

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 1	Edition: Mei – Oktober 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
Received: 11 Juli 2023	Revised: 15 Oktober 2023	Accepted: 28 Oktober 2023

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KESIAPAN DIRI SISWA SAAT KEMBALI BERSEKOLAH PASCA DARING PANDEMI COVID-19 DI SMA SWASTA YAPIM SIBIRU-BIRU TAHUN 2022

Mona Fitri Gurusinga¹, Meta Rosaulina²

¹Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan

²Dosen Program Studi D3 Keperawatan

e-mail : monafitrigurusinga@gmail.com¹, hutagalungmeta04@gmail.com

Abstract

Officially informed that school will be held face-to-face students complain of stress about this, to achieve a level of readiness, physical and psychic conditions are needed that support each other's readiness in the learning process. To: Identify stress levels, and self-readiness in students when returning to school, Analyze the relationship between stress levels and students' self-readiness when returning to school post-online Types

This study is an observational analytic with a go-sectional approach. This has a look at what was used to find the relationship between impartial variables and based variables. This research method can be done by using surveys, questionnaires, and interviews of strain tiers with students' self-readiness at mild pressure ranges of 31 people (forty three.7%), mild as many as 21 human beings (29.6%), weight as many as 15 humans (21.1%), and really heavy 4 human beings (5.6%) with a p-fee of zero.003 (.zero.1/2) so that Ha is time-honored this means that there is a stress relationship with students' self-readiness whilst returning to high school after the Covid-19 pandemic at Yapim Sibiru-biru private excessive college in 2022

There is a relationship between stress levels and students' self-readiness when they return to school after the COVID-19 pandemic at Yapim Sibiru-biru Private High School in 2022. Severe and moderate stress levels can trigger a person's self-readiness, especially in students changing the teaching and learning process which was previously online and then offline with strict health protocol rules at school, as well as from themselves and the environment.

Keywords: *Stress Level, Self-Readiness, Post-Online Schooling*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

COVID-19 saat ini merupakan pandemi yang sedang berlangsung dan terjadi di hampir setiap negara di dunia, termasuk Indonesia. Penyakit ini disebabkan oleh virus corona 2 sindrom pernapasan akut berlebihan jenis baru, yang disebut SARS-CoV-2. Wabah COVID-19 pertama kali terdeteksi pada 1 Desember 2019, di kota metropolitan Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. (Liu dkk., 2020)

WHO (perusahaan kebugaran dunia) melaporkan bahwa jumlah kasus global baru-baru ini meningkat tajam sebesar 70 persen sejak bulan Oktober, bersamaan dengan jumlah kematian terbaru yang menurun sebesar 10%. Lebih dari sembilan,5 juta kasus baru dan lebih dari 41.000 kematian diumumkan pada minggu ini. Pada 2 Januari, terdapat sekitar 289 juta kasus dan lebih dari 5,4 juta kematian di seluruh dunia.

Contoh ini disoroti oleh PAUD, Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan dan

Kebudayaan, yang menghasilkan buklet skenario pembelajaran tatap muka. yang meliputi Kementerian Dalam Negeri dan Kementerian Agama mulai Januari 2022, Kementerian Kesehatan serta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk badan usaha pembelajaran dan pembinaan pada masa pandemi tahun ajaran 2022.

SMA Swasta Yapim Sibiru tahun 2022 – berdasarkan hasil survei pendahuluan di Biru. Siswa yang berjumlah 1152 orang terbagi dalam 3 jenjang yaitu kelas X 396 orang, kelas XI 417 orang, dan kelas XII 349 orang. Masing-masing jenjang dibagi menjadi 2 bagian yaitu IPA dan IPS. Khususnya di dalam kelas pada masa pandemi Covid-19, siswa mengikuti proses pembelajaran daring, dan pada awal Januari 2022, ketika mendapat pemberitahuan resmi bahwa sekolah akan dilaksanakan secara tatap muka, banyak siswa yang mengeluh stres. Mulai Januari 2022, seluruh siswa Kelas XI akan bersekolah secara swasta. Oleh karena itu peneliti ingin mengambil judul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Kesiapsiagaan Siswa Saat Kembali Bersekolah Pasca Pandemi Covid-19 Di SMA Swasta Ypim Sibiru-Biru Tahun 2022.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Ungkapan stres berasal dari kata Latin *stringere* karena ketegangan dan tekanan ini. menurut Kamus Oxford, *strain* diartikan sebagai stres atau kecemasan karena masalah dalam gaya hidup seseorang, yaitu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam gaya hidup seseorang (Kamus Oxford). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres adalah gangguan atau gangguan mental emosional yang

disebabkan oleh faktor luar; stres (KBBI). Sumber Stres: Diri Individu, Keluarga, dan Komunitas Peneliti membedakan antara stres yang bersifat merugikan atau merusak yang disebut *distres*, dan stres yang bermanfaat atau membangun yang disebut *eustress*.

