

TINGKAT STRES PADA ANAK DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh:

Veronica Manurung ¹⁾

Christianto ²⁾

Rachellia Citrayani ³⁾

Samuel Lukas ⁴⁾

Mentari Intercultural School Jakarta ^{1,2,3,4)}

E-mail:

01669210037@student.uph.edu ¹⁾

01669210040@student.uph.edu ²⁾

01669210006@student.uph.edu ³⁾

samuel.lukas@uph.edu ⁴⁾

ABSTRACT

Research on stress levels in students aims to obtain analysis, as well as study the validity and reliability of the DASS-42 instrument. This survey regarding stress levels used a questionnaire as a means of collecting data from 23 student respondents at Teach Indonesia School North Jakarta Middle School. The stress level of students is calculated based on a Likert scale of 0-3, namely a score scale of 3 for very appropriate, a score of 2 for often, a score of 1 for appropriate, and a score of 0 for not appropriate. At the end of this study, researchers were able to demonstrate the validity and reliability of the DASS-42 instrument, as a measuring tool for measuring stress levels in students. The benefit of conducting this research is that it can provide an informational description of stress levels in students during the distance learning period, as well as knowing what indicators can indicate the presence of stress in students.

Keywords: *Stress Level, Distance Learning, DASS-42*

ABSTRACT

Penelitian mengenai tingkat stres pada siswa ini bertujuan untuk mendapatkan analisis, serta kajian validitas dan reliabilitas dari instrumen DASS-42. Survei mengenai tingkat stres ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data dari responden siswa/i pada SMP Teach Indonesia School Jakarta Utara sebanyak 23 responden. Tingkat stres dari siswa dihitung berdasarkan skala Likert 0-3, yaitu skala skor 3 untuk sangat sesuai, skor 2 untuk sering, skor 1 untuk sesuai, dan skor 0 untuk tidak sesuai. Pada akhir penelitian ini, peneliti mampu menunjukkan validitas dan reliabilitas dari instrumen DASS-42, sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat stres pada siswa. Manfaat dari dilakukannya penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran informasi tingkat stres pada murid selama masa pembelajaran jarak jauh, juga mengetahui indikator apa yang dapat menunjukkan adanya stres pada siswa.

Kata kunci: *Tingkat Stres, Pembelajaran Jarak Jauh, DASS-42*

1. PENDAHULUAN

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan adanya penyebaran

virus Covid-19. Virus ini terus menyebar dengan cepat ke banyak negara, yang menyebabkan fenomena ini menjadi sebuah

pandemi. Dalam kurun waktu dua tahun, hampir semua negara mengalami masalah yang sama, tidak terkecuali Indonesia juga terkena dampak besar dari pandemi ini. Penyebaran virus Covid-19 ini mengakibatkan banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu aspek yang paling terdampak adalah sektor pendidikan. Sejak terjadinya pandemi ini, pemerintah Indonesia langsung menerapkan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk mengantisipasi menyebarnya virus Corona di dunia pendidikan. Pembelajaran dari jenjang pra-sekolah hingga jenjang universitas atau sekolah tinggi terpaksa harus mulai menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang jauh berbeda dari yang pernah ada sebelumnya. Guru dan peserta didik melakukan kegiatan belajar melalui satu aplikasi online, secara virtual. Pandemi Covid-19 mengubah cara guru dalam mengajar, yang sebelumnya mengajar dengan cara tradisional bertatap muka, sekarang harus mengajar melalui pembelajaran daring (online).

