

ACADEMIC STRESS OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS 1 SAND TURKISH DURING BLOOD LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

Dwi Rahmayani¹⁾, Tri Umari²⁾, Elni Yakub³⁾

Email: dwi.rahmayani0024@student.unri.ac.id, triumari2@gmail.com, elniyakub19@gmail.com

Phone Number: 082261193942

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The Covid-19 pandemic has caused the government through the Minister of Education and Culture of the Republic of Indonesia to issue circular number 4 of 2020 concerning the Implementation of Education Policies in an Emergency for the Spread of COVID-19. Thus, learning that was previously carried out face-to-face turns into learning that is done online or via an internet connection. The rapid change in the learning system from face to face to an online system causes students to experience academic stress caused by various obstacles and constraints such as unstable internet connection, difficulty understanding material, task load, limited internet quota, and so on. Therefore, this study aims to determine the level of academic stress of students at SMAN 1 Pasir Penyau during online learning during the Covid-19 pandemic. This study used a survey approach with a sample of 155 students. The data was collected using a Likert-type scale which has been tested for validity and reliability, and was analyzed by using the percentage technique. Based on the data analysis, it was found that the average student at SMAN 1 Pasir Penyau experienced academic stress in the high category. The results showed that the highest academic stress experienced by grade X students, while the academic stress aspect most experienced by students at SMA N 1 Pasir Penyau was the intellectual aspect.*

Key Words: *Stress, Student Academic, Online*

STRES AKADEMIK SISWA SMA N 1 PASIR PENYU SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Dwi Rahmayani¹⁾, Tri Umari²⁾, Elni Yakub³⁾

dwi.rahmayani0024@student.unri.ac.id, triumari2@gmail.com, elniyakub19@gmail.com

Nomor HP: 082261193942

Prodi Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Pandemi Covid-19 telah menyebabkan pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19. Sehingga, pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi pembelajaran yang dilakukan secara daring atau melalui sambungan internet. Perubahan cepat dalam sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi sistem daring menyebabkan siswa mengalami stres akademik yang diakibatkan oleh berbagai hambatan dan kendala seperti, koneksi internet yang tidak stabil, kesulitan memahami materi, beban tugas, kuota internet yang terbatas, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat stres akademik siswa di SMAN 1 Pasir Penyus selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei dengan sampel sebanyak 155 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala berjenis Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta dianalisis dengan teknik persentase. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa secara rata-rata siswa di SMAN 1 Pasir Penyus mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tertinggi dialami oleh siswa kelas X, sedangkan aspek stress akademik yang paling banyak dialami oleh siswa di SMA N 1 Pasir Penyus adalah aspek intelektual.

Kata Kunci: Stres, Siswa, Akademik, Daring.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) pertama kali dilaporkan di kota Wuhan, China pada akhir 2019. Penyebaran Covid-19 ke seluruh negara, termasuk Indonesia terjadi dalam waktu yang singkat, yaitu dalam waktu beberapa bulan virus ini dilaporkan telah menginfeksi beberapa kota di Indonesia. Sehingga, pada tanggal 11 Maret 2020 WHO menetapkan wabah ini sebagai pandemi global. Hal ini menyebabkan beberapa negara termasuk Indonesia membuat berbagai kebijakan baru diberbagai sektor kehidupan untuk menekan penyebaran virus Covid-19. Salah satu sektor yang terkena dampak kebijakan baru ini adalah sektor pendidikan. Karantina wilayah yang dilakukan di beberapa provinsi di Indonesia menyebabkan sekolah diliburkan dan diganti dengan sistem pembelajaran daring sejak Senin, 16 Maret 2020 hingga waktu yang belum ditentukan (Harmani, 2020). Hal ini sesuai dengan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19.

Sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan sistem belajar yang memanfaatkan teknologi internet berbasis komputer (*computer-based learning/CBL* (Kuntarto, 2017:101). Sistem pembelajaran daring memungkinkan pembelajaran dilakukan tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa tetapi dilakukan melalui *online* yang menggunakan jaringan internet. Dalam penerapannya, banyak guru yang menerapkan pembelajaran daring dengan cara beragam dari rumah. Ada yang menggunakan aplikasi *whatsapp*, *YouTube*, *telegram*, *instagram*, aplikasi, *Zoom*, *Google Classroom*, *Google Meet*, ataupun media lainnya sebagai media pembelajaran (Ashari dalam Dewi, 2020:58). Perubahan cepat dalam sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi sistem daring, menyebabkan banyak kendala yang dihadapi oleh siswa, seperti daerah rumah yang tidak terjangkau jaringan internet, paket internet yang tidak cukup, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan, tugas sekolah yang lebih banyak, materi yang sulit dipahami, jenuh, dan lain sebagainya.

Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan serta berbagai tuntutan belajar yang berbeda dari sebelumnya membuat mereka mengalami stres. Stres yang diakibatkan oleh berbagai tuntutan sekolah yang menekan dan menimbulkan perasaan tidak nyaman disebut sebagai stres akademik (Desmita, 2016:291). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purba (2020) yang menyebutkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI yang bersekolah dengan media daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 30 siswa (34,1%), sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 22 siswa (25%), lalu stres berat dan stres normal masing-masing sebanyak 18 siswa (20,5%). Selain itu, dalam artikel yang diterbitkan secara *online* oleh detik.com, banyak laporan dari orang tua kepada Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang melapor anak mereka stres karena mendapatkan berbagai tugas setiap hari dari para gurunya (Chaterine, 2020). Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Raharjo & Sari, 2020).

Tuntutan serta tekanan yang dianggap berlebihan yang berasal dari diskusi kelas, teman-teman sekelas, ulangan, strategi belajar, metode mengajar, subjek mata pelajaran, ataupun guru selama pembelajaran daring telah menyebabkan stres akademik pada siswa (Aryani, 2016:2). Tekanan ini melahirkan respons negatif yang dialami

siswa berupa reaksi fisik, emosional, intelektual dan interpersonal (Hardjana, 2010:24). Beberapa perilaku siswa yang mengalami stres akademik menurut Ng Lai (dalam Aryani 2016:48) adalah berubah jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali (mengalami perubahan pola makan), bermimpi buruk dan sering mengigau, tidak dapat tidur tenang, gelisah dan gugup, murung, apatis, dan tidak bahagia, tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, mengalami penurunan prestasi di sekolah, agresif dan berperilaku cenderung merusak, sering terlihat cemas.

Berdasarkan hasil *sharing* yang dilakukan secara *online* oleh peneliti, pada tanggal 29 Agustus 2020 kepada 11 siswa di SMA N 1 Pasir Peny, didapatkan beberapa gejala stres selama pembelajaran daring di masa pandemi ini, seperti sakit kepala dan tegang pada urat leher, lelah sepanjang hari, sakit pada bagian pinggang, gelisah, mudah lupa, pola tidur tidak teratur, merasa tertekan dengan tugas *online*, dan menjadi mudah marah. Selain itu, tidak sedikit pula yang berlaku di luar kebiasaan, seperti nafsu makan yang bertambah, lebih senang menyendiri di kamar, mudah menyalahkan orang lain, menjadi *moody*, tidak nafsu makan, dan prestasi menurun. Berbagai respons negatif tersebut perlu diatasi bersama oleh berbagai pihak, seperti pihak sekolah terutama guru BK, orang tua, dan siswa itu sendiri. Tingkat stres yang tinggi dapat menimbulkan kemunduran prestasi, tingkah laku maladaptif, dan berbagai problem psikososial lainnya. Sehingga, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengetahui gambaran tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa selama pembelajaran daring. Data gambaran tersebut akan membantu guru BK serta pihak terkait dalam mengambil tindakan yang tepat untuk mengurangi dampak negatif dari stres akademik. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa di SMA N 1 Pasir Peny selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, tingkatan kelas dengan tingkat stress akademik tertinggi, dan aspek stress yang paling banyak dialami oleh siswa di SMA N 1 Pasir Peny.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Metode penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis (Sugiyono, 2019:24). Penelitian dilakukan di SMA N 1 Pasir Peny dengan populasi penelitian adalah seluruh siswa di SMA N 1 Pasir Peny yang berjumlah 775 orang. Adapun pengambilan sampel yang dilakukan berdasar pada pendapat Arikunto (2010:112) yaitu, jika subjek yang ada kurang dari 100 orang, maka sebaiknya diambil semuanya. Namun, jika subjek yang ada besar atau lebih dari 100 orang, dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dari populasi tersebut diambil 25% dari populasi, sehingga jumlah sampelnya adalah $25\% \times 775 \text{ siswa} = 155 \text{ siswa}$. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2019:149). Hal ini dilakukan agar semua tingkatan kelas dapat terwakili, maka sampel diambil dari masing-masing tingkat kelas dengan proporsi yang sama. Prosedur pengambilan sampel untuk tiap tingkatan kelas adalah dengan cara acak.

