

Tingkat Stres Pelajar Sekolah Menengah Saat Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi COVID-19

Stress Level of Secondary School Students Due To Distance Learning During COVID-19 Pandemic

Fidah Syadidurrahmah¹, Hany Fauzia Rahmah, dan Hoirun Nisa^{1*}

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan 15412.

*Korespondensi penulis: hoirun.nisa@uinjkt.ac.id

Submitted: 27-01-2021, Revised: 07-02-2022, Accepted: 20-05-2022

DOI: <https://doi.org/10.22435/mpk.v32i2.4179>

Abstrak

Pandemi COVID-19 yang terjadi pada tahun 2020 menyebabkan diberlakukannya sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada pelajar di Indonesia. Sistem pembelajaran yang berubah secara tiba-tiba dapat memicu tingkat stres pada pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada pelajar sekolah menengah selama PJJ di Jabodetabek. Studi ini menggunakan desain *cross sectional* dan dilakukan pada bulan Oktober – November 2020. Teknik *voluntary sampling* digunakan dalam pemilihan responden. Pelajar Sekolah Menengah Pertama dan Atas di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (n=414) berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner secara *online*. Analisis multivariat dilakukan dengan regresi logistik. Selama PJJ, 50,5% pelajar mengalami stres berat. Hasil analisis multivariat menunjukkan pelajar perempuan (OR=2,444, 95% CI: 1,526-3,913); kesulitan dalam mengakses pembelajaran (OR= 4,244, 95% CI: 2,666-6,756); dan tingkat pemahaman materi yang kurang (OR= 2,657, 95% CI: 1,541-4,582) mempengaruhi tingkat stres pada pelajar selama PJJ. Kami menyimpulkan bahwa stres berat saat PJJ cukup tinggi pada responden pelajar menengah. Pelajar perempuan, kesulitan akses, dan tingkat pemahaman materi berhubungan dengan tingkat stres partisipan. Variabel yang paling berhubungan dengan stres pelajar adalah kesulitan dalam mengakses pembelajaran. Sebaiknya pihak penyelenggara pendidikan memastikan setiap pelajar mudah mengakses pembelajaran, mengevaluasi metode PJJ secara berkala, meningkatkan keterampilan manajemen stres siswa, menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung, dan memperhatikan media pembelajaran yang digunakan.

Kata kunci: akses; pemahaman; pembelajaran jarak jauh; PJJ; stres

Abstract

The COVID-19 pandemic that occurred in 2020 led to the implementation of the Distance Learning (PJJ) system for students in Indonesia. The learning system that changes suddenly can trigger stress levels in students. This study aims to determine the factors that influence the occurrence of stress in high school students during PJJ in Jabodetabek. This study used a cross sectional study design and was conducted in from October – November 2020. Sampling used a voluntary sampling technique. Junior and senior high school students in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi (n=414) participated in this study. Data was collected by filling out online questionnaires. Multivariate analysis was performed by logistic regression. During PJJ, 50.5% of students experienced severe stress. The results of the

multivariate analysis showed that female students (OR=2.444, 95% CI: 1.526 – 3.913); had difficulty in accessing learning (OR= 4.244, 95% CI: 2.666 – 6.756); and poor level of understanding of the material (OR= 2.657, 95% CI 1.541 – 4.582) affected the stress level of students during PJJ. We concluded that severe stress during PJJ was quite high in middle school participants. Female students, the difficulty of access, and level of understanding of the material were significantly associated with the stress level of participants. The variable most related to students' stress was difficulty in accessing learning material. It is better if the education provider ensures that every student can easily to access the learning, evaluates the PJJ method regularly, improves students' stress management skills, creates a supportive educational environment, and pays attention to the learning media used.

Keywords: access; comprehension; distance learning; PJJ; stress

PENDAHULUAN

Coronavirus disease (COVID-19) merupakan penyakit menular yang menyerang sistem pernapasan disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Penyakit ini pertama kali muncul pada akhir tahun 2019 di Wuhan, China. Penyakit COVID-19 ini terus meluas ke berbagai negara, sehingga pada Maret 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi¹. Pandemi merupakan suatu kondisi adanya peningkatan jumlah kasus penyakit tertentu, sering terjadi secara tiba-tiba, serta menyebar ke beberapa negara atau benua.²

Pandemi COVID-19 yang meluas sampai di Indonesia berdampak terhadap berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan. Sebelum adanya pandemi COVID-19, pelajar dari tiap jenjang pendidikan lebih banyak melakukan belajar secara tatap muka di kelas. Selain itu didasarkan pada kurikulum 2013, beban belajar pelajar sekolah menengah $\pm$ 40 jam/minggu.³ Adapun sejak adanya pandemi COVID-19, berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 serta Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020, pelajar melakukan Belajar Dari Rumah (BDR) melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) daring dan/atau luring.^{4,5} Selama dilaksanakannya PJJ, pelajar sekolah menengah belajar secara daring maksimal 2 jam/hari. Namun, beban belajar secara luring semakin meningkat. Beban tugas mengalami peningkatan diiringi dengan tidak adanya mitra belajar untuk berbagi pemahaman terkait dengan materi pelajaran. Selain itu, lingkungan keluarga juga terkadang menjadi penghambat penyesuaian

waktu belajar siswa.^{5,6}

Berdasarkan UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Adapun pembelajaran jarak jauh merupakan model dari pendidikan jarak jauh yang memisahkan antara pengajar dan pelajar dengan pembelajarannya menggunakan bantuan teknologi komunikasi, informasi, dan media lainnya. Model pembelajaran ini umumnya telah ada sejak lama, khususnya di tingkat pendidikan tinggi pada beberapa universitas terbuka. Adapun di tingkat pendidikan dasar maupun menengah, sistem pembelajaran ini tergolong baru, sebagai salah satu upaya pencegahan pandemi COVID-19.^{6,7}

