

**HUBUNGAN KEJENUHAN BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA REMAJA DIMASA PANDEMI COVID DI SMA 1  
KUALAKABUPATEN LANGKAT**

**Sri Depi Ulinta Br Ginting<sup>1\*</sup>, Wardiyah Daulay<sup>2</sup>**

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan  
Universitas Sumatera Utara<sup>1</sup>

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan  
Universitas Sumatera Utara<sup>2</sup>

Email: [deviginting672@gmail.com](mailto:deviginting672@gmail.com)

**Abstrak**

Masalah-masalah yang timbul selama pembelajaran dengan media daring selama pandemi Covid-19 yang dirasakan siswa akibat kejenuhan belajar seperti siswa menjadi suka marah-marah, tidak peduli terhadap tugas-tugas, tidak peduli dengan nilai, bosan, mudah tersinggung, gelisah, merasa gagal, merasa rendah diri, sering susah tidur, mudah sakit dan bahkan mengakibatkan stress. Kejenuhan belajar merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan belajar dan dapat menimbulkan ketegangan, mengganggu stabilitas belajar serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kejenuhan belajar dengan stress akademik, Mengidentifikasi kejenuhan belajar, Mengidentifikasi stress akademik pada remaja dimasa pandemi covid-19 di SMA 1 Kuala Kab Langkat. Teknik sampling *purposivesampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu dengan jumlah sampel yaitu 74 siswa. Instrumen penelitian yaitu lembar data demografi dan kuesioner hubungan kejenuhan belajar dengan stress akademik pada remaja dimasa pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan pada data kategori responden mayoritas perempuan (56,76%) usia 16 tahun (96,94%) pekerjaan orang tua petani/peternak (35,13%), pendapatan orang tua Rp2.700.000-Rp5.000.000 (66,22%), sistem belajar sendiri (81,08%) dan lama belajar 30-60 menit (48,65%) lalu analisis hubungan kejenuhan belajar dengan stress akademik pada remaja dimasa pandemi covid di SMA 1 Kuala Kab Langkat dengan menggunakan Uji Spearman diperoleh nilai  $p=0,001$ , angka ini lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara kejenuhan belajar dengan stress akademik pada remaja dimasa pandemi covid di SMA 1 Kuala Kab Langkat.

**Kata Kunci :** Kejenuhan belajar, stress akademik, remaja, COVID-19

**Abstract**

Problems that arise during learning with online media during the Covid-19 pandemic that are felt by students due to learning saturation such as students becoming angry, not caring about assignments, not caring about grades, bored, irritable, restless, feeling like a failure, feel inferior, often have trouble sleeping, get sick easily and even cause stress. Study saturation is a physical and psychological reaction to a learning demand and can cause tension, disrupt learning stability and affect the body's hormonal system. This study aims to identify the relationship between learning saturation and academic stress, to identify learning saturation, to identify academic stress in adolescents during the COVID-19 pandemic at SMA 1 Kuala Kab Langkat. The sampling technique is purposive sampling, namely sampling based on certain criteria with a sample size of 74 students. The research instruments are demographic data sheets and questionnaires on the relationship between learning saturation and academic stress in adolescents during the COVID-19 pandemic. The results showed that the majority of respondents were women (56, 76%) aged 16 years (96.94%) parental occupation is farmer/breeder (35.13%), parents' income is IDR 2,700,000-

Rp 5,000,000 (66.22%), self-study system (81.08% ) and 30-60 minutes of study time (48.65%) then analysis of the relationship between learning saturation and academic stress in adolescents during the covid pandemic at SMA 1 Kuala Kab Langkat using the Spearman Test obtained p value = 0.001, this figure is smaller than the a value (alpha) = 0.05 so it can be concluded that there is a relationship between learning saturation and academic stress in adolescents during the covid pandemic at SMA 1 Kuala Kab Langkat.