Tabel 1. Daftar Sampel Penelitian

No.	Tingkatan Kelas	Jumlah Siswa	Persentase	Sampel
1.	Kelas X	268 siswa	20%	54 siswa
2.	Kelas XI	246 siswa	20%	49 siswa
3.	Kelas XII	261 siswa	20%	52 siswa
Jumlah		775 siswa		155 siswa

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah kuesioner skala stres akademik yang disusun berdasarkan indikator stres akademik yang dikemukakan oleh Hardjana (2010), yaitu terdiri dari aspek fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Alat ukur stres akademik ini menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban “Sangat sering”, “Sering”, “Jarang”, dan “Tidak Pernah”. Pernyataan-pernyataan dalam skala memuat item-item pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) dan yang bersifat negatif (*unfavorable*).

Skala stres akademik terdiri dari 34 item pernyataan mengenai tingkat stres akademik siswa selama pembelajaran daring dan disebar melalui *google form* pada tanggal 13 November 2020. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji dengan sampel 38 siswa dan dinyatakan valid dengan validitas terendah adalah 0,3, sedangkan nilai reliabilitasnya adalah 0,875. Data dari instrumen tersebut akan dianalisis menggunakan teknik persentase yang meliputi beberapa langkah yaitu, penentuan skor, penentuan kategorisasi, dan analisis persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :
P : Persentase
N : Jumlah responden
f : Jumlah Frekuensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat stres akademik siswa di SMA N 1 Pasir Penyus selama pembelajaran daring dianalisis dengan teknik persentase dan dikelompokkan menggunakan distribusi norma kategorisasi. Adapun Statistik Deskriptif dari penentuan kategorisasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Stres Akademik

Variabel	Frekuensi	Minimal	Maksimal	Mean (μ)	Standar Deviasi (σ)
Stres Akademik	155	34	136	85	17

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata variabel stres akademik diperoleh nilai sebesar 85 dan memiliki standar deviasi sebesar 17. Peneliti melakukan kategorisasi tingkat subjek penelitian yang disusun berdasarkan model distribusi norma dengan kategorisasi jenjang (*ordinal*) (Azwar 2010: 109) dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. Menentukan Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

Kriteria Skor	Kategori
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Sumber: (Azwar, 2010:109)

Berdasarkan rumus tersebut, data dikelompokkan menjadi lima kategori diagnosis tingkat stres akademik yaitu, Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi. Data diambil dari tiga tingkatan kelas di SMA N 1 Pasir Penyau, yaitu kelas X, XI, dan XII. Adapun frekuensi tingkat stres akademik siswa kelas X di SMA N 1 Pasir Penyau adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Frekuensi dan Persentase Stres Akademik Siswa Kelas X

