



Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang

Febrianti Putri Nurulita ^{a,1,*}, Lina Handayani ^{b,1}

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Jl. Prof. Dr. Soepomo SH, Umbulharjo, Yogyakarta

¹ febriantiputri23@gmail.com ; ² lina.handayani@ikm.uad.ac.id

*Correspondent Author: febriantiputri23@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history
Received: 24 Juni 2022
Revised: 22 Agustus 2022
Accepted: 31 Agustus 2022

Keywords
Coping stress
Kualitatif
Pandemi COVID-19
Pembelajaran online

Background: The outbreak of the corona virus pandemic in Indonesia has prompted the government to issue a policy to implement online learning. Online learning carried out in a pandemic condition triggers stress among students.

Objective: This study aims to analyze the stress coping used by students of SMA Negeri 4 Pandeglang when going online.

Methods: The research method used is qualitative with a phenomenological approach. Informants in this study were students of SMA Negeri 4 Pandeglang class XI and XII who met the inclusion criteria.

Results: Based on the data that has been obtained, it is known that the stress experienced by students is triggered by various factors, including more school assignments than offline meetings, difficulty understanding school materials, unfavorable home environment, unstable internet signal and limited internet quota. Stress coping strategies that are applied by students in managing stress include coping that focuses on problems and coping that focuses on emotions.

Conclusion: Students experience stress reactions (strain) in the form of physical and psychological reactions when faced with academic demands in online learning.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV2) merupakan virus baru yang menyebabkan Covid-19, sebuah penyakit dengan gejala gangguan seperti demam, batuk dan kesulitan bernapas. Pada akhir bulan Desember 2019, WHO melaporkan terdapat kasus *pneumonia* yang tidak diketahui penyebabnya di Kota Wuhan, China. Awal tahun 2020, China mengidentifikasi bahwa kasus tersebut merupakan penyakit jenis baru yang disebabkan oleh virus corona (Covid-19). Kasus Covid-19 terus mengalami peningkatan setiap harinya dan sudah menyebar antar Negara [1]. Kasus Covid-19 yang semakin meluas membuat masyarakat harus

dapat menyesuaikan dengan situasi yang ada. Hal tersebut membuat pemerintah mengambil tindakan pencegahan dengan menghimbau agar aktivitas masyarakat yang semula dikerjakan di luar rumah menjadi di dalam rumah atau ruangan [2]. Dalam hal ini, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan membuat kebijakan sebagai upaya mencegah terjadinya penularan Covid-19 di lingkungan pendidikan, yakni dengan mengeluarkan surat keputusan mengenai proses belajar mengajar tahun akademik 2020/2021 dilakukan secara *online*.

Pembelajaran *online* yakni metode pembelajaran yang dalam proses pelaksanaannya perlu menggunakan jaringan internet. Pembelajaran *online* dapat dilaksanakan dimanapun dan kapanpun asalkan mempunyai akses ke jaringan internet [3]. Namun, proses pembelajaran *online* yang dilaksanakan banyak menimbulkan kendala. Tidak sedikit siswa yang mengeluh karena penerapan pembelajaran *online* membuat siswa kesulitan untuk dapat memahami materi sekolah serta banyaknya tugas yang diberikan dibandingkan dengan sekolah tatap muka. Akibat yang terjadi dari penerapan pembelajaran *online* adalah banyaknya siswa yang merasa stres karena beban dari pembelajaran *online* [4].

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2020) menunjukkan bahwa siswa MAN 2 Model Medan yang mengalami stres sedang dengan pembelajaran *online* sebanyak 34%, lalu stres ringan yaitu sebanyak 25%, dan yang mengalami stres berat dan normal yaitu masing-masing sebanyak 20,5%. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziyyah, dkk (2021) menyebutkan bahwa selama perkuliahan *online* di situasi pandemi Covid-19 sebanyak 55.1% mahasiswa di Indonesia mengalami stres. Melalui data tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan sistem belajar *online* dapat memicu timbulnya stres pada siswa.