Tidak sedikit peserta didik yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran jarak jauh karena mereka terpaksa ikut beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru. Peserta didik, dari jenjang pra-sekolah hingga jenjang tertinggi dituntut

untuk harus menguasai berbagai fitur yang ada dalam teknologi dan meningkatkan literasi digital mereka masing-masing, sehingga pembelajaran jarak jauh (online) dapat terlaksana dengan efektif dan efisien serta dapat diterima oleh berbagai kalangan peserta didik. Perubahan dalam pembelajaran yang belum biasa ini membuat peserta didik bersama orang tua harus bekerja lebih giat, karena semua harus dilakukan secara online baik mengerjakan tugas, ujian, ataupun dalam penerimaan laporan akademik peserta didik. Banyak peserta didik yang mengeluh melalui orang tua dalam pembelajaran jarak jauh (online) ini, dikarenakan mereka mau tidak mau harus mempelajari aplikasi yang diberikan oleh pengajar. Setiap hari mereka harus mempelajari aplikasi-aplikasi pembelajaran yang mereka belum ketahui sebelumnya. Hal tersebut mengakibatkan banyak peserta didik yang mengalami stres selama pandemi Covid-19 ini. Selain itu stres yang timbul juga diakibatkan oleh adanya tekanan yang mereka dapatkan dari orang tua, lingkungan yang tidak kondusif, dan kurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan melakukan penelitian berjudul “Tingkat Stres Pada Anak dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19”.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres pada peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh, dan mengetahui hal apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres pada peserta didik sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di masa pandemi ini, serta mengukur validitas dan reliabilitas penggunaan kuesioner DASS-42 untuk anak sekolah.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Stres

Selye (2015) menyatakan stres adalah respons non spesifik tubuh terhadap tuntutan. Selye, yang dikenal sebagai 'bapak penelitian stres', berfokus pada reaksi pasien universal terhadap penyakit. Selye adalah ilmuwan pertama yang mengidentifikasi 'stres' sebagai tanda dan gejala penyakit yang tidak spesifik.

Barseli, Ifdil dan Nikmarijal (2017) mendefinisikan stres sebagai sebuah kondisi atau situasi yang terjadi karena adanya perbedaan antara situasi ideal yang ada dalam bayangan seorang individu dengan kondisi biologis, psikologis maupun sosial dari individu tersebut. Stres juga dapat dijelaskan sebagai persepsi dari kesenjangan antara kemampuan seorang individu untuk

memenuhi tuntutan atau harapan dari lingkungan sekitarnya dengan tuntutan dan harapan tersebut.

Menurut Jayakumar dan Sulthan (2013), gejala adalah beberapa reaksi dan perubahan yang terjadi akibat stres. Masing-masing orang tentu memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres. Namun ada beberapa gejala umum yang dapat diidentifikasi pada orang yang mengalami stres, misalkan gemetar tidak terkendali, napas yang lebih cepat dan lebih dalam dari biasanya atau lebih buruk lagi muntah dan terpicunya serangan asma. Pada siswa, gejala stres dapat muncul dalam berbagai bentuk. Beberapa gejala hanya akan berdampak pada individu yang secara langsung mengalami stres, sedangkan beberapa gejala stres lainnya dapat berdampak pada orang-orang yang ada di sekitar mereka. Tidak sedikit siswa yang stres harus mengalami saat dimana tingkat stres mereka meningkat dan mendesak mereka untuk tertawa atau menangis pada waktu yang tidak tepat. Gejala lainnya yang dapat ditemukan mencakup nafsu makan berlebih atau berkurang, kesulitan tidur, mengisolasi diri, mengabaikan tanggung jawab, peningkatan konsumsi alkohol dan narkoba, kebiasaan gugup, menggertakkan gigi atau mengatupkan rahang, aktivitas olahraga atau

belanja yang berlebihan, mudah kehilangan kesabaran dan bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil yang tidak terduga.

Menurut Inayatillah (2015) ada beberapa gejala stres yang dapat ditemukan pada siswa yang mengalami stres, secara umum jenis dari gejala ini dapat dibagi menjadi tiga, yaitu gejala emosional, gejala fisik dan gejala perilaku.

Gejala emosional mencakup rasa gelisah, rasa cemas, depresi, rasa sedih, perasaan diri kurang berharga, mudah marah, berperilaku impulsif, mudah panik dan perasaan tidak mampu menyelesaikan pekerjaan.

Gejala fisik mencakup sakit kepala, rasa pusing, kesulitan tidur dan jadwal tidur yang tidak teratur, pegal pada punggung, diare, selalu kelelahan, tidak memiliki motivasi untuk belajar, detak jantung yang lebih cepat, perubahan pola makan, sering membuang air kecil dan kesulitan untuk menelan.

