
GAMBARAN STRES SISWA SMA MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH DARI RUMAH SERTA DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN REPRODUKSI DI SMAN I MENGWI

(Description Of Stress High School Students Facing School Examinations From Home And Its Impact On Reproductive Health In SMAN I Mengwi)

NLP Dina Susanti*, N.Nuartini**

*,**Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email: nuartinin@yahoo.com, nlpdina@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pada saat ini Siswa SMA sedang melakukan proses pembelajaran dari rumah termasuk ujian sekolah karena masih pada masa Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Giyarto pada tahun 2018 menemukan sebagian besar siswa tingkat akhir yang sedang melakukan proses pembuatan skripsi mengalami stres yang berdampak negatif pada dirinya baik fisik maupun psikis. Keadaan yang berlarut-larut tanpa kepastian dan penanganan yang baik terhadap mekanisme belajar dari rumah dapat menimbulkan stress yang berdampak terhadap kesehatan umum, kesehatan kejiwaan dan kesehatan reproduksi

Metode:Rancangan penelitian ini adalah penelitian qualitative dengan pendekatan eksplorasi. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam terhadap partisipan utama 10 orang siswa dan 3 orang partisipan pendukung di SMAN I Mengwi. Data dianalisis secara tematik yang disajikan dalam bentuk narasi.

Hasil: Penelitian ini menemukan 4 tema utama yaitu persepsi Siswa tentang ujian sekolah dari rumah, masalah yang dialami siswa selama menyiapkan diri dan mengikuti ujian sekolah dari rumah, gambaran stress siswa mengikuti ujian sekolah dari rumah dan dampaknya terhadap kesehatan khususnya kesehatan reproduksi. Tema keempat adalah cara dan harapan siswa untuk mengatasi stres yang dialaminya. Secara umum hasil penelitian ini adalah partisipan pada penelitian ini menganggap bahwa ujian sekolah dari rumah merupakan langkah yang tepat dilakukan pada masa pandemic Covid-19 ini. Permasalahan yang menimbulkan stress pada siswa berdampak pada kesehatan reproduksi yang dialami oleh siswa laki-laki adalah penurunan stamina dan pada siswa perempuan adanya gangguan pada menstruasi.

Kesimpulan: Siswa SMA mengalami stress menghadapi ujian sekolah yang ditandai dengan sering emosi, gangguan tidur, kelelahan, kecemasan dan ketakutan yang tidak beralasan. Hal ini berdampak pada kesehatan umum dan kesehatan reproduksi para siswa ini. Sebagian besar siswa perempuan mengalami gangguan pada siklus menstruasi dan siswa laki-laki mengalami stamina yang menurun dan mudah lelah.

Kata Kunci: *Stres, Ujian Sekolah, Kesehatan Reproduksi, Covid-19*

ABSTRACT

Background: *High school students are carrying out the learning process from home including school exams because we are still in the Covid-19 period. Research conducted by Giyarto in 2018 found that most final year students who are in the process of making a*

a thesis experience stress which has a negative impact on themselves both physically and psychologically. The situation without certainty and good handling of the learning from home mechanism can cause stress that has an impact on general health, mental health and reproductive health

Methods: *The design of this study is a qualitative study with an exploratory approach. Data were collected through in-depth interview techniques with 10 main participants and 3 supporting participants at SMAN I Mengwi. Data analyzed thematically presented in narrative form.*

Results: *This study found 4 main themes such as students' perceptions about school exams from home, problems experienced by students while preparing themselves and taking school exams from home, a description of the stress of students taking school exams from home and their impact on health, especially reproductive health. The last themes are students' ways and expectations to cope with the stress they experience. In general, the results of this study are participants in this study who think that school exams from home are the right step to take during the Covid-19 pandemic. Problems that cause stress to students have an impact on reproductive health experienced by male students are decreased stamina and female students have menstrual disorders.*

Conclusions: *High school students experience stress in facing school exams characterized by frequent emotions, sleep disturbances, fatigue, anxiety and unwarranted fear. This has an impact on the general health and reproductive health of these students. Most female students experience menstrual cycle disorders and male students experience decreased stamina and tire easily.*

Keywords: *Stress, School Exams, Reproductive Health, Covid-19*

LATAR BELAKANG

Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial terutama hal yang berkaitan dengan tekanan mental dan beban kehidupan. Stres sering digunakan untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres. Keadaan yang berlarut-larut tanpa kepastian dan penanganan yang baik dapat menimbulkan gangguan kejiwaan. Hal ini merupakan gangguan psikologis yang dialami seseorang yang ditandai dengan munculnya rasa kecemasan, takut dan sedih.