Pelaksanaan belajar dari rumah dilakukan dengan tujuan untuk memastikan pemenuhan hak pelajar untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat COVID-19, melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk COVID-19, mencegah penyebaran dan penularan COVID-19 di satuan pendidikan, dan memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pengajar, pelajar, dan orang tua/wali.⁴ Beberapa wilayah di Indonesia, khususnya Jabodetabek sebagai wilayah dengan kasus COVID-19 tinggi telah menerapkan pembelajaran jarak jauh sejak awal tersebar nya penyakit ini di Indonesia, yaitu pada bulan Maret 2020.⁸

Beralihnya sistem pembelajaran pada peserta didik, dapat meningkatkan tekanan tersendiri, yang dapat menimbulkan stres. Penelitian yang dilakukan pada pelajar di *College*

of Education King Saud University menunjukkan bahwa stresor tertinggi pada pembelajaran secara daring di masa pandemi ini ialah ketidakpastian, ujian, dan banyaknya tugas.⁹ Penelitian yang dilakukan pada pelajar di Saudi Arabia juga menunjukkan bahwa 55% responden mengalami stres tingkat sedang dan 30,2% mengalami stres tingkat tinggi ketika dilaksanakannya pembelajaran virtual.¹⁰ Perubahan sistem pembelajaran yang secara tiba-tiba dan cepat ini dapat mengakibatkan stres yang intens untuk pelajar.⁹

Stres merupakan suatu kondisi gangguan homeostatis tubuh yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental seseorang. Pada lingkungan akademis, stres dapat disebabkan dari faktor personal, tuntutan akademik, maupun faktor lingkungan. Faktor-faktor tersebut antara lain beban kelas yang meningkat, lama belajar, ujian, pemahaman belajar, permasalahan komputer atau sarana belajar dan sebagainya.¹¹ Stres dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi pelajar. Beberapa dampak yang ditimbulkan antara lain dampak emosional, memunculkan perilaku negatif seperti perilaku impulsif, hambatan mental, sulit mengambil keputusan dan berkonsentrasi, serta berdampak pada kesehatan seperti meningkatkan tekanan darah dan detak jantung.¹² Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pelajar sekolah menengah selama dilaksanakannya pembelajaran jarak jauh di Jabodetabek.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif desain studi *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini merupakan seluruh pelajar sekolah menengah, baik menengah pertama maupun menengah atas di wilayah Jabodetabek. Berdasarkan data peserta didik dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, jumlah peserta didik di Jabodetabek sebesar 2.239.352 pelajar. Penentuan sampel minimal dilakukan dengan penghitungan menggunakan rumus *slovin*, sehingga diperoleh

sampel minimal pada penelitian ini sebanyak 400 responden. Adapun jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 414 responden.

Metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *voluntary sampling*. Kuesioner penelitian disebarikan secara daring melalui berbagai media sosial seperti *WhatsApp*, *Twitter*, dan *Telegram*. Siswa sekolah menengah yang mendapatkan informasi, memenuhi kriteria, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian dapat melakukan pengisian kuesioner secara daring. Adapun kriteria inklusi dari penelitian ini ialah pelajar SMP/ sederajat kelas 8 dan 9 atau pelajar SMA/ sederajat kelas 10 sampai 12, bersekolah di wilayah Jabodetabek, serta melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama pandemi COVID-19. Pelajar kelas 7 SMP/ sederajat tidak diikuti sertakan menjadi subjek penelitian dikarenakan masih melakukan adaptasi transisi dari pendidikan dasar ke pendidikan menengah. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara daring dengan media *Google Form* di bulan Oktober 2020. Data yang telah masuk ke dalam sistem kemudian dilakukan *cleaning*. Apabila terdapat data kuesioner masuk yang keliru atau kurang, responden dihubungi kembali untuk melengkapi informasi yang kurang melalui kontak yang diberikan oleh responden saat bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Data yang dikumpulkan terkait dengan tingkat stres, karakteristik sosiodemografi, kesulitan akses, kepemilikan media, pemahaman materi, metode pembelajaran, frekuensi PJJ serta durasi pembelajaran. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner gabungan antara kuesioner PSS-10 untuk menilai tingkat stres, serta kuesioner yang dibuat oleh peneliti dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Penelitian ini dilakukan berdasarkan etik penelitian dan telah disetujui oleh komite etik penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nomor Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/010.08.009/2020. *Informed consent* dari setiap responden diperoleh secara daring yang diisi oleh responden di halaman pertama sebelum melakukan pengisian kuesioner.

Variabel dependen pada penelitian ini ialah tingkat stres yang dikategorikan menjadi

stres ringan dan stres berat. Stres merupakan suatu kondisi gangguan homeostatis tubuh yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental seseorang. Stres diukur dengan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengevaluasi tingkat stres selama beberapa bulan sebelum pengisian kuesioner. Kategori stres didasarkan pada nilai median dikarenakan data skor PSS tidak berdistribusi normal. Responden dikategorikan stres ringan apabila memiliki skor PSS <19, sedangkan kategori stres berat apabila memiliki skor PSS $\geq$ 19.

