingkat Stres Siswa SMPN 3 Kasihan Bantul Selama Proses Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19

Distribusi gambaran tingkat stres siswa selama poses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4. 3 Gambaran Tingkat Stres**

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Rendah	1	1,1%
Rendah	4	4,5%
Sedang	2	2,2%
Tinggi	9	10,1%
Sangat Tinggi	73	82,0%
Jumlah	89	100%

*Sumber : Data Primer*

Tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori tingkat stres sangat tinggi sebanyak 89 responden (82,0%) dan responden yang paling sedikit berada pada kategori stres sangat rendah sebanyak 1 responden (1,1%).

Tabel 4. 4 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Siswa

Jenis kelamin	Tingkat stres										Total	
	Sangat rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Laki-laki</b>	0	0,0	2	4,9	1	2,4	7	17,1	31	75,6	41	100
<b>Perempuan</b>	1	2,1	2	4,2	1	2,1	2	4,2	42	87,5	48	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang sebagian responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dilihat pada tabel 4.4 yang menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan yang mengalami stres sangat tinggi sebesar 48 responden (87,5%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 41 responden (75,6).

Tabel 4. 5 Tabulasi Silang Usia Dengan Tingkat Stres

Usia	Tingkat stres										Total	
	Sangat rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat tinggi			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>13 tahun</b>	0	0,0	1	1,8	2	3,6	7	12,5	46	82,1	56	100
<b>14 tahun</b>	1	3,2	2	6,5	0	0,0	2	6,5	26	83,9	31	100
<b>15 tahun</b>	0	0,0	1	50	0	0,0	0	0,0	1	50	2	100

Sumber: Data primer

Tabel 4.5 menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres dalam kategori sangat tinggi yang didominasi oleh responden berusia 13 tahun sebanyak 46 responden.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, sebagian besar siswa yang mengalami stres dengan kategori sangat tinggi berusia 13 tahun sebanyak 56 siswa atau sebesar 62,9%. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada masa pandemi COVID-19 yaitu faktor usia. Remaja terbagi menjadi 3 fase yaitu remaja awal (11-13 tahun), remaja pertengahan (14-16 tahun) dan remaja akhir (17-20 tahun). Remaja dengan usia 13 tahun termasuk dalam kategori remaja awal. Pada fase remaja awal terjadi perubahan yang sangat signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik, seksual, hormonal dan emosional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Romadhoni & Widiatie (2020) pada remaja di Jombang memperoleh hasil mayoritas remaja yang mengalami stres berusia 13 tahun sebanyak 13 remaja (76,5%).

Remaja awal akan mengalami perkembangan emosionalitas, pada masa remaja ini umumnya seseorang akan mengalami puncak emosional. Perubahan emosi dialami remaja yaitu sifat sensitif, emosional yang bersifat negatif dan temperamental seperti mudah tersinggung, galau, marah, sedih dan murung (Jumala, 2021). Emosional remaja juga dipengaruhi oleh faktor hormon. Peningkatan hormon testosteron pada remaja laki-laki dapat mempengaruhi emosionalnya seperti menunjukkan keinginan untuk berkelahi. Untuk remaja perempuan terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi perilaku dan emosi remaja tersebut terutama saat mengalami siklus *premenstrual syndrom* (Morgan, 2014). Pada masa pandemi COVID-19 ini remaja mengalami beberapa masalah yang berkaitan dengan perkembangan emosional. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada remaja SMK di Depok selama masa pandemi COVID-19, yang memperoleh hasil bahwa mayoritas remaja merasakan emosi selama proses pembelajaran di masa pandemi sebesar 38,2% atau sebanyak 21 siswa (Fikriyah, dkk., 2022). Pada saat memasuki usia remaja seseorang akan mempunyai tuntutan untuk mencapai tugas

perkembangan sosial seperti hubungan dengan teman sebaya (Yunalia & Etika., 2020). Selama masa pandemi COVID-19 remaja mengurangi interaksi dengan lingkungan sosialnya, hal ini dapat menghambat tugas perkembangan sosial remaja tersebut (Mukti, dkk., (2020).

SMPN 3 Kasihan Bantul didominasi oleh siswa yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan di tabel 4.5 menunjukkan bahwa, sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan mengalami tingkat stres dalam kategori sangat tinggi sebanyak 42 siswa (47,2%). Terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan perempuan cenderung mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmatillah & Kholifah (2021) pada remaja SMK Darut Taqwa selama masa pandemi COVID-19 menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri & Azalia (2022) yang menyatakan bahwa selama masa pandemi COVID-19, remaja berjenis kelamin perempuan cenderung mengalami stres dibandingkan dengan remaja pria. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di Kecamatan Purwokerto Timur selama masa pandemi COVID-19, yang menyatakan sebagian besar remaja yang mengalami stres berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Septiana, dkk., 2021). Hal ini dikarenakan remaja putri memiliki tingkat penyesuaian sosial yang besar sehingga dapat meminimalkan munculnya stres.