**Keywords:** *Study saturation, academic stress, adolescents, COVID-19*

## **Pendahuluan**

Penyakit Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut *Corona Virus 2 (SARS-CoV-2* dan diidentifikasi pada Desember 2019 di Kota Wuhan China dan sejak itu menyebar secara global mengakibatkan pandemic Corona Virus 2019 (Covid-19). Perkembangan virus ini semakin meluas di kota-kota besar di Indonesia hingga kedaerah-daerah Sumatera Utara salah satunya adalah Kabupaten Langkat. Tercatat kasus positif corona di Sumatera Utara sampai dengan Desember 2020 adalah sebanyak 7.552 orang, sembuh sebanyak 4.449 orang dan meninggal sebanyak 334 orang. Sedangkan di Kabupaten Langkat tercatat positif corona sebanyak 421 orang, sembuh sebanyak 245 orang dan sebanyak 46 orang meninggal ([coronainfo.langkatkab.go.id](http://coronainfo.langkatkab.go.id)).

SMA Negeri 1 Kab Langkat Sumatera Utara merupakan salah satu sekolah yang menerapkan kegiatan belajar melalui media daring atau *online*. Berbagai pengaduan pembelajaran secara daring atau *online* disampaikan orangtua dan peserta didik kepada Guru atau pihak sekolah. Pengaduan tersebut berkaitan dengan penugasan yang terlalu berat dengan waktu yang singkat, banyak tugas merangkum dan menyalin dari buku, jam belajar masih kaku, keterbatasan kuota untuk pembelajaran daring, serta sebagian siswa tidak memiliki gadget pribadi sehingga kesulitan saat melakukan ujian daring. Hal tersebut berdampak pada psikologis siswa remaja sehingga muncul *learning burnout* atau kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar yang dialami siswa pada masa pandemi Covid-19 ini mengakibatkan stres akademik pada siswa. Sutarjo (2014) menyebutkan kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang dialami siswa ketika merasa lelah, dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan beban belajar yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena perasaan bersalah, tidak berdaya, tidak ada harapan, kesedihan yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman yang dapat meningkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional sehingga dapat mengakibatkan menurunnya tingkat motivasi belajar, timbulnya rasa malas, menurunnya tingkat prestasi belajar hingga stres akademik pada siswa.

Stres akademik adalah keadaan siswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik biasanya disebabkan oleh *academic stresor*, yang artinya stres akibat kejenuhan belajar yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan saat menghadapi ujian (Barseli, 2017).

Masalah yang timbul selama pembelajaran dengan media daring selama pandemi Covid-19 yang dirasakan siswa akibat kejenuhan belajar seperti siswa menjadi suka marah-marah, tidak peduli terhadap tugas-tugas, tidak peduli dengan nilai, bosan, mudah tersinggung, gelisah, merasa gagal, merasa rendah diri, sering susah tidur, mudah sakit dan bahkan mengakibatkan stress. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengambil judul

“Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik pada Remaja dimasa Pandemi Covid di SMA 1 Kuala Kab Langkat”.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan tingkat kejenuhan belajar pada remaja dimasa pandemi covid di SMA 1 Kuala Kab Langkat. Menurut Sinulingga (2017), penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Kuala yang beralamat di Jl. Perintis Kemerdekaan No.3 Kabupaten Langkat Sumatera Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat yang berjumlah 280 orang yang terdiri dari 112 orang siswa laki-laki dan 168 orang siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposivesampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sinulingga, 2018). Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMA 1 Kuala Kab Langkat, Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar data demografi dan kuesioner hubungan kejenuhan belajar dengan stres akademik pada remaja dimasa pandemi covid.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden remaja kelas X di SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat Tahun 2021 (n=74)**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	32	43,24%
Perempuan	42	56,76%
<b>Usia</b>		
16 tahun	71	96,94%
> 16 tahun	3	5,06%
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	15	20,27%
TNI/Polri	3	4,05%
Karyawan Swasta	6	8,11%
Wiraswasta	16	21,62%
Petani/Peternak	26	35,13%
Pedagang	8	10,82%
Lain-lain	0	0%
<b>Pendapatan Orang Tua</b>		
< Rp 2.700.000	4	5,4%
Rp 2.700.000 – Rp 5.000.000	49	66,22%
> Rp 5.000.000	21	28,38%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas remaja perempuan (56,76%) dengan usia 16 tahun (96,94%). Jenis pekerjaan orangtua terbanyak sebagai petani atau

peternak (35,13%) dengan pendapatan di rentang Rp 2.700.000 - Rp 5.000.000 (66,22%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi dan Persentase Data Demografi Responden Berdasarkan Sistem Belajar dan Lama Belajar Daring Remaja kelas X di SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat Tahun 2021 (n=74)**