Metode PJJ merupakan metode pembelajaran yang dialami oleh peserta didik selama melakukan PJJ. Metode PJJ ini dikategorikan menjadi hanya luring, hanya daring, serta kombinasi antara keduanya. Pembelajaran secara daring ialah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan menggunakan bantuan media gawai ataupun laptop melalui berbagai portal dan aplikasi pembelajaran. Adapun pembelajaran secara luring ialah pembelajaran yang tidak menggunakan jaringan internet dengan menggunakan media seperti televisi dalam program belajar TVRI, radio, modul belajar, dan bahan ajar cetak. Dalam analisis multivariat, kategori daring saja dan luring saja digabungkan, karena proporsi partisipan yang menggunakan metode luring saja dengan tingkat stres berat maupun stres ringan cukup sedikit. Oleh karena itu, metode PJJ terdiri atas dua kategori yaitu daring/luring saja dan kombinasi.

Kesulitan akses merupakan persepsi pelajar terkait dengan kesulitan responden dalam mengakses pembelajaran, termasuk kesulitan dalam mengakses materi, soal latihan, tugas atau hal lain yang berkaitan dengan pembelajaran. Terdapat dua opsi jawaban dalam pertanyaan ini, yaitu sulit dan tidak sulit.

Kepemilikan gawai merupakan media atau alat yang dimiliki dan digunakan pelajar dalam pembelajaran selama PJJ, antara lain seperti komputer, *smartphone*, dan tablet. Terdapat tiga pilihan jawaban untuk pertanyaan ini, yaitu milik pribadi, milik orang lain, dan tidak punya.

Adapun untuk keperluan analisis, variabel ini dikategorikan menjadi milik pribadi dan milik orang lain/tidak punya.

Tingkat pemahaman menunjukkan persepsi peserta didik dalam memahami konsep teoritis yang disampaikan guru selama pembelajaran jarak jauh. Terdapat tiga pilihan jawaban untuk pertanyaan ini, yaitu baik, sedang, dan buruk. Adapun untuk analisis multivariat, kategori pemahaman baik dan sedang digabungkan, karena proporsi tingkat pemahaman yang baik dengan tingkat stres berat cukup sedikit. Oleh karena itu, kategori menjadi tingkat pemahaman baik dan buruk.

Frekuensi PJJ merupakan jumlah hari yang digunakan untuk pelaksanaan PJJ dalam satu minggu. Variabel ini berbentuk pertanyaan terbuka dalam satuan hari. Adapun durasi PJJ merupakan banyaknya waktu yang dihabiskan oleh pelajar untuk melaksanakan PJJ, baik secara daring maupun luring yang dinyatakan dalam satuan jam per harinya. Menurut Federasi Guru Seluruh Indonesia (FGSI), sekolah menengah sebaiknya berlangsung selama empat jam pada situasi pandemi.¹³ Oleh karena itu, durasi PJJ dalam penelitian ini dikategorikan menjadi cukup ($\leq$ 4 jam) dan berlebih ($>$ 4 jam).

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *software* IBM SPSS *Statistic Version 22* yang telah berlisensi. Analisis yang dilakukan terdiri dari analisis univariat, bivariat dan multivariat. Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya distribusi responden berdasarkan variabel dependen. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Chi-Square*. Adapun analisis multivariat dilakukan untuk mengetahui variabel yang paling berhubungan dengan tingkat stres pelajar. Variabel dengan *p-value* <0,25 pada analisis bivariat adalah variabel yang dilakukan analisis multivariat. Analisis multivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Binary Logistic*. Signifikansi pada penelitian ini apabila memenuhi *p-value* <0,05 dengan *Confident Interval* 95%.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Nama Variabel	Karakteristik	n	%
Usia		414	15,33 ± 1,254*
Jenis Kelamin	Perempuan	139	33,6
	Laki-Laki	275	66,4
Jenjang Pendidikan	SMP / Sederajat	121	29,2
	SMA / Sederajat	293	70,8
Jenis Sekolah	Negeri	241	58,2
	Swasta	173	41,8
Domisili Sekolah	DKI Jakarta	127	30,7
	Bogor	80	19,3
	Depok	62	15,0
	Tangerang	45	10,9
	Bekasi	100	24,2
Metode PJJ	Daring Saja	236	57,0
	Hanya Saja	3	0,7
	Kombinasi	175	42,3
Kesulitan Akses Pembelajaran	Sulit	239	57,7
	Tidak Sulit	175	42,3
Kepemilikan Gawai	Milik Orang Lain / Tidak Punya	372	89,9
	Milik Pribadi	42	10,1
Tingkat Pemahaman Materi	Pemahaman Baik	64	15,5
	Pemahaman Sedang	253	61,1
	Pemahaman Buruk	97	23,4
Frekuensi PJJ Dalam Seminggu		414	5,02 ± 0,884*
Durasi PJJ	Cukup	112	27,1
	Berlebih	302	72,9
Tingkat Sress	Stres Ringan	205	49,5
	Stres Berat	209	50,5

