



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 4048-4056

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Lama Belajar Dan Kecanduan *Smartphone* Dengan Tingkat Stress Siswa SMA N 2 Surakarta Pada Masa Transisi Pandemi Menuju Endemi

Ragil Try Purnomo^{1✉}, Anisa Catur Wijayanti²

Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: ragil1403@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Latar Belakang: Virus Covid-19 telah memberikan dampak yang beragam bagi masyarakat di Indonesia, termasuk sistem pendidikan. Dijelaskan dalam Surat Edaran (SE) Nomor 4 Tahun 2020 dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang penyelenggaraan pendidikan pada masa darurat Covid-19 adanya himbauan untuk pembelajaran jarak jauh atau yang lebih sering disebut dengan online. (dalam jaringan). Metode: Dengan menggunakan populasi sebanyak 389 siswa dan sampel sebanyak 120 siswa dengan menggunakan metode proportional random sampling, rancangan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional bertujuan untuk menganalisis hubungan antara lama belajar dan adiksi smartphone dengan tingkat stres siswa SMA. Siswa N 2 Surakarta pada masa transisi dari pandemi ke endemik. Hasil: Analisis Chi-Square menunjukkan bahwa lama belajar ($p = 0,106$) dan kecanduan smartphone ($p = 0,439$) tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres siswa SMA N 2 Surakarta pada masa peralihan dari kondisi pandemi ke kondisi endemik. Dalam penelitian ini, tidak ada hubungan yang terlihat antara tingkat stres dan lama belajar. Selain itu, tidak ada hubungan antara kecanduan smartphone dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMA N 2 Surakarta saat pandemi menjadi endemik.

Kata Kunci: *Lama Belajar, Kecanduan Smartphone, Tingkat Stress, Pandemi Covid-19, Endemi*

Abstract

The Covid-19 virus has had various impacts on people in Indonesia, including the education system. It is explained in Circular Letter (SE) Number 4 of 2020 from the Minister of Education and Culture concerning the implementation of education during the Covid-19 emergency period, there is an appeal for distance learning or what is more commonly referred to as online. (in network). Methods: Using a population of 389 students and a sample of 120 students using the proportional random sampling method, the quantitative analytic research design with a cross-sectional approach aims to analyze the relationship between length of study and smartphone addiction with high school students' stress levels. N 2 Surakarta students during the transition from pandemic to endemic. Results: Chi-Square analysis shows that length of study ($p = 0.106$) and smartphone addiction ($p = 0.439$) are not significantly related to the stress level of SMA N 2 Surakarta students during the transition from pandemic conditions to endemic conditions. In this study, no relationship was seen between stress levels and length of study. In addition, there is no relationship between smartphone addiction and stress levels in class XI students of SMA N 2 Surakarta when the pandemic becomes endemic.

Keywords: *Study Period, Smartphone Addiction, Stress Level, Covid-19 Pandemic, Endemic*

PENDAHULUAN

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2) adalah agen penyebab penyakit Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Menurut RK Sari (2021) penyakit ini dikategorikan sebagai penyakit menular yang dapat mengakibatkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, bahkan kematian. Virus COVID-19 memiliki gejala yang hampir sama dengan flu, tetapi berkembang lebih cepat dan akan menimbulkan penyakit yang lebih parah pada orang yang memiliki masalah sistem kekebalan tubuh, yang dapat menyebabkan kegagalan organ (Amalia et al., 2020). Menurut informasi Kementerian Kesehatan RI (2022), terdapat 6.410.961 kematian dan 581.686.197 kasus konfirmasi Covid-19 di seluruh dunia per 8 Agustus tahun itu. Menurut informasi prevalensi Covid-19 di Indonesia, terdapat 6.249.403 kasus terkonfirmasi per 8 Agustus 2022, 6.042.657 (96,04%) kasus sembuh, 157.113 (2,51%) kasus kematian terkait Covid-19, dan 49.633 (0,79%). %) kasus aktif (Kemenkes, 2022).

Di Indonesia, virus Covid-19 telah menimbulkan berbagai dampak sosial. Penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam upaya membatasi penyebaran Covid-19 merupakan dampak yang ditimbulkan dari wabah Covid-19. Kebijakan pemerintah tersebut antara lain menurunkan kegiatan di sejumlah sektor, antara lain sektor sosial, ekonomi, pariwisata, dan pendidikan (Watnaya et al., 2020). Serupa dengan industri kesehatan, ada himbauan untuk pembelajaran jarak jauh, atau yang lebih dikenal dengan online (dalam

jaringan), sesuai dengan Surat Edaran (SE) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan di masa darurat penyebaran Covid-19. Pembelajaran daring memanfaatkan media berupa program seperti Classroom, Zoom, Google Meet, dan WhatsApp Groups.