Gejala perilaku yang dapat ditemukan adalah sering mengerutkan dahi, sering bertindak agresif, berkecenderungan untuk menyendiri, bersifat ceroboh, mudah menyalahkan orang lain, sering melamun, tertawa bernada tinggi dengan perasaan gelisah, berjalan tanpa arah dan adanya

perubahan dalam perilaku sosial orang tersebut.

DASS-42

DASS-42 merupakan kuesioner yang banyak digunakan untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada orang dewasa. DASS-42 adalah singkatan dari The Depression Anxiety Stress Scale. Kuesioner ini terdiri dari 42 pertanyaan yang terbagi menjadi 3 bagian yang menganalisis tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada seseorang. Setiap bagian terdiri dari 14 pertanyaan yang disebar secara merata di dalam kuesioner. Penyebaran pertanyaan pada kuesioner DASS-42 adalah sebagai berikut:

- Indikator Depresi: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42.
- Indikator Kecemasan: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.
- Indikator Stres: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Kuesioner DASS-42 ini dibuat oleh Lovibond (1995) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006). Instrumen ini sudah banyak digunakan oleh peneliti di kalangan lainnya untuk mengukur tingkatan depresi, rasa

cemas dan stres dalam manusia. Menurut Andrew, Livia dan Sing (2019), berdasarkan hasil peninjauan ulang terhadap instrumen DASS-42, instrumen ini dapat dinyatakan sebagai salah satu instrumen yang dapat diandalkan dalam mendukung pembelajaran terhadap dimensi psikologis manusia. Validitas dan reliabilitas dari DASS-42 telah berkali-kali diuji dalam penelitian dengan menggunakan subjek penelitian lintas etnis dan kewarganegaraan, namun hasil yang

didapat tetap terbukti valid dan reliabel dengan Cronbach's Alpha = 0.9483.

Kuesioner DASS-42 menggunakan Likert Scale dalam mengukur setiap aspek penilaian, dimana 0 = tidak sesuai, 1 = kadang-kadang, 2 = lumayan sering, dan 3 = sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat.

Dalam setiap variabel yang diukur, DASS-42 membaginya masing-masing ke dalam lima tingkat, sesuai dengan tabel 2.1.

Tabel 2.1 Rubrik Penilaian DASS-42

Level	Depression	Anxiety	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Mild	10-13	8-9	15-18
Moderate	14-20	10-14	19-25
Severe	21-27	15-19	26-33
Extremely severe	28+	20+	34+

Hasil akhir kuesioner DASS-42 membagi rasa depresi, cemas, dan stres menjadi 5 tingkat, yaitu normal, ringan, sedang, parah, dan sangat parah. Tingkatan-tingkatan tersebut didapatkan dari hasil penjumlahan pada skala Likert yang diisi oleh responden.

Pemilihan Indikator Pengukuran

Berdasarkan teori yang didapat pada bagian 2.1, peneliti melihat bahwa teori-teori tersebut saling mendukung dalam memberikan gejala-gejala stres. Peneliti

melihat gejala-gejala tersebut sebagai indikator dalam suatu alat ukur tingkat stres, yaitu kuesioner DASS-42. Inayatillah mengelompokkan gejala stres ke dalam tiga indikator yaitu gejala emosional, fisik dan perilaku. David dan Sulthan juga menyatakan beberapa gejala stres secara umum yang dapat dikelompokkan ke dalam 3 aspek yang sama. Beberapa kesamaan gejala stres dari setiap peneliti dengan kuesioner DASS-42 dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2 Kesamaan Gejala Stres