* Mean ± SD

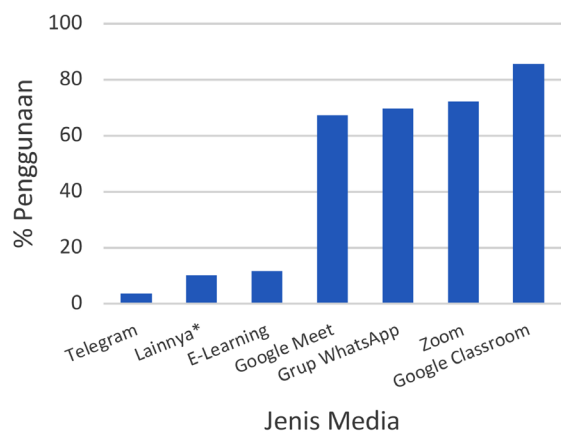
HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 15,3 tahun. Selanjutnya, sebanyak 66,4% responden perempuan, 70,8% merupakan pelajar sekolah menengah atas/ sederajat, dan 30,7% bersekolah di wilayah DKI Jakarta. Terkait dengan pelaksanaan PJJ, 57,0% pelajar pada penelitian ini hanya menggunakan metode daring selama diberlakukannya PJJ. Selain itu, 57,5% merasa kesulitan dalam mengakses pembelajaran, 89,9% menggunakan gawai milik pribadi untuk mengakses pembelajaran, 61,1% memiliki tingkat pemahaman materi yang sedang, rata-rata frekuensi PJJ dalam satu minggu ialah 5 hari, serta 72,9% memiliki durasi PJJ yang berlebih dalam satu hari (>4 jam). Terkait dengan media yang digunakan selama pembelajaran, sebagian besar pelajar pada penelitian ini menggunakan media *Google Classroom* 85,7%

(Gambar 1).

Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat stres yang dialami. Pelajar yang mengalami stres berat sebagian besar adalah perempuan (73,7%), jenjang pendidikan SMA/Sederajat (74,6%), serta bersekolah di sekolah negeri (59,3%). Tingkat stres berbeda signifikan menurut jenis kelamin (*p-value* <0,05). Adapun untuk jenjang pendidikan dan jenis sekolah menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan.

Tabel 2 juga menunjukkan terkait dengan PJJ dan tingkat stres pada pelajar. Pelajar yang mengalami stres berat sebagian besar hanya menggunakan metode daring selama PJJ (65,1%), merasa kesulitan dalam mengakses pembelajaran (76,1%), menggunakan gawai milik pribadi untuk mengakses pembelajaran (90,4%), memiliki tingkat pemahaman materi sedang selama PJJ



Gambar 1. Distribusi Penggunaan Media Selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh

(64,1%), serta memiliki durasi pembelajaran yang melebihi 4 jam dalam sehari (70,8%). Metode PJJ, kesulitan akses pembelajaran, serta tingkat pemahaman pelajar menunjukkan perbedaan yang signifikan pada penelitian ini (*p-value* <0,05). Adapun untuk kepemilikan gawai dan durasi pembelajaran menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan.

Berdasarkan hasil analisis multivariat pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa jenis kelamin, kesulitan akses pembelajaran serta pemahaman materi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pelajar selama PJJ. Pada variabel jenis kelamin diperoleh nilai *p-value* sebesar <0,001 serta OR 2,444 (CI 95%: 1,541-4,582). Jenis kelamin perempuan memiliki risiko 2,444 kali mengalami stres berat dibandingkan laki-laki. Kesulitan akses pembelajaran memiliki nilai *p-value* <0,001 dengan nilai OR 4,244 (CI 95%: 2,666-6,756). Pelajar yang kesulitan dalam mengakses pembelajaran berisiko 4,244 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan pelajar yang tidak kesulitan. Pemahaman materi memiliki nilai *p-value* sebesar <0,001 serta OR 2,675 (CI 95%: 1,541-4,582). Pelajar dengan pemahaman yang kurang terhadap materi, berisiko 2,675 kali mengalami stres berat dibandingkan dengan pelajar yang memiliki pemahaman baik. Variabel jenjang pendidikan dan metode PJJ yang digunakan menunjukkan hubungan yang tidak signifikan dengan tingkat stres pelajar selama PJJ.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh

Variabel Independen	Tingkat Stres				P-value
	Berat		Ringan		
	n	%	n	%	
Jenis Kelamin					
Perempuan	154	73,7	121	59,0	0,002*
Laki - laki	55	26,3	84	41,0	
Jenjang Pendidikan					
SMP/Sederajat	53	25,4	68	33,2	0,081*
SMA/Sederajat	156	74,6	137	66,8	
Jenis Sekolah					
Negeri	124	59,3	117	57,1	0,714
Swasta	85	40,7	88	42,9	
Metode PJJ					
Daring Saja	136	65,1	100	48,8	0,002*
Luring Saja	2	1,0	1	0,5	
Kombinasi	71	34,0	104	50,7	
Kesulitan Akses Pembelajaran					
Sulit	159	76,1	80	39,0	0,000*
Tidak Sulit	50	23,9	125	61,0	
Kepemilikan Gawai					
Milik Orang Lain/Tidak Punya	20	9,6	22	10,7	0,819
Milik Pribadi	189	90,4	183	89,3	
Tingkat Pemahaman Materi					
Pemahaman Baik	71	34,0	26	12,7	0,000*
Pemahaman Sedang	134	64,1	119	58,0	
Pemahaman Kurang	4	1,9	60	29,3	
Durasi Pembelajaran					
Berlebih (> 4 Jam)	148	70,8	154	75,1	0,381
Cukup (≤ 4 Jam)	61	29,2	51	24,9	

* P value < 0,25 untuk lanjut analisis multivariat

gan dengan Tingkat Stres Selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh

Nama Variabel	P-value	Odds Ratio	CI 95%
Jenis Kelamin			
Perempuan	<0,001	2,444	1,541 – 4,582
Laki - laki			1,000 (reference)
Jenjang Pendidikan			
SMP/Sederajat	0,139	0,693	0,426 – 1,126
SMA/Sederajat			1,000 (reference)
Metode PJJ			
Daring/Luring Saja	0,187	1,359	0,862 – 2,143
Kombinasi			1,000 (reference)
Kesulitan Akses Pembelajaran			
Sulit	<0,001	4,244	2,666 – 6,756
Tidak Sulit			1,000 (reference)
Tingkat Pemahaman Materi			
Pemahaman kurang	<0,001	2,657	1,541 – 4,582
Pemahaman Baik			1,000 (reference)

* P-value <0,05

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan lebih dari separuh partisipan penelitian mengalami stres berat selama pembelajaran jarak jauh. Jenis kelamin, kesulitan akses pembelajaran serta tingkat pemahaman materi menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada penelitian ini.