Situasi yang sedang terjadi di kalangan siswa saat ini adalah adanya kecemasan karena akan mengikuti ujian sekolah dari rumah pada masa pandemi ini. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Giyarto pada tahun 2018 yang menemukan bahwa sebagian besar siswa tingkat akhir yang sedang melakukan proses pembuatan skripsi mengalami stres yang berdampak negatif pada dirinya baik fisik maupun psikis.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ambarwati dkk pada tahun 2017 tentang gambaran stres pada siswa tingkat akhir menemukan bahwa tingkat stres pada siswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh

jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%.

Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada siswa terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang, sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan kampus, keluarga, dan lingkungan sekitar. Hal ini menimbulkan suatu pertanyaan apakah hal ini juga terjadi pada siswa SMA dalam menyiapkan diri untuk mengikuti ujian sekolah apalagi dalam kondisi pandemi Covid-19 yang mengharuskan para siswa belajar dan mengikuti ujian sekolah dari rumah saja. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Gambaran stres siswa SMA dalam menghadapi Ujian Sekolah Dari Rumah dan dampaknya terhadap kesehatan Reproduksi di SMAN I Mengwi. Secara umum penelitian ini ingin mengeksplorasi secara mendalam Gambaran stres siswa SMA dalam menghadapi Ujian Sekolah Dari Rumah dan dampaknya terhadap kesehatan Reproduksi di SMAN I Mengwi.

METODE

Studi ini merupakan studi kualitatif dengan pendekatan Eksploratif. Peneliti berusaha mengetahui lebih dalam kejadian yang terjadi dengan mendengarkan dan membuat

tema dari data yang didapat terhadap orang-orang yang terlibat dalam situasi tertentu. Penelitian ini berusaha memahami secara mendalam stress yang dialami siswa SMA selama ujian dari rumah terutama dampaknya terhadap kesehatan reproduksinya.

Data dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam dengan menggunakan pedoman wawancara terbuka terhadap 13 orang partisipan yang terdiri dari 10 orang partisipan siswa SMA, 2 orang partisipan dari pihak sekolah dan 1 orang dari keluarga siswa. partisipan dipilih dengan tehnik purposive sampling dengan kriteria partisipan utama adalah siswa tingkat III yang sedang ujian dari rumah serta bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Untuk partisipan pendukung dipilih berdasarkan kompetensi partisipan yang berhubungan dengan partisipan utama.

Analisis data dilakukan dengan mendengarkan hasil rekaman partisipan berulang kali dan membuat kode jawaban. Setelah itu dilakukan pengelompokan jawaban yang sama lalu dibuatkan kategori jawaban . selanjutnya dibuat tema utama yang disajikan pada bagian hasil. Sebelum dilakukan wawancara partisipan penelitian diberikan informasi dan diminta persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Partisipan tidak diberikan upah sebagai imbalan.

Wawancara dilakukan secara online melalui Wa Vidio Call untuk mengurangi penularan Covid-19. Wawancara dilakukan sekitar 30-40 menit. Sebelum wawancara dilakukan partisipan dikontak oleh peneliti melalui wa dan membuat janji serta mengirimkan informed consent untuk dipelajari terlebih dahulu. Setelah partisipan bersedia maka peneliti melakukan WA video call. Sebelum wawancara dimulai peneliti menjelaskan kembali prosedur penelitian dan kontrak waktu wawancara. Hasil wawancara ditulis dalam catatan peneliti dan rekaman. Wawancara difokuskan pada pedoman wawancara yang sudah dibuat oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan empat tema utama yaitu tema pertama persepsi siswa tentang ujian sekolah dari rumah, tema kedua adalah masalah yang dialami siswa selama menyiapkan diri dan mengikuti ujian sekolah dari rumah, tema yang ketiga adalah gambaran stress siswa mengikuti ujian sekolah dari rumah dan dampaknya terhadap