Sistem Belajar	Frekuensi	Persentase
Sendiri	60	81,08%
Berkelompok	14	18,92%
<b>Lama Belajar Daring</b>		
< 30 menit	6	8,11%
30-60 menit	36	48,65%
60-120 menit	22	29,73%
> 120 menit	10	13,51%

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa lama belajar dari selam 30-60 menit (48,65%) yang dilaksanakan oleh sekolah.

**Tabel 3**  
**Kejuenuhan Belajar pada Remaja di Masa Pandemi Covid di Kelas X SMA 1 Kuala1 Kuala Kabupaten Langkat Tahun 2021 (n=74)**

No	Pernyataan	Sering		Selalu		Jarang		Tidak pernah	
		F	%	f	%	f	%	f	%
1	Saya menunda tugas dari sekolah	30	40,54	19	25,68	16	21,62	9	12,16
2	Saya enggan mencari referensi untuk menunjang menyelesaikan tugas dari sekolah	24	32,43	20	27,03	20	27,03	10	13,51
3	Saya malas mengikuti dan mengerjakan tugas dari sekolah	15	20,27	23	31,08	21	28,38	15	20,27
4	Saya merasa tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh selama ini	25	33,78	20	27,03	21	28,38	8	10,81
5	Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan	18	24,32	20	27,03	30	40,54	6	8,11
6	Saya mudah lupa materi pelajaran yang telah dijelaskan guru	36	48,65	12	16,22	24	32,43	2	2,70
7	Saya enggan menanyakan materi pelajaran yang tidak saya mengerti	21	28,38	24	32,43	25	33,78	4	5,41
8	Saya tidak mau terlibat aktif dalam kegiatan belajar	11	14,86	1	1,35	36	48,65	26	35,14
9	Saya kehilangan minat untuk belajar	12	16,22	24	32,43	38	51,35	0	0,00
10	Saya merasa terbebani dengan banyaknya tugas	28	37,84	24	32,43	17	22,97	5	6,76

11	Saya ragu terhadap apa yang dipelajari	12	16,22	33	44,59	19	25,68	10	13,51
12	Saya kehilangan semangat belajar	25	33,78	21	28,38	22	29,73	6	8,11
13	Saya mudah menyerah	12	16,22	17	22,97	29	39,19	16	21,62
14	Saya merasa tidak berkompoten	9	12,16	13	17,57	43	58,11	9	12,16
15	Saya merasa usaha yang dilakukan selama ini dalam belajar sia-sia	3	4,05	5	6,76	51	68,92	15	20,27
16	Saya memiliki motivasi belajar yang rendah	3	4,05	8	10,81	49	66,22	14	18,92

Berdasarkan tabel 3 di atas bahwa kebanyakan siswa mudah lupa dengan materi yang disampaikan (48,6%), menunda tugas dari sekolah (40,54%) dan merasa terbebani dengan tugas sekolah (37,84%).

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Kejenuhan Belajar pada Remaja di Masa Pandemi Covid di Kelas X SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat Tahun 2021 (n=74)**

Kejenuhan Belajar	Frekuensi	Persentase
Rendah	9	12,16%
Sedang	23	31,08%
Tinggi	42	56,76%

Berdasarkan tabel di atas menyatakan bahwa mayoritas tingkat kejenuhan remaja di masa pandemi Covid-19 adalah tinggi (56,76%).