Pelajar yang mengalami stres pada penelitian ini mencapai lebih dari 50%. Meskipun proporsi stres berat pada penelitian ini cukup tinggi, hasil penelitian sebelumnya menemukan proporsi stres berat pada pelajar yang lebih tinggi. Penelitian di Jakarta menemukan 93,2% mahasiswa mengalami stres berat selama dilakukannya PJJ. Selain itu, penelitian di Surakarta menemukan 95,8% pelajar SMK mengalami stres selama PJJ.^{14,15} Sistem pembelajaran jarak jauh umumnya dikaitkan dengan tekanan yang lebih besar serta adanya keharusan memenuhi tuntutan peran sosial sehingga mempengaruhi tingkat stres pelajar.¹⁶ Temuan pada penelitian di Slowakia bahkan menunjukkan bahwa tekanan yang terus terjadi pada pelajar selama PJJ dapat memicu gangguan mental lain seperti depresi.¹⁷

Pada keadaan normal, pelajar melakukan pembelajaran di sekolah dan melakukan interaksi dengan banyak orang. Namun, adanya pandemi COVID-19 berdampak pada diberlakukannya

pembatasan sosial. Pelajar melakukan berbagai kegiatan termasuk belajar di dalam rumah, interaksi dengan orang lain terbatas serta komunikasi dengan orang lain pun berkurang. Pembatasan sosial serta kurangnya komunikasi interpersonal ini dapat memunculkan respon psikologis yang menimbulkan stres.¹⁰ Selain itu, selama di rumah terkadang pelajar sebagai anak juga memiliki tuntutan untuk berbakti pada keluarga. Anak terkadang dituntut untuk membantu orang tua seperti melakukan pekerjaan rumah, menjaga adik, berbelanja dan hal lain sehingga dapat menghambat waktu belajar.⁶

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami stres berat sebagian besar adalah perempuan. Hal ini sejalan dengan beberapa temuan lain yang menunjukkan pelajar perempuan lebih berisiko untuk mengalami stres dibandingkan laki-laki.^{10,18,19} Pelajar perempuan cenderung mengalami stres akademik dikarenakan banyak faktor, antara lain dikarenakan guru, lingkungan pembelajaran, keuangan, serta ekspektasi atau harapan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, perempuan juga lebih emosional dan sensitif.²⁰

Masa pubertas yang dialami oleh pelajar sekolah menengah juga memiliki pengaruh yang tinggi untuk menimbulkan stres pada

perempuan.²¹ Pada masa pubertas perempuan cenderung memperhatikan citra tubuh. Adanya perubahan fisik seperti menstruasi, perkembangan payudara dan perubahan fisik lainnya mempengaruhi citra tubuh pada perempuan, sehingga dapat mengembangkan stres.²² Selain itu, sebelum menstruasi (pre-menstruasi) terjadi peningkatan hormon testosteron pada perempuan, kemudian hormon ini dapat membentuk kortisol yang berperan dalam menimbulkan stres¹⁸. Beberapa gejala yang timbul sebelum atau selama menstruasi seperti kram perut, nyeri punggung bawah, jerawat, nyeri payudara serta kelelahan juga dapat menjadi stresor pada pelajar perempuan.²³

Akses terhadap pembelajaran juga menjadi hal penting dalam menimbulkan stres. Akses pembelajaran meliputi akses dalam mendapatkan materi, soal kuis dan ujian, ataupun hal lainnya yang berkaitan dengan pembelajaran. Penelitian ini menunjukkan 76,1% responden yang stres berat mengalami kesulitan dalam mengakses pembelajaran. Kesulitan akses dapat meningkatkan risiko stres sebesar 4,244 (CI 95%: 2,666-6,756). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Yordania dan Gresik.^{24,25} Permasalahan akses yang sering ditemukan selama PJJ ialah koneksi internet yang tidak stabil. Koneksi yang tidak stabil dapat menyebabkan suara pada media pembelajaran terputus, dan gambar atau video sebagai media pembelajaran yang tidak dapat ditampilkan. Hal ini dapat menyebabkan peserta didik kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga berdampak pada kemampuan peserta didik dalam menyerap informasi terkait dengan pembelajaran.²⁴ Selain akses internet, penelitian di Yordania juga menemukan bahwa permasalahan teknis *platform* belajar, seperti *server down* juga menjadikan peserta didik sulit mengakses pembelajaran sehingga berpengaruh terhadap stres peserta didik.²⁵

Berdasarkan laporan UNICEF, sepertiga anak sekolah atau setara dengan 463 juta anak di dunia tidak dapat mengakses pembelajaran. Selain itu, diketahui 1,5 miliar anak terdampak dari ditutupnya sekolah dan beralih menjadi PJJ.