Stres merupakan suatu kondisi ketika seseorang merasakan bentuk ketegangan dan tekanan dalam dirinya yang berasal dari emosi, psikis, fisik maupun mental. Stres dapat terjadi ketika seorang individu sedang dihadapkan dengan begitu banyak tekanan atau tuntutan yang dapat berpengaruh pada perilaku normal individu tersebut [5]. Stres akademik adalah suatu kondisi seorang pelajar merasakan tekanan yang diakibatkan dari persepsi dan penilaiannya mengenai *stressor* akademik yang berhubungan dengan dunia Pendidikan [6]. Kondisi stres tersebut ditimbulkan karena adanya terkanan untuk dapat menunjukkan prestasi serta kelebihan dalam persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga pelajar menjadi terbebani oleh banyaknya tuntutan dan tekanan [7].

Stres yang terjadi pada siswa dapat berdampak pada hasil belajarnya, banyak siswa yang masih belum siap serta mampu beradaptasi dengan penerapan belajar secara *online*. Sebagai

upaya dalam mengatasi, mengurangi dan meminimalisir situasi yang penuh tekanan dapat dilakukan dengan manajemen stres atau dalam dunia psikologi dikenal dengan istilah *coping stress* [8]. Melalui *coping stress*, seorang individu akan dapat beradaptasi dengan berbagai tuntutan dan tekanan yang terjadi di lingkungannya. Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan dalam *coping stress*, tergantung tingkat stres yang dialami serta jenis *coping stress* yang seperti apa yang dapat diterapkan untuk mengelola stres yang dialami [1]. *Coping* sendiri dibagi menjadi dua macam, pertama yaitu *coping* yang berfokus pada emosi, ditunjukkan untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi stres. Kedua yaitu *coping* yang berfokus pada masalah, ditunjukkan untuk mengurangi situasi yang penuh tekanan atau memperluas sumber daya untuk menghadapi masalah yang terjadi [2].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 4 Pandeglang yang pernah menjalani pembelajaran secara *online* pada masa pandemi Covid-19 diketahui bahwa stres dipicu oleh beberapa faktor diantaranya yaitu tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka, guru jarang menjelaskan materi pelajaran sehingga membuat siswa menjadi tidak paham dengan materi sekolah yang diberikan, kendala internet dan kuota juga jadi pemicu stres. Penerapan pembelajaran *online* juga membuat siswa mengalami kebosanan karena tidak adanya interaksi secara langsung dengan teman maupun guru, kondisi rumah yang tidak kondusif seringkali membuat siswa tidak fokus dan sulit berkonsentrasi ketika pembelajaran *online* berlangsung. Dalam mengatasi stres yang dialami tersebut, siswa menerapkan strategi *coping stress* yaitu dengan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* secara bersamaan.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis *strategi coping stres* yang dilakukan saat pembelajaran *online* selama pandemi pada siswa SMA Negeri 4 Pandeglang.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri 4 Pandeglang yang menjalani pembelajaran *online* selama masa pandemi. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan memperhatikan beberapa aspek yaitu siswa SMA Negeri 4 Pandeglang yang duduk dibangku kelas XI dan XII dan memiliki skor tertinggi pada skrining dengan kuesioner *perceived stress scale* (PSS 10). Adapun penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2021 hingga Januari 2022.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan dua teknik, yaitu teknik wawancara

mendalam secara terbuka dan observasi. Wawancara mendalam dilakukan kepada siswa SMA Negeri 4 Pandeglang dengan menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur yang bertujuan untuk mendalami pemicu, strategi *coping stress* dan *strain* yang dialami siswa selama melaksanakan pembelajaran *online*. Sementara observasi dilakukan untuk mengamati hal yang berkaitan dengan sarana penunjang siswa dalam melaksanakan pembelajaran *online*. Kemudian untuk mengetahui kebenaran serta kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pemicu siswa mengalami stres saat pembelajaran *online* selama masa pandemi