kesehatan khususnya kesehatan reproduksi. Tema keempat adalah cara dan harapan siswa untuk mengatasi stres yang dialaminya. Secara umum partisipan pada penelitian ini memiliki persepsi bahwa ujian sekolah dari rumah merupakan langkah yang tepat dilakukan pada masa pandemic Covid-19 ini. Masih ditemukan permasalahan yang menimbulkan stress pada siswa khususnya dampak pada kesehatan reproduksi yang dialami oleh siswa laki-laki adalah penurunan stamina dan pada siswa perempuan adanya gangguan pada menstruasi.

Persepsi Siswa SMA Terhadap Ujian Sekolah Dari Rumah Secara Online

Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa mereka merasa pembelajaran ini cukup baik dan merupakan pemecahan masalah yang tepat dilakukan pada masa pandemi ini. Walaupun ada juga yang merasa kemungkinan akan muncul masalah jika tidak tersedia jaringan internet yang memadai. Hal ini seperti yang disampaikan oleh beberapa partisipan di bawah ini:

“Persepsi saya terhadap Ujian sekolah dari rumah yaitu dapat melatih dalam menggunakan teknologi, dimana saat melakukan pembelajaran dirumah saja pastinya banyak menggunakan aplikasi- aplikasi untuk berlangsungnya ujian. Selain itu, seseorang harus memiliki akses internet yang bagus dalam berlangsungnya ujian, karena jika akses internet tidak bagus akan terjadi masalah dalam berlangsungnya ujian”(R004, R009).

“Menurut saya ujian sekolah dari rumah sangat efektif untuk tetap menjalankan sistem pendidikan dikala kondisi yang tidak memungkinkan untuk melakukan ujian di sekolah”(R007, R010).

Pernyataan para partisipan utama ini juga dibenarkan dan didukung oleh guru pengajar di sekolah ini seperti pernyataan berikut ini:

“Program-program yang ada dan diberikan kepada Siswa sebagai upaya menghadapi pembelajaran dari rumah dan ujian dari rumah selama pandemic corona adalah melaksanakan pembelajaran dengan system daring dengan menggunakan beberapa aplikasi pembelajaran daring seperti whatshap group, dan lain-lain”(P002).

Terjadinya pandemi Covid-19 yang sudah meluas hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia membuat adanya perubahan tatanan dalam semua sektor Kehidupan.

Dampak yang dialami mempengaruhi semua sektor termasuk harus dilakukan perubahan dalam cara melakukan proses pembelajaran sebagai upaya pencegahan penularan wabah ini. Oleh sebab Bapak menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia melalui Surat Edaran Mendikbud No. 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan-Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease Covid- 19 menghimbau agar semua proses pembelajaran dilakukan dari rumah secara daring termasuk pelaksanaan ujian sekolah dan meniadakan ujian nasional dan uji kompetensi.

Masalah-Masalah Yang Dihadapi Siswa Selama Ujian dari Rumah

Sebagian besar partisipan utama pada penelitian ini mengatakan masalah utama yang dihadapi adalah koneksi internet yang kurang stabil, selain ada juga yang mengalami kurang bisa memahami materi yang diberikan secara online, serta suasana di rumah yang sering ramai sehingga tidak bisa belajar dengan baik saat sedang online. Seperti yang disampaikan oleh partisipan di bawah ini:

“Masalah-masalah yang saya alami selama menghadapi ujian ini adalah hanya pada masalah koneksi internet saja. Dirumah saya koneksi internetnya sangat buruk, hal tersebut menyebabkan saya harus pergi keluar rumah untuk dapat mengerjakan ujian sekolah tersebut”(R001, R002).

“Permasalahan yang saya alami selama ujian sekolah ditengah pandemi ini adalah perihal pemahaman materi yang tercantum pada soal, semua orang menyadari bahwa ditengah pandemi ini kegiatan belajar mengajar tidak bisa kita lakukan secara normal ini sangat mempengaruhi pemahaman kita terhadap materi namun dalam soal sering saya jumpai permasalahan yang belum kita pelajari”(R003).