Kesiapan diri merupakan suatu keadaan dalam diri individu yang mempersiapkan dirinya dalam memberikan respon atau tanggapan untuk mencapai tujuan tertentu. Setiap orang selalu mengalami proses belajar dalam hidupnya, belajar memungkinkan seseorang melakukan perubahan dalam dirinya. M.Dayono (1997).

DESAIN PENELITIAN

Bentuk penelitian yang digunakan adalah observasional analisis dengan pendekatan *cross-sectional*. Lokasi penelitian ini berada di Fakultas Berlebihan Swasta Yapim Sibiru-biru, dan waktu penyelesaian penelitian ini dimulai dari bulan April 2022 sampai dengan selesai. Populasi penelitian ini terdiri dari siswa XI IPA dengan jumlah populasi 249 orang. sampel yang representatif. Sampel *random sampling*, berdasarkan rumus Slovin, besar sampel dalam penelitian ini adalah 71 orang.

3. HASIL

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Yapim Sibiru-biru Tahun 2022

Jenis Kelamin	Frekuensi	percent (%)
Laki-Laki	42	59,2
Perempuan	29	40,8
Total	71	100

Berdasarkan tabel diatas sapat diketahui bahwa dari 71 siswa SMA Swasta Yapim Sibiru-biru mayoritas

siswa dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 42 orang (59,2%) dan minoritas siswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (40,8).

Tingkat Stes	Frekuensi	Percent (%)	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Siswa SMA
Ringan	31	43,7	
Sedang	21	29,6	
Berat	15	21,1	
Sangat Berat	4	5,60	
Totsl	71	100	

Swasta Yapim Sibiru-biru Tahun 2022

Jenis Kelamin	Frekuensi	percent (%)
18 Tahun	12	16,9
17 Tahun	32	45,1
16 Tahun	26	36,6
15 tahun	1	1,4
Total	71	100

Berdasarkan tabel diatas sapat diketahui bahwa dari 71 siswa SMA Swasta Yapim Sibiru-biru mayoritas siswa dengan usia 17 Tahun sebanyak 32 orang (45,1%), berusia 16 tahun sebanyak 26 orang (36,6%), dan minoritas siswa dengan usia 15 tahun sebanyak 1 orang(1,4%), 18 tahun sebanyak 12 orang (16,9%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Agama Pada Siswa SMA Swasta Yapim Sibiru-biru Tahun 2022

Jenis Kelamin	Frekuensi	percent (%)
Islam	27	38,0
Kristen	32	45,1
Khatolik	12	16,9
Budha	0	0,0
Hindu	0	0,0
Konghuchu	0	0,0
Total	71	100

Berdasarkan tabel diatas sapat diketahui bahwa dari 71 siswa SMA

Swasta Yapim Sibiru-biru mayoritas siswa dengan agama Kristen sebanyak 32 orang (45,1%), agama Islam sebanyak 27 orang (38,0%), dan minoritas siswa dengan beragama Khatolik sebanyak 12 orang (16,9%), agama Hindu, Budha, Konghucu sebanyak 0 orang (0,0%).

Distribusi skor berdasarkan tingkat stres pada anak sekolah SMA Swasta Yapim Sibru-biru Tahun 2022

Berdasarkan Tabel diatas didapat hasil bahwa responden yang memiliki Tingkat Stres pada ringan sebanyak 31 orang (43,70%), sedang 21 orang (29,60%), berat 15 orang (21,10%), dan minoritas tingkat stres sebanyak sangat berat 4 orang (5,60%) .