**Tabel 5**  
**Stres Akademik pada Remaja di Masa Pandemi Covid di Kelas X SMA 1 Kuala**

No	Pernyataan	Sering		Selalu		Jarang		Tidak pernah	
		F	%	f	%	F	%	f	%
1	Saya merasa waktu cepat berlalu sehingga sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar	29	39,19	22	29,73	21	28,38	2	2,70
2	Saya harus belajar keras selama belajar secara daring	32	43,24	29	39,19	12	16,22	1	1,35
3	Saya merasa debaran jantung menjadi kuat apabila tugas dari sekolah belum selesai	35	47,30	21	28,38	11	14,86	7	9,46
4	Saya merasa tertinggal dari teman-teman yang lain	12	16,22	17	22,97	33	44,59	12	16,22
5	Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan tugas	7	9,46	20	27,03	31	41,89	16	21,62
6	Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi	37	50,00	18	24,32	12	16,22	7	9,46

---

	tugas yang diberikan guru								
7	Saya terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru	26	35,14	23	31,08	15	20,27	10	13,51
8	Saya merasa belajar secara daring dapat mengganggu kegiatan sehari-hari	20	27,03	12	16,22	19	25,68	23	31,08
9	Saya merasa lebih senang saat belajar secara tatap muka dibandingkan daring	41	55,41	20	27,03	8	10,81	5	6,76
10	Saya merasa debaran jantung tidak teratur menghadai tugas yang berat dari sekolah	12	16,22	23	31,08	36	48,65	3	4,05
11	Saya mengalami gangguan tidur selama belajar secara daring	10	13,51	12	16,22	35	47,30	17	22,97
12	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas belajar	9	12,16	13	17,57	32	43,24	20	27,03
13	Saya merasa sedih terhadap lambatnya kegiatan belajar secara daring	30	40,54	18	24,32	16	21,62	10	13,51
14	Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tugas belajar	11	14,86	16	21,62	23	31,08	24	32,43
15	Saya terjaga di malam hari apabila ada tugas pelajaran yang belum diselesaikan	23	31,08	22	29,73	14	18,92	15	20,27
16	Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama belajar secara daring	21	28,38	20	27,03	11	14,86	22	29,73
17	Saya merasakan gangguan kesehatan apabila mendapat tugas-tugas pelajaran dari guru	9	12,16	10	13,51	45	60,81	10	13,51
18	Saya merasa pilihan pembelajaran daring merupakan keputusan yang salah	20	27,03	13	17,57	28	37,84	13	17,57
19	Orangtua saya dan teman lainnya saling berlomba	34	45,95	21	28,38	11	14,86	8	10,81
20	Saya tertekan ketika orangtua menuntut	38	51,35	32	43,24	2	2,70	2	2,70

---

---

untuk mendapatkan  
rangking terbaik

---

**Tabel 6**  
**Distribusi Frekuensi Stres Akademik pada Remaja di Masa Pandemi Covid di Kelas X SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat**

Stres Akademik	Frekuensi	Persentase
Rendah	18	24,32%
Sedang	24	32,43%
Tinggi	32	43,25%
Total	74	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas menyatakan bahwa tingkat stress akademik pada remaja di masa pandemi Covid-19 yang terbanyak adalah tingkat stress tinggi (43,25%).

**Tabel 7**  
**Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik pada Remaja di Masa Pandemi Covid di Kelas X SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat Tahun 2021 (n=74)**

Variabel 1	Variabel 2	R	p value
Kejenuhan belajar	Stres akademik	0,882	0,001

## Pembahasan

Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil (Reber dalam Widari, 2014). Berdasarkan hasil penelitian mengenai kejenuhan belajar remaja di masa pandemi Covid-19 di kelas X SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat diketahui hasilnya adalah remaja yang mengalami kejenuhan belajar tingkat tinggi adalah sebesar 56,76% atau sebanyak 42 orang, remaja yang mengalami kejenuhan tingkat sedang adalah sebesar 31,08% atau sebanyak 23 orang dan remaja yang mengalami kejenuhan belajar tingkat rendah sebesar 12,16% atau sebanyak 9 orang. Hal ini menunjukkan bahwa di masa pandemi Covid-19 remaja mengalami kejenuhan belajar.