“Masalah-masalah selama menghadapi ujian ini, seperti masalah terhadap jaringan internet yang kadang mengalami masalah, Suasana di rumah yang kurang tenang yang menyulitkan saya untuk berkonsentrasi terhadap soal yang diberikan, dan soal-soal ujian yang kadang tidak berisi penjelasan yang membuat saya bingung dalam mengerjakannya”(R007, R010).

Hal ini sebenarnya sudah dipikirkan dari awal oleh pihak sekolah, namun karena sudah merupakan kebijakan dan himbauan dari

pemerintah maka hal ini harus dilaksanakan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh siswa. Hal ini seperti yang disampaikan oleh partisipan di bawah ini:

“Pembelajaran secara online ini memang memerlukan persiapan yang cukup baik seperti harus tersedianya pulsa paket dari seluruh siswa dan guru, harus tersedia jaringan yng kuat di server sekolah, siswa, guru harus selalu siap selama proses pembelajaran daring dan cukup paham dengan teknologi”(P001, P002).

Dalam proses pembelajaran secara online memang sangat diperlukan tersedianya jaringan internet yang sangat memadai. Hal ini merupakan sebuah masalah yang dihadapi oleh semua komponen pendidikan mengingat belum memadainya jaringan internet yang ada di negara kita dan keadaan kontur wilayah yang sering menghambat sinyal internet sehingga diperlukan usaha dan cara-cara yang lebih untuk tetap bisa melakukan proses pembelajaran secara online.

Gambaran Stres Siswa Menghadapi Ujian Dari Rumah

Keseluruhan partisipan utama pada penelitian ini merasakan keluhan perasaan tegang, gelisah, khawatir dan cemas selama mengikuti ujian dari rumah. Para partisipan takut jika jaringan internet tiba-tiba putus, merasa kurang siap karena kurang memahami materi dan takut jika sarana dan prasarana yang digunakan tidak mendukung. Beberapa partisipan sering mengalami susah tidur, terjaga di malam hari tanpa sebab yang jelas dan terburu-buru mengerjakan pekerjaan. Hal ini seperti yang disampaikan oleh partisipan di bawah ini:

“Kecemasan saya menghadapi ujian sekolah ini bukan hanya muncul dari faktor nilai saja, tetapi juga muncul karena adanya gangguan koneksi ataupun sebagainya. Jika sampai terjadi gangguan koneksi tersebut maka mau tidak mau kita harus mengulang mengerjakan ujian tersebut dengan sisa waktu yang kita miliki. Saya sering mengalami gangguan tidur karena hal ini. Saya sering terjaga sekitar jam 2 atau jam 3 tanpa sebab yang jelas memikirkan ujian ini” (R002).

“Perasaan saya selama menyiapkan diri menghadapi ujian sekolah ini adalah cemas dan gugup. Hal tersebut disebabkan karena ini merupakan pengalaman pertama saya mengikuti ujian dari rumah. Saya takut jika nanti pada saat ujian onlinenya error dan

tidak bisa terkirim”(R004).

“Perasaan saya selama menyiapkan diri menghadapi ujian sekolah ini yaitu saya khawatir karena takut servernya macet dan kehabisan waktu dalam menjawab”(R008).

Pernyataan partisipan utama ini didukung oleh pernyataan beberapa partisipan pendukung seperti yang disampaikan di bawah ini:

“Selama ini saya memang menerima beberapa keluhan dari siswa bahwa Sinyal ditempat tinggal kurang bagus sehingga mengganggu pelaksanaan pembelajaran daring, beberapa siswa yang kurang mampu, tidak mampu membeli paket internet sehingga tidak mampu mengikuti pelajaran Daring secara optimal, Siswa banyak mengeluh karena banyak tugas sehingga secara langsung maupun tidak langsung ini akan menimbulkan stress tersendiri bagi para siswa menghadapi ujian dari rumah ini. (P002).