Di masa wabah Covid-19, pembelajaran dilakukan secara daring yang berdampak pada kebiasaan belajar siswa dan penggunaan ponsel, antara lain gaya belajar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratama pada tahun 2020, ada lebih sedikit waktu yang dihabiskan untuk belajar selama pandemi Covid-19 daripada dalam keadaan normal. Aspek kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan melalui Learning From Home (BDR) berubah karena selama pandemi tenaga pengajar terkadang lalai dalam menyusun Rencana Proses Pembelajaran (RPP), sehingga kegiatan pembelajaran hanya berlangsung selama 30 menit dari sebelumnya 120 menit. belajar Maulyda dan rekan penulis 2022).

Siswa akan mengalami kebingungan akibat dampak dari banyaknya perubahan yang terjadi karena mereka perlu menyesuaikan diri dengan strategi pengajaran yang baru. Siswa juga berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental siswa meliputi stres, kecemasan, dan kesedihan. Kondisi stres disebabkan oleh ketidaksesuaian antara keadaan yang dimaksud dengan sistem biologis, psikologis, dan/atau sosial seseorang. Menurut Barselii, M. et al. (2017), stres juga bisa diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara keadaan aktual dan hasil yang diantisipasi. Dalam hal ini, lingkungan membuat tuntutan yang tidak mencukupi kapasitas individu.

Perubahan metodologi pembelajaran daring berdampak pada stres siswa, namun faktor lain seperti keterbatasan sinyal, kebosanan siswa karena belajar sendiri, dan kurangnya forum pertanyaan juga berdampak. Akibatnya, siswa terkadang menjadi malas. juga berkontribusi terhadap stres saat belajar daring (Jatira & S, 2021).

Menurut penelitian sebelumnya oleh Khan et al. (2022), tingkat stres siswa meningkat berkorelasi dengan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk belajar dan kecanduan smartphone. Menurut penelitian ini, siswa yang belajar lebih dari empat jam per hari lebih mungkin mengalami stres sekolah. Temuan ini terkait langsung dengan peristiwa pandemi Covid-19, dimana siswa yang menggunakan sistem pembelajaran daring memiliki waktu belajar yang lebih sedikit dibandingkan sebelumnya. normal baru yang endemik.

Selain jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk belajar, Seguin et al. (2021) melaporkan bahwa selama pandemi, waktu layar siswa meningkat dari 2 jam per hari menjadi sekitar 6 jam per hari. Ini juga dapat berkontribusi pada peningkatan stres di sekolah dan tingkat kepuasan akademik yang lebih buruk.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada bulan November 2022 dan menggunakan analisis kuantitatif dengan teknik cross-sectional untuk menguji hubungan kecanduan smartphone dengan tingkat stres siswa SMA N 2 Surakarta. Proporsional Random Sampling digunakan untuk memilih sampel sebanyak 120 siswa dari populasi kelas XI yang terdiri dari 389 siswa. Kuesioner dan catatan sekolah digunakan dalam proses pengumpulan data. Dengan menggunakan uji chi-square, tentukan apakah ada hubungan atau tidak. Analisis bivariat dan univariat digunakan untuk mengolah data yang terkumpul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Karakteristik Siswa Kelas XI SMA N 2 Surakarta

Karakteristik Responden	n	(%)
Usia		
15 tahun	3	2,5%
16 tahun	89	74,2%
17 tahun	27	22,5%
18 tahun	1	0,8%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	51	42,5%
Perempuan	69	57,5%
Terkena Covid		
Tidak Pernah	109	90,84%
Pernah	11	9,16%

Tabel diatas memperlihatkan bahwa total responden seluruhnya adalah 120 siswa. Usia 16 tahun sebanyak 89 siswa (74,2%), usia 15 tahun sebanyak 3 siswa (2,5%), usia 17 tahun sebanyak 27 siswa (22,5%), dan usia 18 tahun sebanyak 1 siswa (0,8%). Untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 69 siswa (57,5%), jenis kelamin laki laki sebanyak 51 siswa (42,5%). Sebanyak 109 siswa (90,84%) tidak pernah menderita covid-19 dan yang pernah menderita covid-19 sebanyak 11 siswa (9,16%).

Tabel 2.