Informan dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang terdiri dari ZW, YR, FL, AR, HR, AD dan LH. Selama menjalani pembelajaran *online* saat masa pandemi ketujuh informan mengaku mengalami stres. Stres yang dialami oleh informan tersebut dipicu oleh berbagai faktor. Informan ZW, FL dan AR mengungkapkan bahwa selama pembelajaran *online* tugas yang diberikan oleh guru banyak dan tak kunjung usai. Lebih lanjut, pemicu stres kedua yaitu guru tidak memberikan materi sekolah secara langsung melalui platform pertemuan daring seperti *google meet* atau *zoom meeting*. Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh informan LH, FL, dan HR yang menyebabkan para siswa tidak paham dengan materi pelajaran yang diberikan, oleh karenanya siswa harus mempelajari sendiri materi sekolah yang diberikan oleh guru.

"... Tugas yang dikasih tuh ga selesai-selesai gitu loh, padahal ga ditumpuk tapi terus dateng aja gitu" -Informan AR

"... Lebih sering ke ngasih tugas sih kalo google meet cuma pertemuan satu" -Informan LH

"... Rata-rata ngga paham sih sama materi yang di kasih" -Informan FL

"... Kebanyakan tugas dari guru sih ga ga seimbang sama materi yang diberikan guru" -Informan HR

Kurnia (2021) mengungkapkan bahwa selama proses pembelajaran *online* berlangsung siswa merasa memiliki tugas dua kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan pembelajaran *offline* sehingga beban pekerjaanpun menjadi lebih banyak. Selain itu, terdapat beberapa sekolah yang hanya memberikan tugas kepada siswanya dan siswa diharuskan mengerjakan tugas tersebut tepat waktu [11]. Tugas yang diberikan terus menerus berdampak pada gangguan psikologis anak karena cukup menguras tenaga dan pikiran [12].

Penguasaan materi yang kurang mengakibatkan siswa-siswi mengalami kesulitan ketika mengerjakan tugas-tugas sekolah yang diberikan [13]. Keterbatasan berdiskusi dengan guru dan teman sekelas serta bahan ajar yang kurang dibandingkan dengan sekolah tatap muka menjadi penyebab siswa kurang menguasai materi. Pemahaman materi yang kurang memicu rasa cemas dan tertekan, siswa menjadi khawatir dengan nilai ujian dan ketidaksiapannya untuk menghadapi jenjang yang lebih tinggi [14].

Pembelajaran *online* dalam pengaplikasiannya memang memberikan dampak yang kurang optimal dalam penguasaan materi oleh siswa sehingga penerapan belajar *online* dirasa kurang efektif [15]. Interaksi yang terbatas ketika pembelajaran *online* memungkinkan guru tidak dapat memantau aktivitas siswanya secara langsung selama kegiatan belajar mengajar [16]. Hal tersebut berimbas pada kesulitannya siswa memahami materi yang disampaikan secara *online*.

Faktor lain yang memicu siswa mengalami stres adalah koneksi internet yang tidak stabil, seperti yang dilontarkan oleh informan YR, informan HR dan informan AD. Sementara informan LH menyebutkan bahwa kuota menjadi salah satu pemicu stres ketika pembelajaran *online* berlangsung. Kondisi lingkungan yang tidak kondusif juga menjadi pemicu siswa mengalami stres ketika sedang mengikuti pembelajaran *online*, hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh informan FL bahwa kondisi rumah tidak kondusif sehingga memicu timbulnya stres.