Saat dilakukan wawancara lebih dalam keseluruhan partisipan utama mengatakan mengalami masalah kesehatan akibat pembelajaran secara online ini. Keluhan yang dialami dari keluhan kesehatan ringan seperti penurunan stamina, takut dan cemas, kesulitan tidur, sering gelisah bahkan ada yang kelelahan sampai sakit. Sebagian besar partisipan laki-laki tidak menyadari dampaknya pada kesehatan reproduksinya para partisipan ini hanya mengeluh adanya penurunan stamina. Sedangkan beberapa partisipan perempuan merasakan dampaknya yaitu adanya gangguan pada pola menstruasi mereka. Hal ini seperti yang disampaikan oleh beberapa partisipan ini:

“Gangguan yang saya alami selama ujian dari rumah yaitu gelisah dan cemas, karena ini baru pertama kalinya belum ada pengalaman sebelumnya. Selain itu, saya juga merasa kelelahan dan hampir sakit”(R001, R006).

“Ujian sekolah ini lumayan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis saya. Dimana untuk pengaruh fisik yang saya alami, saya mendapat gangguan menstruasi (telat menstruasi), dan untuk psikisnya saya mengalami susah tidur dikarenakan cemas untuk mengikuti ujian keesokan harinya.”(R002, R005).

“Dampaknya seperti kelelahan pada awal dilaksanakan WFH sebab pemberian tugas saya rasa kurang tertata atau bisa saya katakan tidak terkontrol karena terlalu banyak dengan tenggang waktu singkat, itu mem-

buat setiap siswa termasuk saya menjadi kelelahan dan tidur larut malam untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru, itu terjadi beberapa minggu sebelum kebijakan pembatasan pemberian tugas oleh guru diterbitkan, setelah diterbitkan kini tugas yang diberikan sudah semestinya tidak melebihi dan tidak kurang dan saya rasa pas, namun karena beberapa minggunya terbiasa tidur larut malam untuk mengerjakan tugas, belakangan ini hal itu menjadi kebiasaan saya bahkan disaat tidak ada tugas itu membuat saya sering bangun kesiang dan badan lemas dan stamina menurun sebab tidur larut malam”.(R003).

“Ya yang saya alami sampai mempengaruhi keadaan fisik seperti kelelahan, gangguan pola tidur dan pola makan. Atau secara psikis seperti gelisah, takut, cemas”(R010).

Pernyataan para partisipan utama ini didukung oleh partisipan pendukung di bawah ini :

“Yang saya lihat selama ini adik saya sering tidur larut malam untuk belajar dan mengikuti ujian besoknya, jadinya dia sering bangun kesiang. Sering gelisah, seperti orang cemas dan tidak konsentrasi. Juga kadang mengeluh lemas dan pusing. Saya rasa dia stres karena pembelajaran online ini. Ya mau bagaimana lagi ini mungkin yang terbaik untuk saat ini”(P003).

Menurut Lazarus dan Folkman, kondisi fisik, lingkungan, dan sosial merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan stresor. Istilah stresor pertama kali diperkenalkan oleh Selye. Jenis-jenis stresor dikelompokkan sebagai berikut: masalah perkawinan, masalah keluarga, masalah hubungan interpersonal, masalah pekerjaan, lingkungan hidup, masalah hukum, keuangan, perkembangan penyakit fisik dan lain-lain. Respon stres merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara fisiologis seperti jantung berdebar, gemetar dan pusing, serta dapat terjadi gangguan menstruasi. Psikologis seperti takut, cemas, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung. Bila dihubungkan dengan penelitian ini maka penyebab utama stress yang dialami oleh para siswa ini adalah adanya perubahan tatanan sosial dari belajar dengan tatap muka menjadi belajar secara online dan dari pekerjaan mereka sebagai siswa yang biasa belajar di

sekolah dengan semua sarana dan prasarana yang sudah dirancang untuk kelancaran proses pembelajaran namun kini harus dilakukan dari rumah saja dengan sarana dan prasarana seadanya. Hal ini secara langsung maupun tidak langsung menimbulkan tekanan dan stress

Cara dan Harapan Siswa Dalam Mengatasi Stres yang dihadapinya

Sebagian besar partisipan utama mengatakan cara yang mereka lakukan untuk mengurangi stress menghadapi ujian sekolah dari rumah ini adalah dengan menceritakan masalah mereka kepada orang tua, teman, pacar dan keluarga yang lainnya. Beberapa partisipan mengatakan orang tua mereka memasang jaringan internet baru untuk memperlancar proses pembelajaran dari rumah ini. Keseluruhan partisipan penelitian ini berharap semoga pandemic ini segera berlalu sehingga proses belajar mengajar bisa dilakukan secara normal kembali. Para partisipan utama berharap adanya bantuan akses internet gratis baik dari pihak sekolah maupun pemerintah serta memperbaiki sistem pembelajaran terutama ujian online yang lebih baik dan lebih sederhana. Hal ini seperti yang disampaikan oleh beberapa partisipan di bawah ini:

“Selama ada masalah orang tua senantiasa membantu. Orang tua saya memasang wifi agar ujian atau pun belajar daring tetap lancar. Harapannya yaitu pemerintah menyediakan internet gratis masih banyak teman-teman diluar sana membutuhkan internet untuk menyukkseskan ujian di rumah. Dan baiknya pihak sekolah sudah membagikan kartu yang sudah berisi paket gratis datangnya dari pemerintah. Berharap untuk meringankan tugas-tugas daring karena banyak teman-teman yang mengeluh karena ada masalah-masalah tertentu yang dialaminya.” (R001, R002, R010).

“Yang membantu saya selama memecahkan masalah adalah kakak saya yang memberikan referensi bila saya kurang paham terhadap materi yang diberikan bapak ibu guru, selain itu pemecahan masalah yang saya alami selama ini saya selesaikan sendiri semampu saya dan saya terkadang menanyakan kepada teman yang saya anggap mampu membantu saya dalam menyelesaikan masalah tersebut. Harapan saya pribadi adalah untuk selalu meningkatkan dan mengembangkan system pembelajaran daring untuk

langkah pencegahan bilamana keadaan seperti pandemic atau hal yang mengharuskan kita untuk belajar dari rumah, hendaknya selalu memperbaiki kekurangan selama pembelajaran daring ini, selain itu harapan saya ialah pihak sekolah atau instansi yang berwenang untuk membantu kaitannya dengan koneksi, sebab banyak teman teman saya kesulitan dalam mengakses pembelajaran daring sebab sulitnya koneksi, itu juga merupakan harapan saya karena saya rasa memperoleh pembelajaran/pendidikan adalah suatu hak.” (R003, R004, R005).

Pernyataan para partisipan utama ini juga didukung oleh pernyataan partisipan pendukung di bawah ini :

“Kami dari pihak sekolah sebenarnya sudah berusaha memfasilitasi dan membantu masalah dan keluhan-keluhan yang disampaikan oleh para siswa dan juga wali mereka dengan menugas guru BK untuk melusuri permasalahan yang dihadapi siswa selama daring dan memberikan solusi. Membatasi pembelajaran hanya sesuai jadwal. Menyarankan kepada guru mengurangi pemberian tugas kepada siswa. Kami sangat berharap pandemi ini cepat berlalu, ada bantuan kuota internet untuk guru dan siswa, mengurangi jam mata pelajaran menjadi 1 kali mata pelajaran per minggu” (P001, P002).

“Peran saya untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut adalah dengan menyiapkan gadget untuk mengakses pembelajaran daring serta menyiapkan jaringan internet yang bagus. Harapan saya terhadap pemecahan masalah dan tindak lanjut hal tersebut adalah agar pembelajaran daring bisa memberikan manfaat yang sama dengan pembelajaran tatap muka serta bisa berlangsung secara efektif selama masa pandemi ini” (P003).

Dalam Surat Edaran Mendikbud No. 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan-Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease Covid- 19. Hal-hal yang terkait dengan pelaksanaan pembelajaran online sudah diatur dengan jelas hanya saja dalam pelaksanaannya tentu masih ditemukan kendala dan masalah. Untuk itu tetap harus ada komunikasi dan koordinasi yang berkelanjutan dari semua pihak baik pihak siswa sendiri, orang tua atau wali, pihak sekolah dan pihak pemerintah. Kita semua yakin pandemi ini akan berlalu dan semua akan kembali ke keadaan normal baru (new normal).