Peneliti	Gejala	Emosional	Fisik	Perilaku
David & Sulthan	Nafsu makan berlebih atau berkurang			√
	Kesulitan tidur		√	
	Mengisolasi diri			√
	Gugup	√		
	Tidak sabar	√		
	Bereaksi berlebihan	√		
Inayatillah	Gelisah	√		
	Cemas	√		
	Nafsu makan berlebih atau berkurang			√
	Mudah marah	√		
	Panik	√		
	Impulsif			√
	Mengisolasi diri			√
	Bertindak agresif			√
DASS-42	Mudah marah	√		
	Mudah kesal	√		
	Sulit Tenang	√		
	Gelisah	√		
	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.	√		
	Sulit beristirahat		√	
	Cemas		√	
	Bereaksi berlebihan			√
	Tidak sabar			√
	Kurang memaklumi			√
	Mudah tersinggung			√

Berdasarkan Tabel 2.2 dapat disimpulkan bahwa gejala stres yang disebutkan oleh David & Sultan dan Inayatillah memiliki kemiripan dengan gejala stres yang disebutkan dalam pertanyaan kuesioner DASS-42. Gejala-gejala tersebut dapat dikelompokkan sesuai dengan pengelompokan yang disebutkan oleh Inayatillah yaitu aspek emosional, fisik, dan perilaku. Oleh karena itu peneliti memilih tiga aspek tersebut untuk digunakan sebagai indikator dalam mengukur tingkat

stres pada anak sekolah melalui kuesioner DASS-42.

Pembelajaran Jarak Jauh

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari dunia pendidikan di saat pandemi terjadi. Dalam Undang-Undang Perguruan Tinggi nomor 12 tahun 2012, pasal 31 tentang Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) menjelaskan bahwa PJJ merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi. Pembelajaran jarak jauh itu

sendiri adalah suatu pendidikan yang diajarkan dari jarak jauh, tanpa batasan ruang secara fisik. Pembelajaran jarak jauh tidak hanya diperuntukkan bagi peserta didik tingkat universitas, tetapi juga kalangan menengah bahkan sampai usia dini. Pada pembelajaran jarak jauh, peserta didik berada di tempat yang berbeda dengan pengajar.

Menurut Yuangga (2020), PJJ adalah kegiatan pembelajaran yang tidak dilakukan di sekolah melainkan dilakukan tanpa adanya tatap muka secara langsung dari tempat yang berjauhan melalui media komunikasi dan informasi. PJJ saat ini memanfaatkan penggunaan internet karena mudah dan cepat.

Keegan (dalam Verduin dan Klark, 1991), menjelaskan bahwa sebuah pendidikan jarak jauh memiliki 4 elemen yang menjadi karakter dari pendidikan jarak jauh. Keempat karakter yang dimaksud yaitu adanya keterpisahan antara guru dengan peserta didik pada sebagian besar proses pembelajaran, adanya peran lembaga pendidikan termasuk didalamnya perangkat evaluasi, adanya peran media untuk menyatukan guru dan peserta didik, serta adanya perangkat untuk menyelenggarakan komunikasi dua arah antara guru, tutor, atau agen pendidikan dengan peserta belajar.

Pembelajaran Jarak Jauh sendiri terdiri dari Asinkronus dan Sinkronus. Asinkronus adalah salah satu metode pembelajaran jarak jauh di mana peserta didik belajar secara mandiri dari materi yang diberikan oleh pengajar secara digital tanpa adanya temu muka secara daring. Sementara itu, Sinkronus adalah metode lain dari pembelajaran jarak jauh yang mengharuskan adanya konferensi atau kelas daring bertatap muka. Metode ini menghadirkan pengajar dan peserta didik dalam kelas secara daring, dimana ada interaksi dari kedua pihak. Berbeda dengan hybrid learning, di mana peserta didik diperbolehkan untuk memilih belajar dari rumah (PJJ) ataupun datang ke sekolah untuk mengikuti pertemuan tatap muka (PTM). Sistem dari hybrid learning menggabungkan dua sistem pembelajaran, yaitu tatap muka dan sinkronus itu sendiri. Pengajar memberikan pembelajaran bagi peserta didik yang datang ke sekolah (PTM) dan yang belajar dari rumah.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Astutik (2021) tentang Hubungan Antara Study from Home dengan Tingkat Stress Anak Usia Sekolah menjadi acuan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel, yaitu variabel terikat dan bebas. Variabel terikatnya adalah tingkat

stres anak usia sekolah dan variabel bebasnya adalah study from home. Sedangkan penelitian ini hanya akan mengukur satu variabel yaitu tingkat stress pada siswa di masa Pandemi Covid –19.

Rancangan Pengukuran Dan Evaluasinya Perancangan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) yang lazim digunakan pada orang dewasa. Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stres pada anak usia sekolah, dan akan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Modifikasi yang dibuat adalah dengan hanya mengambil pertanyaan untuk mengukur level stres selama satu bulan terakhir dan ditambah satu pertanyaan untuk mendapatkan informasi bagaimana para siswa mengatasi stres yang mereka alami selama PJJ.

3. METODE PENELITIAN

Dari 42 pertanyaan yang disediakan oleh DASS-42, peneliti hanya mengambil 14 pertanyaan yang digunakan khusus untuk mengukur tingkat stres diperlihatkan pada tabel 3.1

Tabel 3.1 Distribusi Pertanyaan

Indikator Pengukuran	Nomor Pertanyaan
-----------------------------	-------------------------

Aspek Emosional	1, 4, 9, 10, 12, 14
Aspek Fisik	3, 5, 8
Aspek Perilaku	2, 11, 6, 13, 7

Indikator Pengukuran Nomor Pertanyaan

Aspek Emosional 1, 4, 9, 10, 12, 14

Aspek Fisik 3, 5, 8

Aspek Perilaku 2, 11, 6, 13, 7

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan tautan kuesioner yang dibuat secara digital menggunakan Google Form. Rancangan kuesioner dapat dilihat pada bagian lampiran.

Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah siswa siswi kelas 9 dari salah satu sekolah swasta di Jakarta Utara. Populasi yang diambil dari sekolah tersebut sebanyak dua kelas dari kelas 9 di mana totalnya berjumlah 23 murid. Seluruh jumlah populasi akan menjadi sampel dalam penelitian. Sampel akan diambil dengan cara penugasan melalui guru kelas 9 di sekolah tersebut di mana sampel akan mengisi kuesioner berupa link Google Form yang akan diberikan oleh peneliti.

Hipotesis Penelitian

Penelitian ini memiliki dua hipotesis yang akan diuji, diantaranya yaitu:

1. Pengaruh antara indikator stres dengan

tingkat stres, dimana:

Ho: Indikator stres tidak berpengaruh terhadap tingkat stres responden.

H1: Indikator stres berpengaruh terhadap tingkat stres responden.

2. Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres, dimana:

Ho: Jenis kelamin tidak ada hubungan terhadap tingkat stres.

H1: Jenis kelamin berhubungan terhadap tingkat stress.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengukuran

Penyebaran dan pengisian kuesioner dilakukan terhadap siswa-siswi kelas 9 dari Teach Indonesia School Kelapa Gading pada tanggal 22 Maret 2022 saat aktivitas belajar - mengajar. Total kuesioner yang terisi sebanyak 23 responden.

Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan pada 14 pertanyaan kuesioner dengan melakukan pengujian pada setiap pertanyaan terhadap total untuk setiap indikator stres. Pada pengujian ini digunakan r-tabel dengan tingkat

signifikansi 5% untuk 23 responden yaitu 0.43. Hasil uji validitas menyatakan bahwa semua pertanyaan yang digunakan valid karena memiliki r-hitung lebih besar dibandingkan dengan r-tabel. Oleh karena itu tidak ada butir pertanyaan yang dihilangkan. Hasil uji validitas dari ketiga indikator antara lain: Aspek Emosional (X1), Aspek Fisik (X2), Aspek Perilaku (X3) dikorelasikan terhadap nilai total dari tingkat stres tersebut disajikan dalam Tabel 4.1, uji validitas di bawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas

	X1	X2	X3
Correl	0.9384	0.8394	0.8578
Tabel	0.43	0.43	0.43
Valid	1	1	1

Oleh karena semua pertanyaan telah dinyatakan valid, maka dapat dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas dengan Cronbach Alpha terhadap tiga indikator stres berfungsi untuk mengetahui konsistensi dari indikator yang digunakan. Berdasarkan perhitungan nilai Cronbach Alpha, maka dapat dinyatakan bahwa indikator pengukuran Tingkat Stres reliabel karena memiliki nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0.5 yaitu 0.84. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas

	X1	X2	X3	XT
Variance	15.174	6.2727	6.9644	64.348
Cronbach Alpha	0.7539	0.6418	0.5342	0.8377

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

	X	FObs	Z Bawah	Z Atas	Peluang	F Exp	Error	Z Tabel	Decision
9	14	4	-1,61	-0,86	0,14	3,23	0,19		
15	20	8	-0,86	-0,12	0,26	5,98	0,68		
21	26	5	-0,12	0,63	0,28	6,50	0,35		
27	32	4	0,63	1,38	0,18	4,14	0,00		
33	38	1	1,38	2,13	0,07	1,55	0,19		
39	44	1	2,13	2,88	0,01	0,34	1,30		
		23			0,94	21,72	2,71	12,83	Data Berdistribusi Normal

Dari hasil uji normalitas, dengan tingkat signifikansi 0.05, didapatkan nilai error sebesar 2.71 yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai Z tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis 1

Hipotesis pertama menguji adanya pengaruh

$$Y = 0,1 + 1,38X1 + 1,19X3 + \text{error} \quad \dots (1)$$

Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi

	DF	SS	MS	Fc	Ft
Regresi	2	4317,66	2158,83	616,281	3,49
Residual Error	20	70,06	3,50		
Total	22	4387,72			

Melalui hasil uji regresi ini, karena nilai $F_c > F_t$, maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari pengujian hipotesis 1 adalah diterimanya H_1 , dimana indikator stres berpengaruh terhadap tingkat stres responden. Juga didapat persamaan yang dapat menggambarkan hubungan antara

Terakhir dilakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data yang didapat berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4.3.

antara indikator-indikator stres terhadap tingkat stres. Uji regresi dilakukan untuk melihat seberapa besar hubungan antara setiap indikator stres terhadap tingkat stres pada siswa. Indikator stres yang diuji meliputi aspek emosional dan perilaku. Persamaan linier regresi diperlihatkan pada persamaan (1), sedangkan hasil uji regresi dapat dilihat pada Tabel 4.4.

indikator stres dengan tingkat stres sebagai berikut:

Melihat persamaan di atas diketahui bahwa aspek emosional (X1) memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap tingkat stres dibandingkan dengan aspek perilaku (X3). Pada tahap akhir uji regresi, dilakukan uji

heteroskedasitas. Hasil uji heteroskedasitas

dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Hasil Uji Heteroskedasitas

	DF	SS	MS	Fc	Ft
Regresi	2	241,95	120,97	2,737	3,49
Residual Error	20	883,97	44,20		
Total	22	1125,92			

Hasil uji heteroskedasitas menunjukkan terjadinya homoskedasitas dimana perubahan X1 dan X3 tidak berpengaruh terhadap error.

Hipotesis 2

Hipotesis kedua menguji ada atau tidaknya pengaruh antara jenis kelamin dengan tingkat stres. Sebelum melakukan uji hipotesis, harus ditentukan terlebih dahulu jenis uji yang akan digunakan. Karena data jenis kelamin

merupakan data nominal, dimana salah satu dari kedua data termasuk dalam data non parametrik, maka digunakan uji Chi-Square untuk pengujian hipotesis ini.

$$H_0 : \rho = 0$$

$$H_1 : \rho \neq 0$$

Peneliti membagi tingkat stres menjadi lima kategori sesuai dengan Tabel 4.6.

Tabel 4.6 Kategori Tingkat Stres

Range Data	Tingkat Stres
0-14	Normal
15-18	Mild
19-25	Moderate
26-33	Severe
34+	Extremely Severe

Berdasarkan kategori data pada Tabel 4.6, peneliti membuat data observasi dan data

ekspektasi yang dapat dilihat pada Tabel 4.7 dan Tabel 4.8.

Tabel 4.7 Data Observasi

Gender	Observasi					Total
	Normal	Mild	Moderate	Severe	Extremely Severe	
Laki-Laki	2	2	3	3	2	12
Perempuan	2	2	6	1	0	11
Total	4	4	9	4	2	23

Tabel 4.8 Data Ekspektasi

Ekspektasi						
Gender	Normal	Mild	Moderate	Severe	Extremely Severe	Total
Laki-Laki	2,0869565	2,0869565	4,6956522	2,0869565	1,043478261	12
Perempuan	1,9130435	1,9130435	4,3043478	1,9130435	0,956521739	11
Total	4	4	9	4	2	23

Nilai Chi-Square hitung didapat dengan menghitung selisih yang ada antara data observasi dengan data ekspektasi, dapat dilihat pada Tabel 4.9.

Tabel 4.9 Data Chi-Square Hitung

Gender	Normal	Mild	Moderate	Severe
Laki-Laki	0,003623188	0,003623188	0,612318841	0,399456522
Perempuan	0,003952569	0,003952569	0,66798419	0,435770751
Total	0,007575758	0,007575758	1,28030303	0,835227273

Dari hasil perhitungan di atas, didapat nilai Chi-Square hitung sebesar 0.84, di mana nilai ini masih ada di antara kedua nilai Chi-Square tabel dengan taraf signifikansi 0,05 yaitu 0,48 dan 11,14. Oleh karena itu hipotesis yang diterima adalah H₀, jenis kelamin tidak ada hubungan terhadap tingkat stres.

5. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang tingkat stres siswa pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dapat disimpulkan bahwa indikator-indikator yang digunakan sangat berpengaruh terhadap tingkat stres pada siswa. Pengujian validitas dan reliabilitas

terhadap indikator-indikator pertanyaan yang digunakan juga telah diuji dan hasilnya valid. Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan ini adalah bahwa jenis kelamin siswa tidak berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami siswa selama masa PJJ.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran informasi tentang tingkat stres pada siswa/siswi selama masa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) bagi para pengajar dan manajemen sekolah Teach Indonesia School sehingga dapat mengambil suatu tindakan yang dapat mengatasi tingkat stres yang terjadi pada siswa. Selain itu bagi para peneliti sendiri juga dapat menambah wawasan tentang indikator apa saja yang

dapat menunjukkan adanya stres pada siswa.

6. DAFTAR PUSTAKA

Association for Educational Communications and Technology. (2001, August 3). *13.3 Theory of Distance Education*. Handbook of Research of Educational Research and Technology. <http://members.aect.org/edtech/ed1/13/13-03.html>

Astutik, E. F. (2021). *Hubungan Antara Study From Home (SFH) Dengan Tingkat Stres Anak Usia Sekolah*. Universitas Muhammadiyah Magelang. http://eprintslib.umngl.ac.id/2836/1/17.0603.0020_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Endang%20Fidya%20Astutik.pdf

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3), 143-148. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>

Jayakumar, G. S. D. S., & Sulthan, A. (2013). Stress Symptoms: Structural Equation Modelling. *SCMS Journal of Indian Management*, 10(3). 95-109. https://www.researchgate.net/publication/265421912_Stress_Symptoms_Str

Structural Equation Modelling

Karr, S. K., & Johnson, P. L. (1987). *Measuring Children's Stress: an Evaluation of Methods*.

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED285072.pdf>

Parkitny, Luke & Mcauley, James, H. (2010). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS). *Journal of Physiotherapy*, 56(3), 204. https://www.researchgate.net/publication/46008204_The_depression_anxiety_stress_scale_DASS

Sumathi, P., Ashokkumar, A., & Rohini, R. (2021). *Stress Management*. Shanlax Publications. https://www.researchgate.net/publication/358186602_STRESS_MANAGEMENT

Lovibond. (1995). The Measurement of Reliability, Validity, Items Analysis and Normative Data of *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. (Damanik). (2006). <https://dokumen.tips/documents/damanik-indonesian-translation-kuesioner-dass-42.html>