“... Ketika mati lampu itu kan sinyal hp ga ada, sinyal wifi juga ga ada gitu” -Informan YR

“... Sering banget contoh waktu kita.. deadline tugas tuh baru buka gc kan liat tugas deadline nya jam segini pas kita mau ngumpulin mati lampu” -Informan HR

“... lebih ke kuota” -Informan LH

Koneksi dan kuota internet sendiri memang menjadi salah satu hal yang penting dalam menunjang terlaksananya pembelajaran *online*. Kelancaran koneksi internet saat pembelajaran *online* sangat berpengaruh terhadap kinerja siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Maka dari itu apabila kondisi koneksi internet tidak stabil, dapat mengakibatkan siswa menjadi kesulitan mengikuti kegiatan pembelajaran secara *online* tersebut. Kemudian keterbatasan kuota internet yang dimiliki siswa juga dapat berengaruh terhadap proses belajar siswa.

Kondisi lingkungan menjadi salah satu faktor penting yang harus diperhatikan ketika melaksanakan pembelajaran *online*, kondisi lingkungan yang kondusif memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa [17]. Lingkungan fisik yang kondusif juga berperan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran [18].

Sekitar 24.9% pelajar di Tiongkok pernah mengalami gangguan kecemasan dan stres akibat pandemi Covid-19 yang melanda. Stres akademik secara positif menjadi salah satu *stressor* terkait dengan tingkat gejala kecemasan pelajar Tiongkok [19]. Stres akademik dikalangan pelajar dapat mendatangkan malapetaka dalam kehidupan akademiknya. Dibawah tekanan akademik, kinerja akan terhambat dan memungkinkan siswa mengambil keputusan yang salah dibawah pengaruh stres [20]. Oleh karena itu, siswa perlu menerapkan *strategi coping* untuk mengatasi stres akademik yang dialaminya.

3.2. Strategi coping stress siswa saat pembelajaran *online* selama masa pandemi

Seorang individu secara terus menerus akan menilai segala tuntutan dan tekanan yang ada di dalam lingkungannya, dan akan mengukur kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mengatasi

segala tuntutan tersebut. Ketika individu dihadapkan dengan situasi yang tidak seimbang antara tuntutan dan kemampuan dirinya, maka stres pun akan muncul [21]. Stres yang muncul apabila terus menerus dibiarkan akan berdampak buruk bagi kesehatan baik psikis maupun fisik. Maka dari itu subyek perlu menerapkan mekanisme *coping* untuk mengelola stres yang dialaminya.

Berdasarkan data dari hasil wawancara yang didapatkan peneliti dari ketujuh subjek diketahui bahwa bentuk *strategi coping* yang digunakan bermacam-macam. Lazarus & Folkman (1984), dalam Sarafino (2012) menyebutkan bahwa *strategi coping* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.

Strategi pertama yang diterapkan oleh siswa adalah dengan melakukan perencanaan untuk mengatasi beban akademik yang dialaminya. Kemudian *strategi coping stress* yang kedua adalah dengan secara langsung berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya. Dalam hal ini informan akan segera mengerjakan tugas apabila dirinya merasa mampu memahami materi dan tugas yang telah guru berikan. Selain kedua *strategi coping* tersebut, *coping* yang paling dominan digunakan oleh ketujuh informan adalah dengan meminta bantuan kepada orang lain seperti teman, keluarga maupun guru. Informan akan meminta bantuan apabila terdapat materi atau tugas sekolah yang tidak dipahami.

“... Jadi kadang saya juga nglist gitu dari tugas misalnya apa aja yang belum nanti saya list. Jadi tinggal apa yang belum dikerjakan itu nanti jadi tugas yang diselesaikan...” -Informan ZW

“... Kalo untuk yang langsung ngerjain itu biasanya tugas yang deadline nya dekat” “saya lebih ngerjain tugas-tugas yang sulit dulu, ... saya abaikan dulu yang mudah saya duluin yang sulit soalnya yang mudah ga bakal terlalu banyak makan waktu” -Informan HR

“... Kalo ngerti sih langsung dikerjakan...” -Informan AD

“... Tanya lagi ke temen eem. Apa sih tadi materi yang dibahas gitu” -Informan FL

“... Menanyakan ke temen atau ke guru” -Informan LH

Mekanisme-mekanisme *coping stress* tersebut digolongkan sebagai *coping stress* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Dalam hal ini *strategi coping* yang digunakan oleh subjek lebih mengarah pada tindakan dan upaya untuk mengurangi masalah yang dihadapinya. *Strategi problem focused coping* yang diterapkan subjek yaitu *strategi coping* dalam bentuk *planful problem solving*, *direct action* dan *assistance seeking*.

