

Strategi penanganan stres siswa selama menjalani Belajar Dari Rumah (BDR) di SMAN 5 Kota Depok = Stress management strategies of students during the Study From Home (SFH) at SMAN 5 Kota Depok

Muhammad Vikri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20515059&lokasi=lokal>

Abstrak

Studi ini mengkaji tentang strategi penanganan stres siswa dengan melihat aspek kontrol diri, harga diri dan dukungan sosial selama menjalani BDR di SMAN 5 Kota Depok. Latar belakang penelitian ini adalah siswa memiliki kerentanan stres karena berada pada fase transisi dari remaja menuju tahap dewasa. Selain itu, semenjak Bulan Maret 2020 terdapat peralihan dari belajar luring menjadi belajar secara daring atau BDR, hal ini menuntut guru dan siswa untuk beradaptasi. Pada kondisi ini, terdapat kemampuan individu yaitu kontrol diri dan harga diri dan kemampuan dukungan sosial yaitu dari keluarga, sekolah dan teman dalam strategi penanganan stres. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik wawancara mendalam.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat empat stressor berasal dari lingkungan sosial dan tiga stressor dari internal. Pada penelitian ini ditemukan strategi penanganan stres siswa pertama oleh kontrol diri dapat menangani stressor ketergantungan pada peran guru dan tekanan akademik tinggi ketika BDR. Kedua dengan harga diri pada stressor kesulitan adaptasi belajar selama BDR dan terbatasnya ruang diskusi ketika BDR. Ketiga adalah dukungan sosial yaitu oleh orang tua menangani stressor persepsi negatif terhadap diri sendiri selama BDR, dukungan sosial oleh sekolah dapat menangani stressor kesulitan adaptasi belajar selama BDR, tekanan akademik tinggi ketika BDR, perubahan pola keseharian ketika BDR dan kurang keahlian berkomunikasi dengan guru dan teman ketika BDR. Terakhir dukungan sosial teman dapat menangani kurang keahlian berkomunikasi dengan guru dan teman ketika BDR.

.....This study examines students' stress management strategies by looking at self-control, self-esteem, and social support during SFH at SMAN 5 Kota Depok. This research's background is that students have stress vulnerability because they are in the transition phase from adolescence to adulthood. Since March 2020, there has been a transition from offline learning to online learning or SFH; this requires teachers and students to adapt. There are individual abilities in this condition, namely self-control and self-esteem and social support abilities, namely from family, school, and friends in stress management strategies. This research uses qualitative research with in-depth interview techniques.

This study indicates that there are four stressors from the social environment and three from internal stressors. In this study, it was found that the first student stress management strategy by self-control was able to deal with the stressors of dependence on the role of teachers and high academic pressure when SFH. Second, with self-esteem on stressor learning adaptation difficulties during SFH and limited discussion space during SFH. The third is social support, namely by parents handling negative perceptual stressors of themselves during SFH, social support by schools can handle stressors of learning adaptation difficulties during SFH, high academic pressure during SFH, changes in daily patterns when SFH, and lack of communication skills with teachers and friends when SFH. Finally, social support by friends can handle the lack of communication skills with teachers and friends during SFH.