Distribusi skor berdasarkan Kesiapan Diri pada anak sekolah SMA Swasta Yapim Sibru-biru

Kesiapan Diri	Frekuensi	Percent (%)
Rendah	41	57,7
Tinggi	30	42,3
Total	71	100

Berdasarkan Tabel diatas didapat hasil bahwa responden yang memiliki kesiapan diri mayoritas rendah sebanyak 41 orang (57,70%) dan minoritas kesiapan diri pada tertinggi sebanyak 30 orang (42,30%).

Hubungan tingkat stres dengan kesiapan diri siswa saat kembali bersekolah pasca pandemi covid-19 di SMA Swasta Yapim sibiru-biru tahun 2022

Tingkat Stes	Kesiapan Diri						p-value
	Rendah f	Rendah %	Tertinggi F	Tertinggi %	total F	total %	
Ringan	17	54,8	14	45,2	31	100	= 0,003 (<0,005)
Sedang	18	85,7	3	14,3	21	100	
Berat	6	40	9	60	15	100	
Sangat	0	0	4	100	4	100	

Berat
Chi-
square

Berdasarkan tabel diatas didapat hasil bahwa dari 71 responden dengan kategori tingkat stres dengan kesiapan diri ringan sebanyak 31 orang, kategori tingkat stres dengan kesiapan sedang sebanyak 21 orang, kategori tingkat stres dengan kesiapan diri berat sebanyak 15 orang, kategori tingkat stres dengan

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara strain tier dengan kesiapan siswa saat kembali bersekolah pasca pandemi online COVID-19 di SMA Swasta Yapim Sibiru-biru tahun 2022. Tingkat stres yang berat dan sedang dapat memicu kesiapan seseorang khususnya untuk siswa yang banyak mengerjakan pekerjaan rumah dan mengubah proses belajar mengajar dari daring menjadi luring dengan aturan protokol kesehatan

5. SARAN

Untuk jenjang pendidikan SMA/Lainnya; Diharapkan dapat memberikan nasihat kepada siswa untuk dapat secara perlahan mengatasi tingkat stres jika mereka menyadari kurangnya persiapan pribadi.

Bagi responden; Hal ini diharapkan semakin meningkatkan persiapan pribadi dan mengelola tingkat stres siswa. Apalagi pada masa pembelajaran tatap muka atau offline untuk menunjang keberhasilan proses dan peningkatan hasil belajar siswa di masa pandemi COVID-19.

Untuk peneliti selanjutnya; Pada penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan presentasi

kesiapan diri sangat bereat sebanyak 4 orang.

14,242 Hasil Uji Statistic Diperoleh Nilai P-Value = 0,003 (<0,005), Sehingga Dengan Alpha 5% Dapat Disimpulkan Bahwa Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Kesiapan Diri Siswa Saat Kembali Bersekolah Pasca Daring Pandemi Covid-19 Di SMA Swasta Yapim Sibiru-Biru Tahun 2022.

yang ketat di Sekolah, namun demikian, berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat stres dan kesiapan pribadi, termasuk faktor dari diri sendiri dan lingkungan. Keunggulan penelitian ini adalah datanya berasal langsung dari responden, namun kelemahan penelitian ini adalah tidak mengkaji seluruh aspek yang mempengaruhi variabel. Penelitian yang lebih mendalam dengan variabel yang lebih memadai perlu dilakukan

penelitian yang berbeda untuk tingkat stres dan tingkat stres. Selain itu juga dapat membandingkan hubungan antara tingkat stres dan persiapan pribadi siswa dengan orang lain, yang dapat menjadi acuan atau gambaran dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Avelar, B. P., Costa, J. N. D. A., Safons, M. P., Dutra, M. T., Bottaro, M., Gobbi, S., ... & Lima, R. M. (2016). Balance Exercises Circuit improves muscle strength, balance, and functional performance in older women. *Age*, 38, 1-11.
- Muladi, A., Alartha, A. G., & Resti, F. E. (2022). Pengaruh

Balance Exercise Terhadap Tingkat Keseimbangan Postural Dalam Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 145-154.

Papalia, G. F., Papalia, R., Diaz Balzani, L. A., Torre, G., Zampogna, B., Vasta, S., ... & Denaro, V. (2020). The effects of physical exercise on balance and prevention of falls in older people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of clinical medicine*, 9(8), 2595.

Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42-47.

Thomas, E., Battaglia, G., Patti, A., Brusa, J., Leonardi, V., Palma, A., & Bellafiore, M. (2019). Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. *Medicine*, 98(27).