Sejalan dengan Penelitian oleh Megawanti, dkk (2020) yang menyatakan dari 155 responden sepakat bahwa mereka tidak senang dengan ketetapan masa belajar dari rumah (*School from Home*) karena menyebabkan kejenuhan belajar yang tinggi. Penelitian lain yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Ningsih (2020), yang menyatakan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar di masa pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu (1) siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disebabkan oleh metode pembelajaran guru yang kurang bervariasi, (2) banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, (3) tidak ada teman belajar ketika pembelajaran jarak jauh, (4) berkurangnya konsentrasi ketika belajar karena terlalu lama menatap layar *handphone*, (5) keterbatasan kuota dan (6) lingkungan yang kurang mendukung.

Stress akademik adalah stress yang terjadi dilingkungan sekolah. Stress yang dialami siswa bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian

dan manajemen stress (Barseli, 2020).

Hasil analisis tingkat stress akademik pada remaja di masa pandemi Covid-19 di Kelas X SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat diketahui hasilnya bahwa remaja mengalami stres akademik dengan kategori tinggi sebesar 43,25% atau sebanyak 32 orang, remaja mengalami stres akademik dengan kategori sedang sebesar 32,42% atau sebanyak 24 orang dan remaja mengalami stres akademik dengan kategori rendah sebesar 24,32% atau sebanyak 18 orang. Hal ini menunjukkan bahwa dimasa pandemi Covid-19 mayoritas remaja mengalami stress akademik yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sujadi (2021) yang menyatakan bahwa dimasa pandemi covid-19 remaja mengalami stress akademik yang tinggi. Stres akademik memiliki hubungan negative terhadap motivasi belajar. Maka disarankan selama pandemi Covid-19 pihak guru maupun sekolah menerapkan strategi *online* yang efektif sehingga semua siswa dapat berpartisipasi secara aktif. Selain itu, peneliti lain oleh Rofiah (2021) juga menyatakan pendapat yang sama bahwa pembelajaran *online* semasa pandemi Covid-19 menyebabkan stres akademik pada siswa. Oleh karena itu pembelajaran *online* membutuhkan dukungan dari berbagai pihak baik pemerintah dan sekolah.

Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik pada Remaja di Masa Pandemi Covid di Kelas X SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat

Dari penelitian yang telah dilakukan maka adapun hasil dari penelitian yang berjudul Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik pada Remaja di Masa Pandemi Covid di Kelas X SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat dengan sampel sebanyak 74 orang melalui uji Spearman adalah terdapat hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik, dengan mendapatkan nilai  $p=0,001$  dimana lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (alpha) yaitu 0,05 dan nilai  $r$  sebesar 0,882 yang menunjukkan bahwa tingkat korelasi antara kejenuhan belajar dengan stres akademik adalah korelasi kuat. Hubungan positif yang terdapat pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan bersifat searah ataupun  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik, sehingga dapat diartikan semakin meningkat kejenuhan belajar pada remaja maka stres akademik juga akan semakin meningkat, begitu juga sebaliknya jika kejenuhan belajar menurun maka stres akademik pada remaja juga akan semakin menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Amini (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Sektor Pendidikan Terutama Bagi Pelajar yang menyimpulkan dampak negative dari pembelajaran daring adalah banyaknya siswa yang merasakan jenuh belajar, tertekan bahkan depresi karena tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik atau juga karena adaptasi yang berjalan lambat, mengakibatkan munculnya stres akademik yang berujung pada menurunnya prestasi belajar siswa, kesulitan memahami pelajaran karena kondisi lingkungan yang kurang kondusif, kurangnya interaksi antar siswa dengan teman-teman dan gurunya yang menyebabkan siswa menjadi jenuh dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, serta menyebabkan banyak siswa yang mengalami gangguan pada matanya karena terlalu sering terpapar sinar radiasi dari monitor yang dia gunakan saat pembelajaran daring berlangsung.