Namun demikian, meskipun diberlakukannya PJJ, dalam laporan ini 24% atau 78 juta siswa sekolah menengah pertama (SMP) tidak dapat menjangkau PJJ. Sedangkan pada siswa sekolah menengah atas (SMA), 18% atau 48 juta siswa tidak memiliki sarana untuk mengakses PJJ.²⁶ PJJ tentunya sangat dipengaruhi oleh media dan fasilitas pendukung.²⁷ Salah satu fasilitas pendukung dalam pembelajaran jarak jauh adalah koneksi internet. Koneksi internet menjadi kunci yang dapat mempermudah ataupun mempersulit mengakses pembelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa koneksi internet menjadi masalah utama di negara berkembang, khususnya daerah pedalaman.²⁵ Meskipun penelitian ini dilakukan di wilayah perkotaan yang memiliki koneksi internet lebih stabil, faktor lingkungan seperti beban penggunaan internet yang banyak, adanya hujan serta pemadaman listrik dapat menyebabkan akses internet melemah, bahkan dapat hilang. Selain itu, tidak adanya kuota internet dikarenakan masalah keuangan juga dapat menghambat akses terhadap pembelajaran.²⁴

Selain dari koneksi internet yang mendukung, media pembelajaran seperti gawai dan juga komputer menjadi sarana penting yang mendukung akses pembelajaran. Ketersediaan media dapat memperlancar akses pelajar dalam mendapatkan materi pembelajaran. Namun sebaliknya, apabila media pembelajaran tidak tersedia atau sulit dijangkau, pelajar sulit atau bahkan tidak dapat mengakses pembelajaran. Berdasarkan data Statistik Kesejahteraan Indonesia, kurang dari 15% anak-anak di pedesaan memiliki komputer atau laptop untuk mengakses internet. Hal ini menunjukkan sebagian besar sisanya (85%) tidak memiliki media pendukung untuk mengakses internet dalam pembelajaran jarak jauh. Adapun di perkotaan, 25% anak-anak memiliki komputer untuk mengakses pembelajaran.²⁶ Temuan pada penelitian ini menunjukkan kepemilikan media tidak berhubungan signifikan dengan terjadinya stres pada peserta didik. Adapun pada temuan lain tidak adanya media pembelajaran selama PJJ karna kesulitan keuangan menjadi salah satu faktor yang memicu stres.¹⁰ Perbedaan ini

dimungkinkan karena pada penelitian ini, hampir keseluruhan partisipan penelitian menggunakan media pembelajaran milik pribadi, sehingga kepemilikan media ini bukan suatu hambatan dalam PJJ.

Pemahaman terhadap materi pembelajaran memiliki peranan penting dalam menimbulkan stres akademik. Penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara pemahaman terhadap materi dengan tingkat stres peserta didik. Temuan ini sejalan dengan penelitian kualitatif yang dilakukan di Semarang, dimana selama PJJ pelajar sulit memahami materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga menimbulkan stres. Penelitian lain pada mahasiswa di Jakarta juga menunjukkan kurang efektifnya PJJ salah satunya dikarenakan kurangnya pemahaman terhadap materi pembelajaran^{14,28}. Penelitian ini juga menunjukkan pelajar dengan tingkat pemahaman kurang dapat meningkatkan risiko 2,657 kali (CI95%: 1,541-4,582) mengalami stres dibandingkan dengan pelajar dengan pemahaman yang baik.

Stres akademis merupakan reaksi psikologis ketika seseorang merasa tuntutan lingkungan yang dihadapi dengan kemampuan atau sumber daya aktual yang dimiliki tidak seimbang²⁹. Hal ini menyebabkan siswa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan akademis. Tingkat pemahaman yang tidak baik saat PJJ dapat menyebabkan siswa merasa kemampuan dan sumber daya aktual yang dimiliki tidak cukup, sehingga tidak mampu memenuhi tuntutan untuk berprestasi ataupun menguasai materi pembelajaran.

Tingkat pemahaman yang tidak baik ketika PJJ dapat menjadi salah satu penyebab kemunduran akademis atau stres akademis. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan hormon kortisol dengan permasalahan akademis. Pelajar yang mengalami kemunduran atau stres akademik menunjukkan peningkatan hormon kortisol³⁰⁻³². Tubuh manusia juga memproses informasi penyebab stres dan memunculkan respon tergantung pada tingkat ancaman. Pada saat stres, hipotalamus mengaktifkan sistem

saraf simpatis (SNS). SNS bertanggungjawab dalam memutuskan respon *fight* atau *flight* pada seseorang yang menyebabkan serangkaian respon hormonal dan fisiologis. Saat tubuh terus menganggap rangsangan sebagai ancaman, hipotalamus akan mengaktifkan sumbu hypothalamus pituitary adrenal (HPA). Kemudian hormon kortisol akan dilepaskan dari korteks adrenal dan memungkinkan tubuh untuk terus waspada³³. Proses tersebut merupakan proses tubuh menerima rangsangan yang dianggap sebagai ancaman yang menyebabkan hormon kortisol meningkat sebagai penanda timbulnya stres pada seseorang. Dalam hal ini pemahaman yang tidak baik saat PJJ dapat diterjemahkan sebagai ancaman oleh tubuh sehingga menimbulkan reaksi peningkatan hormon kortisol pada tubuh manusia yang merupakan tanda stres pada manusia.

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) juga merupakan metode baru yang dihadapi para siswa pada tahun ini. Banyak hal yang berubah pada PJJ ini. Seperti cara mengajar guru, hilangnya sosok teman sekolah, cara pemberian dan pengerjaan tugas, dan masih banyak lagi. Oleh karena itu, metode baru mengakibatkan siswa harus beradaptasi terlebih dahulu untuk mendapatkan tingkat pemahaman yang baik. Seperti penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Kedokteran di China yang menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi mempengaruhi kelelahan dan kinerja akademis mereka. Siswa yang tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik, maka mereka tidak dapat menyesuaikan dengan keadaan barunya yang dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam pelajaran dan kelelahan akademis. Semakin baik kemampuan beradaptasi seorang siswa, maka semakin kecil potensi terjadinya kebiasaan belajar yang tidak sesuai dan depresi³⁴.