Salah satu faktor yang mengakibatkan perempuan cenderung mengalami stres yaitu menstruasi. Selama siklus menstruasi terjadi remaja wanita akan mengalami beberapa gangguan seperti nyeri atau kram perut yang biasa disebut dengan disminore (Argaheni, dkk., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin & Husna (2018) yang menyatakan bahwa nyeri haid yang dialami oleh wanita dapat mempengaruhi tingkat stres wanita tersebut. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnania (2020) menyatakan bahwa wanita yang mengalami nyeri haid secara berulang dalam setiap bulan dapat

meningkatkan resiko terjadinya stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ping dkk (2022) pada remaja putri selama pandemi COVID-19 menyatakan bahwa adanya hubungan antara *premenstrual sindrom* dengan masalah kesehatan mental remaja salah satunya stres terutama pada kondisi pandemi. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibowo & Oktarina (2021) pada remaja SMP Islam Miftakhul Huda selama masa pandemi COVID-19 menyatakan bahwa stressor remaja perempuan selama masa pandemi ini sama dengan stressor yang terjadi pada remaja laki-laki. Namun pada remaja perempuan hal ini diperberat dengan terjadinya menstruasi. Selama siklus menstruasi, remaja perempuan akan mengalami gejala disminore atau nyeri selama menstruasi hal ini dapat memicu peningkatan stres pada remaja tersebut. Kemudian ada faktor hormone yang dapat memicu terjadinya stres pada perempuan. Pada wanita terdapat hormon HPA (*hypothalamus Pituitary Adrenal*) akan mengeluarkan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) yang dapat meningkatkan produksi kortisol. Peningkatan kortisol membuat perasaan seorang wanita lebih sensitif dibandingkan dengan laki-laki (Vemma, dkk., 2011).

## **2. Gambaran Tingkat Stres Siswa dalam Proses Pembelajaran pada Masa Pandemi COVID-19 di SMPN 3 Kasihan Bantul**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat skor minimal yaitu 16 dan skor maksimal yaitu 80. Skor tertinggi yang diperoleh saat penelitian yaitu 74. Sehingga hasil penelitian yang disajikan pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh siswa-siswi SMPN 3 Kasihan Bantul berada pada kategori sangat tinggi sebesar 82,0% (73 siswa). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusuf (2021) yang didapatkan bahwa sebanyak 71 siswa (92,2%) berada pada kategori stres sangat tinggi. Hal ini diakibatkan karena siswa merasa khawatir dan gelisah akan nilai akademik yang diperoleh selama proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fajriyah (2021)

pada remaja menyatakan bahwa siswa merasa cemas dan khawatir dengan nilai sekolah dan materi yang didapatkan selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil analisis item kuesioner menunjukkan bahwa *presentase* jawaban pada item kuesioner yang tertinggi pada item ke sembilan sebesar 82,5%. Item ke sembilan dalam kuesioner termasuk dalam faktor kekhawatiran terhadap nilai. Bunyi dari pernyataan tersebut membahas tentang siswa yang merasa akan mengecewakan orangtua jika mendapat nilai buruk. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kekhawatiran yang dialami oleh siswa SMPN 3 Kasihan Bantul terkait dengan nilai akademiknya. Menurut siswa nilai akademik yang diperoleh selama pembelajaran di masa pandemi COVID-19 mengalami penurunan. Penelitian yang dilakukan oleh Adzkie (2021) menyatakan bahwa siswa merasa khawatir dengan nilai akademiknya selama masa pandemi COVID-19. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Priskila & Savira (2019) menyatakan jika standar nilai yang diperoleh siswa tidak tercapai atau tidak sesuai dengan harapan maka akan memicu munculnya stres pada siswa tersebut.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa *presentase* jawaban kuesioner tertinggi kedua yaitu pada item nomor delapan sebesar 80,7%. Pada item kedelapan membahas tentang pentingnya nilai akademik bagi masa depan siswa. Menurut siswa-siswi SMPN 3 Kasihan Bantul nilai akademik yang diperoleh selama menjalani pendidikan sangat penting dan akan berpengaruh pada masa depan siswa tersebut. Salah satu sarana untuk menggapai cita-cita dan harapan di masa depan yaitu dengan memperoleh prestasi akademik yang tinggi (Susanto, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afniola dkk (2020) yang menyatakan siswa yang mempunyai prestasi akademik dapat memudahkan dirinya untuk mencapai keberhasilan di masa depan.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa *presentase* jawaban kuesioner terbanyak setelah item ke delapan yaitu

item nomor dua sebesar 80,2%. Item kedua dalam kuesioner membahas tentang beban tugas yang diberikan kepada siswa selama masa pandemi COVID-19. Menurut siswa, beban tugas yang diberikan selama masa pandemi COVID-19 lebih besar dibandingkan sebelum masa pandemi COVID-19. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati & Eriyani (2022) yang menyatakan bahwa adanya penurunan nilai akademik siswa selama masa pandemi. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kesulitan memahami materi dan bertambahnya beban tugas yang diberikan. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk (2020) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab siswa mengalami stres selama masa pandemi COVID-19 adalah banyaknya tugas yang diberikan.