Planful problem solving dikatakan sebagai *strategi coping* dengan pendekatan adaptif yang dalam proses pemecahan masalahnya melibatkan aplikasi sistematis dari serangkaian keterampilan. Dalam penerapan *coping* ini, subjek belajar bagaimana mengurangi beban stres melalui penggunaan strategi yang dirancang untuk membantu mereka mengidentifikasi masalah, sehingga subyek dapat mempraktikkan pemecahan masalah lebih akurat [22]. *Strategi coping planful problem solving* juga dilakukan oleh subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Zahro dan Megatsari (2021), yang mana subjek akan berusaha untuk melakukan suatu tindakan melalui analisisnya untuk mengatasi segala masalah yang sedang dihadapinya persiapan yang matang.

Strategi coping direct action dalam penerapannya subyek akan secara langsung bertindak melakukan sesuatu agar dapat menghindari tuntutan dan tekanan sebagai upaya mengurangi beban stres yang dihadapinya [23]. Palupi (2021) mengatakan bahwa *direct action* menjadi *strategi coping* yang efektif diterapkan untuk menghadapi *stressor* akademik. *Strategi coping direct action* yang ditunjukkan oleh subyek dalam penelitian ini adalah subjek secara aktif akan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru selama pembelajaran *online* berlangsung.

Jenis *coping assistance seeking*, yaitu coping yang ditunjukkan oleh individu dengan meminta dukungan kepada orang lain untuk membantu mengurangi tuntutan dan tekanan yang dihadapinya [23]. Seseorang yang menerapkan *assistance seeking* akan selalu mencari bantuan dan dukungan dari pihak lain seperti keluarga, teman, dan tentangga yang dapat berupa bantuan nyata ataupun dukungan emosial [24]. Mencari bantuan dan dukungan dari orang lain yang dekat sering kali menunjukkan transaksi dukungan yang efektif untuk mengatasi situasi stres yang dialami [25].

Selain *strategi problem focused coping* subyek juga melakukan *strategi emotion focused coping* atau coping yang berfokus pada emosi. *Strategi emotion focused coping* pertama yang dominan diterapkan oleh ketujuh subjek yaitu menghabiskan waktu dengan bermain bersama teman maupun bermain *game online*. Informan lebih memilih untuk melepaskan beban stresnya dengan menghindari atau menjauhi masalah yang dialaminya. Strategi kedua yang diterapkan oleh informan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik atau olah raga. Terdapat pula siswa yang menerapkan *strategi coping* dengan pendekatan *resigned acceptance* serta *hiding feelings* atau menyembunyikan perasaannya.

“...Kadang mah jalan-jalan, refreshing gitu apa ngajak temen”-Informan YR

“...Healing sama temen” “..biasanya ngajak temen buat makan seblah atau baso aci gitu, terus kadang kalau misalkan bener-bener ngerasa stres nya berat banget lebih milih sendirian dirumah ga ngapa-ngapain gitu” -Informan AR

“...Kalau sore sih main volly gitu olahraga” -Informan AD

“...Kalau untuk soal pelajaran ya harus dihadapi sih mau nggak mau gitu soalnya kan ya termasuk ke masuk ke nilai juga” -Informan FL

“...Saya lebih ke apa meredam emosi emosi yang kaya ngadepin masalah tapi emosi saya lebih nahan emosi itu buat ga di tuangkan...” -informan HR