Distribusi Karakteristik Siswa Kelas XI SMA N 2 Surakarta berdasarkan Lama Waktu Belajar

Lama Waktu Belajar	n	%
Minimal (<4 jam/hari)	41	34,2%
Efektif (4-8 jam/hari)	56	46,7%
Maksimal (>8 jam/hari)	23	19,2%
Total	120	100

Berdasarkan tabel 2. Didapatkan hasil bahwa sebanyak 41 siswa (34,2%) memiliki waktu minimal untuk belajar, sebanyak 56 siswa (46,7%) memiliki waktu efektif untuk belajar, dan sebanyak 23 siswa (19,2%) memiliki waktu maksimal untuk belajar.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Siswa Kelas XI SMA N 2 Surakarta berdasarkan Tingkat Kecanduan Smartphone

Tingkat Kecanduan Smartphone	n	%
Rendah	21	17,5%
Sedang	97	80,8%
Tinggi	2	1,7%
Total	120	100

Berdasarkan tabel 3. Didapatkan hasil bahwa sebanyak 21 siswa (17,5%) mengalami kecanduan smartphone tingkat rendah, sebanyak 97 siswa (80,8%) mengalami kecanduan smartphone tingkat sedang, dan sebanyak 2 siswa (1,7%) mengalami kecanduan smartphone tingkat tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stress Siswa Kelas XI SMA N 2 Surakarta

Tingkat Stres	n	%
Stress Ringan	16	13,3%
Stress Sedang	70	58,3%
Stress Berat	34	28,3%
Total	120	100

Berdasarkan tabel 5. Didapatkan hasil bahwa sebanyak 16 siswa (13,3%) pernah memiliki stress ringan, sebanyak 70 siswa (58,3%) memiliki stress sedang, dan sebanyak 34 siswa (28,3%) memiliki stress berat

Tabel 5. Hubungan Lama Belajar dan Kecanduan *Smartphone* dengan Tingkat Stress pada Siswa Kelas XI SMA N 2 Surakarta

Variabel	Tingkat Stress						Total	<i>P value</i>	
	Stress Ringan		Stress Sedang		Stress Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Lama Belajar									
Minimal	7	17,1	27	65,8	7	17,1	41	100	0,106
Efektif	8	14,4	32	57,1	16	28,5	56	100	
Maksimal	1	4,4	11	47,8	11	47,8	23	100	
Kecanduan <i>Smartphone</i>									
Rendah	2	9,6	10	47,6	9	42,8	21	100	0,439
Sedang	14	14,5	59	60,8	24	24,7	97	100	
Tinggi	-	-	1	50	1	50	2	100	

Berdasarkan Tabel 5. Menunjukkan hasil Lama Belajar dengan tingkat stress pada kategori lama belajar minimal terdapat 7 siswa (17,1%) memiliki stress ringan, 27 siswa (65,8%) mengalami stress sedang, 7 siswa (17,1%) memiliki stress berat. Kategori lama belajar efektif terdapat 8 siswa (14,4%) memiliki stress ringan, 32 siswa (57,1%) memiliki stress sedang, 16 siswa (28,5%) memiliki stress berat. Kategori lama belajar maksimal terdapat 1 siswa (4,4%) memiliki stress ringan, 11 siswa (47,8%) memiliki stress sedang, 11 siswa (47,8%) memiliki stress berat, dan didapatkan nilai *p value* (0,106) \geq (0,05).

Hasil kecanduan *smartphone* dengan tingkat stress pada kategori kecanduan *smartphone* rendah terdapat 2 siswa (9,6%) memiliki stress ringan, 10 siswa (47,6%) mengalami stress sedang, 9 siswa (42,8%) memiliki stress berat. Kategori kecanduan *smartphone* sedang terdapat 14 siswa (14,5%) memiliki stress ringan, 59 siswa (60,8%) memiliki stress sedang, 24 siswa (24,7%). Kategori kecanduan *smartphone* tinggi terdapat 1 siswa (50%) memiliki stress sedang, 1 siswa (50%) memiliki stress berat dan didapatkan nilai *p value* (0,439) \geq (0,05).

Pembahasan

Hubungan Lama Belajar dengan tingkat stress siswa SMA N 2 Surakarta pada masa transisi pandemi menuju endemi.

Berdasarkan temuan penelitian menggunakan uji chi-square, sebagian besar siswa SMA Negeri 2 Surakarta berada pada tahap waktu belajar efektif yang berkorelasi dengan tingkat stres. Berdasarkan perhitungan dengan p-value 0,106 ($\geq 0,05$), dimana H_0 diterima, tidak ada korelasi antara jumlah stres yang dialami siswa SMA N 2 Surakarta dengan lama studi. Penelitian sebelumnya juga telah mendukung konsep yang digunakan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Shelma (2018) terhadap santri di pondok pesantren yang tidak menemukan adanya korelasi antara intensitas belajar dengan tingkat stres di Pondok Pesantren Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar dengan nilai p-value 0,47 ($\geq 0,05$) disimpulkan bahwa H_0 diterima.

Menurut penelitian Khan (2022), siswa yang belajar lebih dari empat jam sehari lebih mungkin mengalami stres di sekolah. Hal ini terkait langsung dengan peristiwa yang terjadi pada masa pandemi Covid-19, dimana mahasiswa yang menggunakan sistem pembelajaran daring memiliki waktu belajar yang lebih sedikit dibandingkan pada masa kenormalan baru (endemik).