Tingkat stres siswa sangat tinggi juga terlihat pada jawaban responden di item ke tiga belas yang membahas tentang konsentrasi siswa selama proses pembelajaran di masa pandemi. Siswa SMPN 3 Kasihan Bantul merasa sulit berkonsentrasi selama pembelajaran di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Winata (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi siswa selama proses belajar mengajar di masa pandemi COVID-19 berada pada tingkat konsentrasi rendah sebesar 55,0%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviansyah & Mujiono (2021) yang memperoleh hasil sebesar 83,33% siswa tidak bisa berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kelelahan, lingkungan yang tidak nyaman dan lain-lain.

Meskipun sebagian besar siswa di SMPN 3 Kasihan Bantul mengalami stres dalam kategori sangat tinggi, namun ada sebagian kecil berada pada kategori tingkat stres rendah sebesar 5,6%. Skor terendah yang diperoleh yaitu 38. Hal ini menunjukkan bahwa ada siswa yang menganggap tuntutan akademik dapat memberikan makna positif untuk dirinya. Dengan adanya tekanan akademik seperti beban tugas yang diberikan justru menjadi tantangan bagi siswa untuk meningkatkan

kualitas diri dan membangkitkan semangat untuk meraih prestasi yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardah dkk (2020) yang menyatakan bahwa siswa dengan kategori tingkat stres rendah menganggap dengan adanya tuntutan akademik siswa dapat meningkatkan kualitas belajar.

Saat ini SMPN 3 Kasihan Bantul sudah melaksanakan sekolah tatap muka. Kondisi tersebut membuat para siswa harus beradaptasi dengan proses pembelajaran di masa pandemi ini yang mewajibkan mereka untuk tetap mematuhi protokol kesehatan seperti menggunakan masker selama proses pembelajaran berlangsung. Selama proses pembelajaran masih ada siswa yang tidak menggunakan masker. Penggunaan masker selama proses pembelajaran ini membutuhkan penyesuaian diri bagi siswa, hal ini dikarenakan sebelum masa pandemi COVID-19 siswa melaksanakan proses pembelajaran tanpa menggunakan masker. Penyesuaian diri yang dibutuhkan oleh siswa termasuk dalam faktor internal yang dapat mempengaruhi stres (Wandira & Alfianto, 2021). Bagi sebagian orang proses penyesuaian diri adalah hal yang cukup sulit dan memerlukan waktu yang cukup lama sehingga dapat memicu munculnya stres pada seseorang (Anelia, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih dkk (2022), para siswa belum konsisten dalam penggunaan masker karena merasa bosan menggunakan masker sepanjang jam pembelajaran. Oleh karena itu siswa membutuhkan penyesuaian diri dengan kondisi selama pembelajaran masa pandemi COVID-19 ini.

Gejala stres selama proses pembelajaran yang dirasakan siswa yaitu gejala pikiran seperti berpikir yang berlebihan dan mencemaskan hal yang belum terjadi (Olejnik & Holschuh, 2016). Siswa SMPN 3 Kasihan Bantul mengaku khawatir tertular virus COVID-19 selama mengikuti pembelajaran di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Shavira dkk (2022) yang menyatakan bahwa siswa merasa takut dan khawatir dengan penyebaran virus COVID-19 selama proses

pembelajaran di sekolah. Stres siswa pada masa pandemi COVID-19 jika tidak diatasi akan menimbulkan dampak negatif yang berpengaruh pada proses pembelajaran seperti sulit berkonsentrasi, berpikir negatif terhadap situasi yang terjadi, dan malas untuk berangkat ke sekolah (Norma, Widianti, & Hartiningsih, 2021). Stres yang dialami siswa SMPN 3 Kasihan Bantul mayoritas berada pada kategori sangat tinggi, sehingga siswa memerlukan coping stres yang baik dan benar. Stres pada siswa ini harus segera diatasi agar tidak mengganggu proses pembelajaran dan memperburuk kondisi kesehatan mental siswa tersebut.

### **3. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu terdapat faktor yang tidak dapat dikendalikan yang dapat mempengaruhi tingkat stres siswa yaitu mekanisme coping. Hal ini dikarenakan siswa dengan mekanisme coping yang baik akan lebih mudah mengatasi masalah stres siswa tersebut.