Refleksi Penelitian

Pada saat ini seluruh dunia termasuk Indonesia sedang menghadapi pandemi Covid-19. Hal ini mempengaruhi semua tatanan kehidupan termasuk proses pembelajaran. Pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka harus dilakukan secara online karena adanya kebijakan pembatasan sosial sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19. Kementerian pendidikan dan kebudayaan melalui Surat Edaran Mendikbud No. 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan-Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease Covid- 19 menghimbau agar semua proses pembelajaran dapat dilakukan secara online, diupayakan berjalan lancar dan optimal. Namun hasil penelitian ini menemukan bahwa masih ada permasalahan yang ditemukan dalam pelaksanaan pembelajaran online ini terutama pada saat pelaksanaan ujian dari rumah terutama masalah tentang jaringan internet, sarana dan prasarana di rumah yang kurang mendukung. Hal ini secara langsung maupun tidak langsung menimbulkan stress pada siswa yang berdampak pada kesehatan mereka secara umum termasuk kesehatan reproduksi mereka. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori stress yang disampaikan oleh Lazarus dan Folkman.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan eksplorasi menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam secara *online*. Hal ini memungkinkan adanya data yang tidak terkaji walaupun sudah menggunakan pedoman wawancara mendalam mengingat situasi dan kondisi wawancara pada masing-masing partisipan berbeda-beda apalagi dilakukan secara online. Selain itu keterbatasan waktu saat wawancara secara online juga mempengaruhi data yang didapatkan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Secara umum informan pada penelitian ini memiliki persepsi bahwa ujian sekolah dari rumah merupakan langkah yang tepat dilakukan pada masa pandemic Covid-19 ini. Hal ini dilakukan sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19 dan pelaksanaan himbauan kementerian pendidikan dan kebudayaan melalui Surat Edaran Mendikbud No. 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan-Dalam Masa Darurat

Penyebaran Corona Virus Disease Covid- 19. Namun dalam pelaksanaannya masih ditemukan masalah seperti adanya gangguan pada jaringan internet, tugas-tugas dari sekolah yang terlalu banyak dan sarana prasarana di rumah yang kurang mendukung. Hal secara langsung maupun tidak langsung menimbulkan stress pada siswa yang ditandai dengan rasa cemas, takut, gelisah, gangguan tidur, perubahan pola makan, kurang konsentrasi. Ini sangat mempengaruhi kesehatan umum para siswa terutama merasa kelelahan dan lemah. Khusus dampak pada kesehatan reproduksi yang dialami oleh siswa laki-laki adalah penurunan stamina dan pada siswa perempuan adanya gangguan pada menstruasi. Untuk memecahkan masalah ini pihak orangtua/wali siswa dan pihak sekolah sudah berusaha memfasilitasi dan berharap adanya akses internet gratis dari pemerintah dan pandemic ini akan segera berakhir.

Saran dan Ucapan Terimakasih

Saran ditujukan kepada pada siswa, orang tua/wali dan pihak sekolah agar selalu berupaya melaksanakan proses pembelajaran ini dengan baik seperti himbauan kebijakan dari kementerian pendidikan dan kebudayaan. Pemerintah diharapkan mampu membantu dalam upaya penyediaan akses jaringan internet yang memadai demi kelancaran proses pembelajaran online ini. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah membantu terselesainya penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

- Ambarwati, P.D., S.S. Pinilih, R.T. Astuti. 2017. Gambaran Tingkat Stres Siswa. Tersedia <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466> diakses tanggal 28 Nopember 2019
- Bungin,B.2012. Analisis Data Penelitian Kualitatif. Jakarta: Raja Grafindo. Persada
- Creswell, J.W. 2003. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. New Delhi: SAGE Publications
- Creswell,J.W.1998. *Qualitative Inquiry and Research Designs*. New Delhi: SAGE Publications
- Giyarto. 2018. Stres pada Siswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhamadyah Surakarta dalam Mengerjakan Skripsi. Tersedia

- di: <http://eprints.ums.ac.id/68524/11/NASPUB%20GIYARTO.pdf> diakses tanggal 28 Nopember 2019
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.2020. Surat Edaran Mendikbud No. 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan-Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease Covid- 19 <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/> diakses tanggal 11 Juli 2020
- Lazarus dan Folkman. *Stres and Cognitive Appraisal*. Available from : <https://explorable.com>
- Moleong.2000. *Metdologi Penelitian Kualitatif*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Paul J.R. Reminiscences of Hans Selye, and the Birth of "Stres"*. Available from: <https://www.stres.org>