Kejenuhan belajar erat kaitannya dengan tingkat stres akademik juga disampaikan oleh Jannah (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Tingkat Stres Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 yang menyimpulkan bahwa dalam pembelajaran daring di masa pandemic Covid-19 memicu stres pada siswa akademik. Stres yang dialami disebabkan oleh banyak faktor misalnya kurang efektif saat menyampaikan materi, lingkungan rumah yang tidak kondusif untuk melakukan proses pembelajaran seperti berisik dan lain-lain. Lingkungan yang tidak nyaman untuk belajar

juga menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar, materi yang disampaikan guru menjadi tidak bisa dicerna dan dipahami.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis hubungan kejenuhan belajar dengan stres akademik pada remaja dimasa pandemi covid di SMA 1 Kuala Kab Langkat dengan menggunakan Uji Spearman diperoleh nilai  $p=0,001$ , angka ini lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada remaja dimasa pandemi covid di SMA 1 Kuala Kab Langkat. Hubungan positif yang terdapat pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan bersifat searah yang artinya semakin meningkat kejenuhan belajar pada remaja maka stres akademiknya juga akan semakin meningkat.

## **Referensi**

- Agustina, P., Bahri, & Bakar, A. (2019). *Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 4(1), 96–102.
- Amini, Nor Aisyah. (2021). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Sektor Pendidikan Terutama Bagi Pelajar*. Jurnal Psikologi. Universitas Lambung Mangkurat. Banjarbaru
- Arikunto.S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta
- Barseli, Mufadhal. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Volume 5 Nomor 3, 2017, Hlm 143-148
- Barseli, Mufadhal. (2020). *Stres Akademik Akibat Covid-19*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI) Vol.5, No.2, pp 96-99.
- Basuki, Norman. Trigustio (2010). *Profil Kejenuhan Belajar Siswa*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia: Jakarta
- Flynn, D., Moloney, E., Bhattarai, N., Scott, J., Breckons, M., Avery, L., & Moy, N. (2020). *COVID-19 pandemic in the United Kingdom. Health Policy and Technology*, 9(4), 673–691. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2020.08.003>
- Ghozali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayat, A.A. 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data.*, Penerbit Salemba medika
- Jannah, Riazol. (2021). *Tingkat Stres Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat. Vol.1, No.1, 130-146.
- Khusumawati.Zuni Eka. (2016). *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. Jurnal BK UNESA. Volume 05 Nomor 01 Tahun 2014, 1-10.
- Megawanti.Priantri, dkk. 2020. *Persepsi Peserta Didik Terhadap Pelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Kependidikan Vol.7 No.2.
- Ningsih, Laras. Kristia. (2020). *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.

- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Polit & Beck, P. (2010). *Essential of Nursing Research : methods, apraisal, and utilization (Sixth Edition ed)*. Philadephia: Lippincot Williams & Wilkins(Pizarro-Ruiz & Ordóñez-Camblor, 2021)
- Pizarro-Ruiz, J. P., & Ordóñez-Camblor, N. (2021). *Effects of Covid-19 confinement on the mental health of children and adolescents in Spain*. *Scientific Reports*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-91299-9>
- Rofiah, Syarifatur.(2021). *Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Kepanjen*. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Volume 4, Nomor 1, Hal.41-47.
- Rohayani, Farida. (2020). *Menjawab Problematika yang Dihadapi Anak di Masa Pandemi Covid-19.QAWWAM: Journal For Gender Mainstreaming*. Vol 13, No.1, hal.29-50.
- Rohman, Moh. Agus.(2018). *Kejenuhan Belajar pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School*.Fakultas Psikologi dan Kesehatan.Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya.
- Santoso. (2020). *Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. Mbridge Press: Jakarta
- Sari. Neneng Yulda, dkk. (2020). *The Urgency of Parental Guidance For Youth Education in the Belajar Dari Rumah (BDR)*. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*. Volume 8, Nomor 3, September 2020.
- Sinulingga, Sukaria. (2018). *Metode Penelitian Edisi 3*. USU Press: Medan
- Sujadi, Eko. (2021). *Stres Akademik dan Motivasi Belajar Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. Vol.4, No.1, 29-41.
- Sugiyono.(2017). *Metodologi Penelitian Administrasi*. CV. Alfabeta: Jakarta
- Surya, Devi Julian. (2016). *Hubungan Kestabilan Emosi terhadap Stres Akademik Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta*.Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan.Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- 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 Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Vitasari.Ita. (2016). *Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta*.*E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun ke 5 2016*.
- Wicaksana, Benedictus, Yulivendra. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik dan Kecendrungan Impulsive Buying pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta