

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat stres siswa kelas X dan XI yang mengikuti metode pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Gorontalo memiliki tingkat stres pada kategori normal sebanyak 36 siswa (40,0%), stres ringan sebanyak 25 siswa (27,8%), stres sedang sebanyak 21 siswa (23,3%), dan stres berat sebanyak 8 siswa (8,9%) serta tidak ada yang mengalami stres sangat berat 0 (0,0%).

Saran

Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dan masukan kepada pihak sekolah agar mengubah strategi cara belajar menyenangkan dimasa pandemi sehingga siswa tidak merasa terbebani dan stres, dan melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk mengelola stres siswa dan sehingga dapat membantu mengurangi stres yang dialami siswa.

Bagi Siswa

Siswa hendaknya lebih bisa membuka diri dan bercerita apabila ada masalah, baik kepada orang tua, saudara maupun teman untuk mengurangi atau menghindari timbulnya stres pada remaja selama pembelajaran daring.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor yang menyebabkan stres pada siswa yaitu tekanan berprestasi tinggi, stres sosial dan prestasi akademik.

Daftar Pustaka

- Afrianto, D. (2020). Pandemi: dari Kesehatan, Ekonomi hingga Politik. Diakses pada tanggal 21 April 2021 melalui: <https://www.kompas.id/baca/riset/2020/07/17/pandemi-dari-kesehatan-ekonomi-hingga-politik/>
- Agnihotri, K.A. (2018). *Stress and Students*. Laxmi Book Publication: Solapur.
- Amin, S.M. & Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres, Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta :Amzah.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, Volume 16 Nomor 2 (hal. 139-150)
- Anies. (2005). *Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.
- Bariyyah. K. (2013). Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioural Stress Management”. Proseding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia dan Seminar Internasional Konseling. Denpasar Bali.
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M.N. (2015). *Esensi Penyusunan Materi Daring Untuk Pendidikan Dan Pelatihan*. Yogyakarta: DeePublish.
- Charismiadi. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Christy, F.E. (2020). Persentase Tingkat Stres Anak Dan Orang Tua Akibat Lockdown Selama Pandemi Covid-19. Diambil 27 Desember 2020 dari Tempo.Co Website: <https://data.tempo.co/read/978/persentase-tingkat-stres-anak-dan-orang-tua-akibat-lockdown-selama-pandemi-covid-19>
- Donsu, J. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Donsu, J. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.

- Gugus Tugas COVID-19. (2020). Peta Sebaran Data COVID-19. Retrieved from <https://covid19.go.id>
- Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2.
- Harini, V.R. (2020). Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Usia Remaja Selama Menjalani Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19 di Kelurahan Patrang Kecamatan Patrang. *Skripsi*. Universitas Jember, diakses 28 Juli 2021, <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/104558/VINNY%20RAMADHANI%20PUTRI%20HARINI%20-%20162310101252.pdf-.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi Z di Indonesia ? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Gaya baru: Jakarta
- Hayati. N. (2019). *Metode Pembelajaran Daring/E-Learning yang Efektif*. Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia
- HelpGuide. (2009). Understanding stress: Signs, symptoms, causes, and effects [online] Texas: A&M University system Health Hint Vol 13 (No 1).
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Kaufmann, R., & Vallade, J. I. (2020). Exploring connections in the *online* learning environment: student perceptions of rapport , climate , and loneliness. *Interactive Learning Environments*, 1– 15
- Kemendikbud. (2021). Informasi sekolah di Indonesia. <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id>
- Kinicki, A & Kreitner, R. (2005). *Organizational Behavior Key concepts skills and best Practice*. New York: Mc Graw-Hill.
- Indonesian Psychiatric Association*. (2020). Masalah Psikologi di Era Pandemi Covid-19. <https://www.pdskji.org>.

- Kupriyanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Lidiawati, I. (2011). Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman. Skripsi (Tidak diterbitkan). Semarang: UNIKA Soegijapranata.
- Lubis, N.,L. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: KENCANA
- Livana, Mubini, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208 <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Mangkunegara, P. (2013). *Sumber Daya Manusia Perusahaan (Vol. Cetakan Kesebelas)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Morgan. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Penerbit Gemilang.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 134–140
- Ningsih, L.K. (2020). Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa Smta Di Kedungwungu Indramayu. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novitasari, I., Kurniawan, S.T., & Kanita, M.W. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta Selama Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19. UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA. Diakses 2 September 2021 melalui: [https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/470/1/Naskah%20Publikasi Indah%20Novitasari_S16156.pdf](https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/470/1/Naskah%20Publikasi%20Publikasi%20Indah%20Novitasari_S16156.pdf)
- Nugroho, R. S. (2020). Apa Itu Pandemi Global seperti yang Dinyatakan WHO pada Covid-19? Retrieved from KOMPAS.com: <https://www.google.co.id/amp/s/amp.kompas.com/tren/read/2020/03/12/060100465/apa-itu-pandemi-global-seperti-yang-dinyatakan-who-pada-covid-19>

- Nuraini, R. (2020). Kasus Covid-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. Diambil dari indonesia.go.id pada tanggal 21 April 2020 melalui : <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>
- Nurkholis. (2020). *Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19)*. 6(1), 39– 49.
- Nurmaliyah. F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona covid-19. *JISAMAR: Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*. Vol. 1, No. 1 Januari- Juni 2020. <https://alveoli.iain-jember.ac.id/index.php/alv/article/view/7/4>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Psychology Foundation of Australia*. (2010). Depression anxiety stres scale. <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>. Diakses: 27 Desember 2020.
- Purba, S. (2020). Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. Universitas Sumatera Utara
- Putera, A.H. (2020) Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Dewasa Awal Pada Masa Pandemi Covid-19. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta: Program Studi Psikologi.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap

Proses Pembelajaran *Online* di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/397>

- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 1–4. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rafidah, K. (2009). The Impact of Perceived Stres and Stres Factors on Academic Performance of Pre-Diploma Science Students: A Malaysian Study. *International Journal of Scientific Research in Education*, Vol. 2 (1), 13-26
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*
- Riadi, M. (2014). Pengertian , Karakteristik dan Manfaat E-Learning 4–6.
- Rice , P.L. (1992). *Stress and Health 2nd ed.* California: Brooks & Cole Publishing Company.
- Riduwan. (2012). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Riskesdas. (2018). Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. Jakarta: Infodatin
- Riyanto, A. (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta:EGC
- Romli,M., & Syamsul, S. (2012). *Jurnalistik Online: Panduan Praktis Mengelola Media Online*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015).Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 1(1), 80 – 85
- Sanjaya, R. (2020). 21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata
- Sarafino, E.P & Smith (2012). *Health Psychology (7th Edition)*. Singapore: John Wiles & Sons

- Sari, I.D.A. (2020). Mereduksi Stres Dalam Belajar Dengan Menggunakan Strategi Relaksasi. *Jurnal Nusantara Of Research* Vol.7, No.2, 79-85. P-ISSN: 2579-3063/ E-ISSN: 2355-7249 Diakses 28 Juli 2021
<https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/15057>
- Siswanto., Susila., & Suyanto. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing 10th edition*. USA: Mosby Company.
- Sudarya I. W., Begia I. W., & Suwendra I. W. (2014). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen UNDIKSHA angkatan 2009.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, W. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis dan ,Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sunaryo. 2013. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sutarjo, Ip. E., Arum, D. W., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal: Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Tamtomo, A. B. (2020). INFOGRAFIK: Timeline Wabah Virus Corona. Diakses melalui kompas pada tanggal 21 April 2021:
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/13/070400265/infografik-timeline-wabah-virus-corona>
- Umar, H (2013). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic:

Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 1–4. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Wahyu, A., & Simanullang, R.H. (2020). Stres Mahasiswa Akibat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Stikes Murni Teguh: Sarjana Ilmu Keperawatan*

World Health Organization. (2021.). Coronavirus. Diakses pada tanggal 21 April, 2022 melalui: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Williams, BK. & Sawyer, SC. (2011). *Using Information Technology : A Practical Introduction to Computers and Communications*. Ed. 9th. The Mc Graw-Hill Companies Inc, New York.