Kesimpulan ini diperkuat dengan temuan penelitian sebelumnya yang juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Husni (2016) yang memiliki p-value = 0,865 diketahui bahwa tidak ada hubungan antara intensitas atau lama belajar dengan tingkat stres siswa kelas V Sekolah Dasar di Gugus III Kecamatan Gondokusumo Yogyakarta. Menurut penelitian, waktu belajar yang berlebihan tidak membuat siswa menjadi stres karena tidak semua tanda dari waktu belajar yang berlebihan berhubungan dengan tingkat stres.

Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Tingkat Stress Siswa Kelas XI SMA N 2 Surakarta pada masa transisi pandemi menuju endemi.

Mayoritas siswa, menurut kalkulasi yang dibuat dengan uji chi-square, memiliki kecanduan *smartphone* yang sedang. Informasi ini diperoleh melalui perhitungan menggunakan uji chi-square, dimana H_0 diterima dan p-value adalah 0,439 ($\geq 0,05$), menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan tingkat stres pada siswa SMA N 2 Surakarta. Temuan penelitian Tarlemba (2018) yang menemukan p-value 0,925 ($\geq 0,005$) dan menyimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur dengan tingkat stres remaja di SMA N 9 Manado mendukung hipotesis yang disimpulkan dari perhitungan tersebut. .

Salah satu dampak pandemi Covid-19 yang menimbulkan pembatasan sosial (PSBB) yang cukup signifikan, khususnya dalam kegiatan belajar mengajar, adalah situasi kecanduan smartphone di kalangan pelajar. Siswa harus belajar bagaimana menggunakan perangkat elektronik seperti komputer dan smartphone untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari jarak jauh, atau yang dikenal dengan pembelajaran online (dalam jaringan). Melalui penggunaan aplikasi saat ini, pembelajaran dan komunikasi antara siswa dengan teman atau gurunya juga dilakukan secara elektronik. Kondisi ini juga sejalan dengan penelitian Aulia (2019) yang mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone akan terus meningkat dari waktu ke waktu, terutama pada masa peralihan dari pandemi menjadi endemik seperti yang terjadi saat ini, dan hal ini tidak dapat dijadikan tolok ukur apakah atau tidak siswa khawatir.

Penelitian Alfitachiyah tahun 2021 yang menemukan tidak adanya korelasi antara kecanduan smartphone dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran, Jakarta, dengan p-value 0,364 mendukung hal tersebut.

SIMPULAN

Menurut temuan penelitian, tidak ada hubungan antara lamanya studi mereka dan jumlah stress. Selain itu, tidak ada hubungan antara kecanduan smartphone dengan stress yang dialami siswa SMA N 2 Surakarta saat pandemi menjadi endemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitachiyah, A. (2021). Hubungan tingkat stres terhadap smartphone addiction pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3), 228–230. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i3.20705>
- Amalia, L., Hiola, F., & Kesehatan Masyarakat, J. (2020). Analysis of Clinical Symptoms and Immune Enhancement to Prevent COVID-19 Disease. *Jambura Journal*, 2(2), 71–76.
- Aulia, Devy Syafa. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adiksi Smartphone Pada Remaja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, N. (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Dikes Prov Bali tahun 2017. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2005), 143–148.
- Husni, W. M. (2016). Hubungan Intensitas Belajar Terlalu Tinggi dan Sikap Otoriter Orang Tua dengan Stres Siswa Kelas V. *Jurnal Basic Education* Vol. 5, No. 4, 366–377
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43.

<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>

- Kemenkes. (2022). Coronavirus Disease (COVID-19) Spreads. *Who*, 75(2), 95–97. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336034/nCoV-weekly-sitrep11Oct20-eng.pdf%0Ahttps://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200423-sitrep-94-covid-19.pdf>
- Khan, A., Lee, E. Y., & Horwood, S. (2022). Adolescent screen time: associations with school stress and school satisfaction across 38 countries. *European Journal of Pediatrics*, 181(6), 2273–2281. <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04420-z>
- Mauliyda, M. A., Erfan, M., & Hidayati, V. R. (2022). Analisis Situasi Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19 di SDN Senurus: Kemungkinan Terjadinya Learning Loss. *Collase (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 04(03), 328–336.
- Sari, R. K. (2021). Identifikasi Penyebab Ketidapatuhan Warga Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan 3M Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal AKRAB JUARA*, 6(1), 84–94
- Seguin, D., Kuenzel, E., Morton, J. B., & Duerden, E. G. (2021). School's out: Parenting stress and screen time use in school-age children during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6(September), 4–7. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100217>
- Shelma, Yuni, Afriza Ridwan. (2018) . Intensitas Belajar Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Pesantren JIM FKep. 3(3) :125-130.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2018). Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA NEGERI 9 Binsus. *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5, 2018
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>