Tingkat pemahaman materi pembelajaran juga mempengaruhi banyak hal. Salah satunya tekanan untuk berhasil. Siswa yang menganggap bahwa tuntutan akademis merupakan hal yang sangat menekan dan menjadikannya 'ancaman' akan memiliki tingkat stres yang tinggi³⁵. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa

farmasi dan mahasiswa di bahasa asing dan tentara di Amerika Serikat menunjukkan bahwa tekanan untuk berhasil memiliki pengaruh untuk menghasilkan stres. Siswa yang memiliki tekanan untuk berhasil juga lebih banyak mengalami stres.^{35,36} Pemahaman materi pembelajaran yang tidak baik merupakan faktor penghambat seseorang untuk mencapai keberhasilan dalam akademis. Hal ini dapat menjadikan seseorang mengalami stres karena tekanan untuk berhasil dalam akademisnya tidak terpenuhi.

Metode PJJ yang saat ini dijalankan oleh pelajar memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari metode ini tentu dapat meminimalisir penyebaran penyakit pada masa pandemi COVID-19 dan memungkinkan proses belajar mengajar tetap berlanjut meskipun tidak dilaksanakan secara langsung atau tatap muka.³⁷ Namun, metode ini juga memiliki dampak negatif, yaitu dapat meningkatkan tingkat stres pada siswa.³⁸

Stres yang berkelanjutan pada siswa akan memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental. Terdapat penelitian yang menemukan bahwa stres yang berkelanjutan dapat memicu perkembangan masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti kecemasan dan depresi.³⁸ Gejala kecemasan dan depresi sendiri mempengaruhi prestasi akademik.³⁹ Seperti penelitian yang dilakukan di Hawaii, siswa dengan kecemasan yang lebih tinggi dan gejala depresi memiliki nilai dan prestasi akademik yang buruk.^{40,41} Hal ini dikarenakan gejala depresi dikaitkan dengan kesulitan konsentrasi, masalah dalam menyelesaikan tugas sekolah, dan kinerja akademi yang lebih buruk.

Jika hal tersebut terus berlanjut tentu akan memberi dampak pada kualitas ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Sumber daya manusia yang kurang baik akibat kesehatan mental yang buruk mungkin dapat menyebabkan kurang berkembangnya kualitas ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh partisipan penelitian mengalami stres berat selama diadakannya pembelajaran jarak jauh (PJJ) ketika pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan faktor – faktor yang berhubungan dengan tingkat stres partisipan penelitian adalah jenis kelamin, kesulitan akses pembelajaran, serta pemahaman materi pembelajaran.

Penelitian ini menemukan bahwa kesulitan akses menjadi faktor yang paling mempengaruhi tingkat stres siswa sekolah menengah saat PJJ pada masa pandemi COVID-19.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi diberikan kepada pihak penyelenggara pendidikan di sekolah untuk memastikan setiap pelajar dan juga pengajar dapat mengakses pembelajaran. Pemerintah juga hendaknya mengupayakan untuk memberikan bantuan dengan menggratiskan kuota internet selama PJJ dilakukan serta memberikan akses wifi gratis. Selain itu, penyelenggara pendidikan sebaiknya mengevaluasi metode pembelajaran yang digunakan terhadap tingkat pemahaman siswa secara berkala. Pihak-pihak tersebut juga dapat menyesuaikan kurikulum dalam masa PJJ ini dengan meningkatkan keterampilan dan kemampuan manajemen stres siswa. Pihak sekolah juga perlu menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental siswanya dan memperhatikan media pembelajaran yang digunakan, dimana harus mudah diakses dan dapat menjadi mediator penyampaian materi yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UIN Jakarta serta sekolah di wilayah Jabodetabek yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI; 2020. 1–214 p.
2. CDC. Principles of Epidemiology | Epidemic Disease Occurrence. CDC. 2012
3. Adha MA, Gordisona S, Ulfatin N, Supriyanto A. Analisis Komparasi Sistem Pendidikan Indonesia dan Finlandia. *Tadbir J Stud Manaj Pendidik*. 2019;3(2):145.
4. Kemendikbud RI. Surat Edaran No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta; 2020.
5. Kemendikbud RI. Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). 2020.
6. Izzatunnisa L, Suryanda A, Kholifah A, Loka C, Goesvita PPI, Agatha PS, et al. Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi dalam Proses Belajar dari Rumah. *J Pendidik*. 2021;9(2).
7. Sari W, Rifki AM, Karmila M. Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Darurat Covid 19. *J MAPPESONA*. 2020;(1):12.
8. Kemendikbud RI. Kemendikbud Imbau Pendidik Hadirkan Belajar Menyenangkan Bagi Daerah yang Terapkan Belajar di Rumah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2020
9. Moawad RA. Online Learning during the COVID-19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Rev Rom pentru Educ Multidimens*. 2020;12(1Sup2):100–7.
10. AlAteeq DA, Aljhani S, AlEesa D. Perceived Stress Among Students in Virtual Classrooms during the COVID-19 Outbreak in KSA. *J Taibah Univ Med Sci*. 2020;15(5):398–403.
11. Essel G, Owusu P. Causes of Students' Stress, its Effects on Their Academic Success, and Stress Management by Students. [Finland]: Seinajoki University; 2017.
12. Agnihotri AK. Stress and Students. United States: Lulu Publication; 2018
13. Maria Fatima Bona. Kemdikbud Diminta Ikuti Rekomendasi IDAI untuk Durasi Belajar Selama PJJ. *Berita Satu*. 2020
14. Putri RM, Oktaviani AD, Utami ASF, Ni'maturrohmah, Addiina HA, Nisa H. Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *J Heal Promot Behav*. 2020;Vol.2 No.1(1):38–45.
15. Risnawati A, Saelan, Potabuga INUS. Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan Tingkat Stres Siswa SMK Kelas XII dimasa Pandemi Covid- 19. Vol. 84. Universitas Kusuma Husada; 2021.
16. Harrer M, Apolinário-Hagen J, Fritsche L, Drüge M, Krings L, Beck K, et al. Internet- And app-based stress intervention for distance-learning students with depressive symptoms: Protocol of a randomized controlled trial. *Front Psychiatry*. 2019;10(MAY):1–13.
17. Rutkowska A, Liska D, Ciešlik B, Wrzeciono A, Brod'áni J, Barcalová M, et al. Stress Levels and Mental Well-Being Among Slovak Students During E-Learning in the Covid-19 Pandemic. *Healthc*. 2021;9(10):1–10.
18. Pardamean E, Lazuardi MJ. the Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]. *Nurs Curr J Keperawatan*. 2019;7(1):68.
19. Liu Y, Lu Z. Chinese High School Students' Academic Stress and Depressive Symptoms: Gender and School Climate as Moderators. *Stress Heal*. 2012;28(4):340–6.
20. Deantri F, Sawitri AAS. Proporsi Stres dan Gejala Psikosomatik Pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas di Kota Denpasar. *J Bios Logos*. 2020;10(1):27.
21. Coelho VA, Romaõ AM. Stress in Portuguese Middle School Transition: A Multilevel Analysis. *Span J Psychol*. 2016;19:1–8.
22. Rawat R, Sagar R, Cecil Khakha D. Puberty: A Stressful Phase of Transition for Girls. *IOSR J Nurs Heal Sci Ver III*. 2015;4(5):2320–1940.
23. Mohamadirizi S, Kordi M. Association Between Menstruation Signs and Anxiety, Depression, and Stress in school girls in Mashhad in 2011-2012. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2013 Sep
24. Afifah Y, Widiyawati W. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa di Era Pembelajaran Virtual Masa Pandemi Covid-19. *Indones J Prof Nurs*. 2021;2(2).

25. Elsalem L, Al-Azzam N, Jum'ah AA, Obeidat N, Sindiani AM, Kheirallah KA. Stress and Behavioral Changes with Remote E-Exams during the Covid-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study Among Undergraduates of Medical Sciences. *Ann Med Surg.* 2020;60(October):271–9.
26. UNICEF. COVID-19: At Least a Third of The World's Schoolchildren Unable to Access Remote Learning During School Closures, New UNICEF Report Says. United Nations Children's Fund. 2020.
27. Maulana HA&, Iswari RD. Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *J Ilm Kependidikan.* 2020;14(1):17–30.
28. Safira L, Hartati MTS. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling.* 2021;8(1):125–36.
29. Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. Hubungan stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *J Educ J Pendidik Indones.* 2018;4(1):40.
30. Lee HY, Jamieson J, Miu AS, A JR, Yeager DS. An Entity Theory of Intelligence Predict Higher Cortisol Levels When High School Grades Are Declining. *Child Dev.* 2019;90(6):100–6.
31. Murphy L, Denis R, Ward CP, Tartar JL. Academic Stress Differentially Influences Perceived Stress, Salivary Cortisol, and Immunoglobulin-A in Undergraduate Students. *Stress.* 2010;13(4):366–71.
32. Haleem DJ, Inam Q ul A, Haider S, Perveen T, Haleem MA. Serum Leptin and Cortisol, Related to Acutely Perceived Academic Examination Stress and Performance in Female University Students. *Appl Psychophysiol Biofeedback.* 2015;40(4):305–12.
33. Thau L, Sharma S. *Physiology, Cortisol.* StatPearls. StatPearls Publishing; 2019.
34. Xie YJ, Cao DP, Sun T, Yang L Bin. The Effects of Academic Adaptability on Academic Burnout, Immersion in Learning, and Academic Performance Among Chinese Medical Students: A Cross-Sectional Study. *BMC Med Educ.* 2019;19(1):1–8.
35. Garber MC, Huston SA, Breese CR. Sources of Stress in a Pharmacy Student Population. *Curr Pharm Teach Learn.* 2019;11(4):329–37.
36. Sipos ML, Lopez AA, Nyland J, Taylor MR, McDonald J, Lopresti ML, et al. U.S. Soldiers and Foreign Language School: Stressors and Health. *Mil Med.* 2019;184(7–8):E344–52.
37. Yulia H. Online Learning to Prevent the Spread of Pandemic Corona Virus in Indonesia. *ETERNAL (English Teach Journal).* 2020;11(1):48–56.
38. Moylan S, Maes M, Wray NR, Berk M. The Neuroprogressive Nature of Major Depressive Disorder: Pathways to Disease Evolution and Resistance, and Therapeutic Implications. *Mol Psychiatry.* 2013;18(5):595–606.
39. Bernal-Morales B, Rodríguez-Landa JF, Pulido-Criollo F. Impact of Anxiety and Depression Symptoms on Scholar Performance in High School and University Students. *A Fresh Look Anxiety Disord.* 2015;
40. Kessler RC. The Costs of Depression. *Psychiatr Clin North Am.* 2012;35(1):1–14.
41. McArdle J, Hamagami F, Chang JY, Hishinuma ES. Longitudinal Dynamic Analyses of Depression and Academic Achievement in the Hawaiian High Schools Health Survey using Contemporary Latent Variable Change Models. *Struct Equ Model A Multidiscip J.* 2014;21(4):608–29.