Strategi coping dengan mengambil tindakan untuk menjauhi masalah merupakan bentuk *coping stress avoidance*. *Strategi coping avoidance* sendiri yaitu bentuk *coping stress* yang diterapkan dengan maksud untuk menghindari masalah yang sedang dihadapinya dengan melakukan suatu hal yang membuat mereka senang [26]. Individu yang menggunakan *strategi coping avoidance* harus dapat menerapkannya dengan bijak, penerapan bentuk *coping stress* ini hanya bertujuan untuk menghilangkan sejenak beban stres yang dihadapinya bukan berarti meninggalkan pekerjaan yang semestinya diselesaikan [27].

Strategi coping dengan melakukan latihan fisik merupakan bentuk *coping physical exercise*. *Physical exercise* termasuk dalam teknik *emotion focused coping* yang penerapannya bertujuan untuk dapat mengendalikan respons emosi terhadap kondisi yang menekan dengan melakukan latihan fisik atau olahraga [28]. Garber (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa olahraga yang diterapkan sebagai mekanisme *coping* dapat membantu mengatasi stres yang dirasakan ketika mengikuti pembelajaran sekolah yang ketat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani dan Ratnasari (2019) menyimpulkan bahwa olah raga secara teratur akan membantu menurunkan beban stres yang sedang dialami contohnya seperti gangguan kecemasan dan depresi.

Strategi coping resigned acceptance adalah bentuk *coping* yang ditunjukkan oleh individu dengan cara pasrah dan menerima segala tuntutan dan tekanan yang dialaminya [29]. Dalam hal ini, yang dilakukan oleh informan adalah dengan tetap berusaha untuk menyelesaikan tugas sekolah yang ada. Walaupun subjek awalnya merasa kesal dan tidak paham dengan tugas yang diberikan namun subjek harus tetap menyelesaikan tugas-tugasnya.

3.3. Stres yang dialami siswa selama menjalani pembelajaran *online*

Stres yang dialami oleh seorang individu tidak lepas dari reaksi tubuh individu tersebut terhadap *stressor* yang ada. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa tubuh tidak akan mengeluarkan respon apapun baik fisik maupun psikis apabila tidak ada rangsangan yang menyerang tubuh. Dampak yang timbul akibat stres pada individu ditentukan pada kemampuan serta sumber stres yang ada. Maka dari itu, ketika individu dihadapkan dengan *stressor* yang beraneka ragam sedangkan kemampuan untuk mengatasi situasi stres tersebut sedikit, maka akan menimbulkan reaksi terhadap stres atau respon stres [30].

Sumber stres yang muncul akibat penerapan pembelajaran *online* dimasa pandemi Covid-19 menimbulkan reaksi berupa fisiologis dan psikologis yang dirasakan pada siswa SMA Negeri 4 Pandeglang. Banyaknya masalah dan tuntutan dalam menjalani pembelajaran *online* membuat subjek mengeluarkan respon stres yang berupa reaksi fisiologis seperti sakit kepala, mual, dan pusing. Sementara reaksi psikologis yang dikeluarkan oleh subjek yaitu berupa rasa panik, dan cemas.

"Pusing sama mual itu sering"-Informan AR

"Pernah, pusing kepala"-Informan LH

"Nangis sih yaa.."-Informan ZW

"Cemas degdegan.."-Informan LH

Stres merupakan sebuah proses yang melibatkan komponen psikologis dan fisiologis. Komponen psikologis dan fisiologis stres dapat diamati lewat cara seseorang merespon sumber stres, termasuk kemampuannya dalam menghadapi situasi stres. Respon yang dapat diamati

sebagai sebuah stimulasi stres seperti depresi, kecemasan, serta terganggunya rasa percaya diri [31]. Respon stres berupa respon fisiologis terjadi ketika tubuh secara alamiah mempertahankan keseimbangan dari berbagai sumber stres yang menyebabkan situasi menjadi tidak seimbang. Sementara respon psikologis berorientasi pada teknik pemecahan masalah dengan mekanisme pertahanan ego yang bertujuan untuk mengontrol emosi, dengan demikian maka akan memberikan perlindungan dari situasi stres yang mengancam [30].

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap tujuh subjek diketahui bahwa pemicu siswa mengalami stres saat melaksanakan pembelajaran *online* saat pandemi antara lain yaitu banyaknya tugasnya diberikan oleh guru, kesulitan memahami materi sekolah, guru jarang menjelaskan materi sekolah dan hanya memberikan materi berupa *power point* serta video, pemicu lainnya yaitu koneksi internet yang hilang tiba-tiba. *Strategi coping* yang diterakan oleh informan dalam mengelola dan mengatasi stres tersebut yaitu dengan menerapkan *strategi problem focused coping* dan *strategi emotion focused coping*. Respon stres yang terjadi yang dialami subjek antara lain rasa mual, pusing, dan cemas. Respon stres tersebut dikeluarkan oleh subjek akibat adanya *stressor* yang terjadi selama mengikuti pembelajaran *online*.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA Negeri 4 Pandeglang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian, serta siswa SMA Negeri 4 Pandeglang yang telah bersedia menjadi informan.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian maupun penulisan artikel ini.

Referensi

- [1] Kemenkes RI, Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19), Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- [2] A. K. Watnaya, M. H. Muiz, N. Sumarni, A. S. Mansyur and q. Y. Zaqiah, "Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa," *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, vol. 1, no. 2, pp. 153-165, 2020.
- [3] A. Sadikin and A. Hamidah, "Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19," *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, vol. 6, no. 2, pp. 214-224, 2020.
- [4] Z. Hanifah, H. Lutfia, U. Ramadhia and R. S. Purna, "Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas," *Jurnal Psikologi Tabularasa*, vol. 15, no. 1, pp. 29-43, 2020.
- [5] N. K. Suryani, I. A. P. W. Sugianingrat and K. D. I. S. Laksemini, *Kinerja Sumber Daya Manusia: Teori, Aplikasi, dan Peneliiian*, Denpasar: Nilacakra, 2020.

- [6] A. Kurniawan and I. Y. Cahyanti, "Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone," *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 2, no. 1, pp. 16-21, 2013.
- [7] M. Barseli, Ifdil and Nikmarizal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseing dan Pendidikan*, vol. 5, no. 3, pp. 143-148, 2017.
- [8] T. Safaria, "Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik," *Humanitis: Indonesian Psychological Journal*, vol. 2, no. 155-170, p. 8, 2011.
- [9] S. Maryam, "Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 2, pp. 101-107, 2017.
- [10] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed., New York: John Wiley & Sons, inc, 2012.
- [11] Y. Jatira and Neviyarni, "Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 3, no. 1, pp. 35-43, 2021.
- [12] H. Aswat, E. R. Sari, R. Aprilia, A. Fadli and Milda, "Implikasi Distance Learning diMasa Pandemi COVID 19 terhadap Kecerdasan Emosional Anak di Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu*, vol. 5, no. 2, pp. 761-771, 2021.
- [13] D. H. Oktawirawan, "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmia Universitas Batanghari Jambi*, vol. 20, no. 2, pp. 541-544, 2020.
- [14] M. Fikri, M. Z. Ananda, N. Faizah, R. Rahmani, S. A. Elian and A. Suryanda, "Kendala Dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19: Sebuah Kajian Kritis," *Jurnal Educational and Development*, vol. 9, no. 1, pp. 145-148, 2021.
- [15] A. Widiyono, "Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19," *Jurnal Pendidikan*, vol. 8, no. 2, pp. 169-177, 2020.
- [16] Firman and S. R. Rahman, "Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19," *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, vol. 2, no. 2, pp. 81-89, 2020.
- [17] Yuliana, H. A. Anindita and M. W. Syaifuddin, "Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Lingkungan Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika pada Pembelajaran Daring," *PRISMA*, vol. 10, no. 2, pp. 141-155, 2021.
- [18] M. D. Mayangsari and J. P. Astuti, "Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Kognitif Pada Mahasiswa Di Tinjau Dari Pengaturan Ruang Kelas," *Jurnal Ecopy*, vol. 5, no. 3, pp. 149-153, 2018.
- [19] W. Cao, Z. Fang, G. Hou, M. Han, X. Xu, J. Dong and J. Zheng, "The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China," *Psychiatry Research*, vol. 287, no. 112934, pp. 1-5, 2020.
- [20] Sarita and Sonia, "Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents," *International Journal of Applied Research*, vol. 1, no. 10, pp. 385-388, 2015.
- [21] N. L. Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, 2nd ed., Jakarta: Kencana, 2016.
- [22] S. J. Lynn, W. T. O'Donohue and S. O. Lilienfeld, *Health, Happiness, and Well-Being: Better Living Through Psychological Science*, 3rd ed., Los Angeles: SAGE Publications, 2015.
- [23] K. T. Damayanti and L. K. P. A. Susilawati, "Gambaran Strategi Coping Anak Dengan Leukemia Limfoblastik Akut Dalam Menjalani Terapi Pengobatan," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 3, no. 2, pp. 244-260, 2016.
- [24] L. N. Fauzi, S. A. Susanti and M. K. Wardani, "Strategi Coping Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring," *Literasi: jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, vol. 1, no. 2, pp. 253-286, 2021.

- [25] J. Cavallo and A. Hirnik, "No Assistance Desired: How Perceptions of Others' Self-Esteem Affect Support-Seeking," *Social Psychological and Personality Science*, vol. 10, no. 2, pp. 193-200, 2017.
- [26] S. D. Rahma, E. Istiaji and D. Rokhmah, "Strategi Coping Stres Pada Lanjut Usia Berjenis Kelamin Perempuan Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Lanjut Usia Jember," *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, vol. 10, no. 2, pp. 143-158, 2014.
- [27] F. Sofiani and N. Fauziah, "Hubungan Antara Avoidance Coping Dengan Burnout Pada Ibu Bekerja Part Time Di Kawasan Konveksi Kabupaten Tegal," *Jurnal Empati*, vol. 3, no. 4, pp. 194-204, 2015.
- [28] A. R. Prasetyo, H. Nurtjahjanti, N. Fauziah and E. R. Kustanti, "Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Penerbang Militer Melalui Terapi Yoga Tawa," *Jurnal Psikologi Undip*, vol. 15, no. 1, pp. 11-20, 2016.
- [29] S. Lio and K. Sembiring, "Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling," *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, vol. 2, no. 1, pp. 55-61, 2019.
- [30] N. T. L. Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Buletin Psikologi*, vol. 24, no. 1, pp. 1-11, 2016.
- [31] R. Larasati, "Pengaruh Stress Pada Kesehatan Jaringan Periodental," *Jurnal Skala Husada*, vol. 13, no. 1, pp. 81-89, 2016.
- [32] Tasnim, A. Widiastuti, H. Kurniasih, K. D. Purnanti, P. Hastuti, W. Hapsari, S. Sitorus, Sumiyati, J. Hutabarat and Wahyuni, *Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori dan Praktik*, 1st ed., Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- [33] T. N. Palupi, "Tingkat Stres Ibu dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar di Rumah pada Masa Pandemi Covid-19," *JP3SDM*, vol. 10, no. 1, pp. 36-48, 2021.
- [34] D. Handayani, R. D. Hadi, F. Isbaniah, E. Burhan and H. Agustin, "Corona Virus Disease 2019," *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 2020.
- [35] M. C. Garber, "Exercise as a Stress Coping Mechanism in a Pharmacy Student Population," *American Journal of Pharmaceutical Education*, vol. 81, no. 3, pp. 1-6, 2017.