Kriteria Skor	Rentang Skor	Frekuensi Responden	Persentase Frekuensi	Kategori Tingkat Stres Akademik
$\mu + 1,5 \sigma < X$	$\geq 110,5$	0	0%	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	93,5-110,5	11	31,42%	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	76,5-93,5	14	40%	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	59,5-76,5	8	22,85%	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	$\leq 59,5$	2	5,71 %	Sangat Rendah
Jumlah		35	100%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa kelas X memiliki tingkat stres akademik pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 55,6%. Hasil pengolahan dan analisis data tingkat stres akademik pada siswa kelas XI selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Frekuensi dan Persentase Stres Akademik Siswa Kelas XI

Kriteria Skor	Rentang Skor	Frekuensi Respon- den	Persentase Frekuensi	Kategori Tingkat Stres Akademik
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	$\leq 59,5$	0	0%	Sangat Rendah
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	59,5-76,5	8	16,3%	Rendah
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	76,5-93,5	17	34,7%	Sedang
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	93,5-110,5	21	42,9%	Tinggi
$\mu + 1,5\sigma < X$	$\geq 110,5$	3	6,1%	Sangat Tinggi
Jumlah		49	100%	

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa siswa kelas XI di SMA N 1 Pasir Penyau memiliki tingkat stres akademik pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 42,9%. Hasil pengolahan dan analisis data terkait tingkat stres akademik pada siswa kelas XII di SMA N 1 Pasir Penyau dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Frekuensi dan Persentase Stres Akademik Siswa Kelas XII

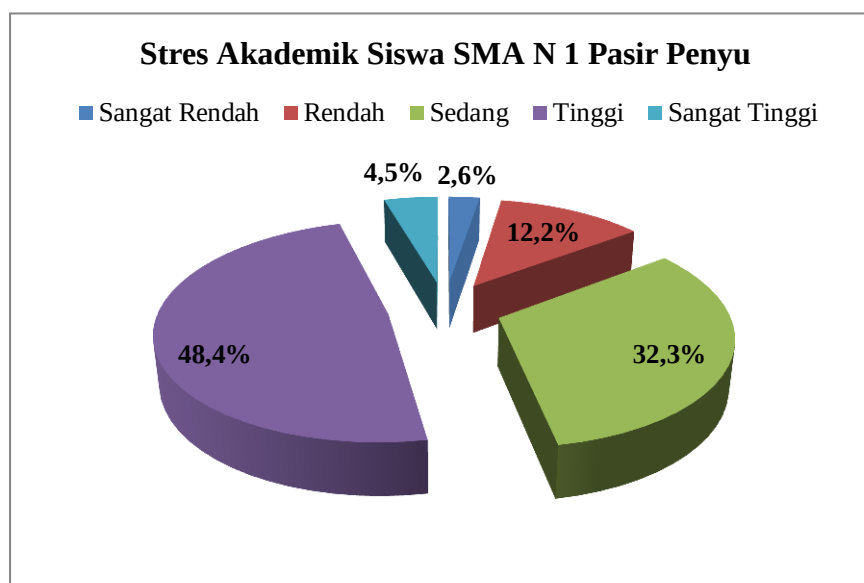
Kriteria Skor	Rentang Skor	Frekuensi Respon- den	Persentase Frekuensi	Kategori Tingkat Stres Akademik
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	$\leq 59,5$	2	3,8%	Sangat Rendah
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	59,5-76,5	4	7,7%	Rendah
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	76,5-93,5	20	38,5%	Sedang
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	93,5-110,5	24	46,2%	Tinggi
$\mu + 1,5\sigma < X$	$\geq 110,5$	2	3,8%	Sangat Tinggi
Jumlah		52	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa kelas XII di SMA N 1 Pasir Penyau memiliki tingkat stres akademik pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 46,2%. Berdasarkan tabel 4, 5, dan 6, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA N 1 Pasir Penyau selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori tinggi. Adapun frekuensi tingkat stres akademik siswa SMA N 1 Pasir Penyau secara keseluruhan terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Frekuensi dan Persentase Stres Akademik Siswa SMA N 1 Pasir Penyu

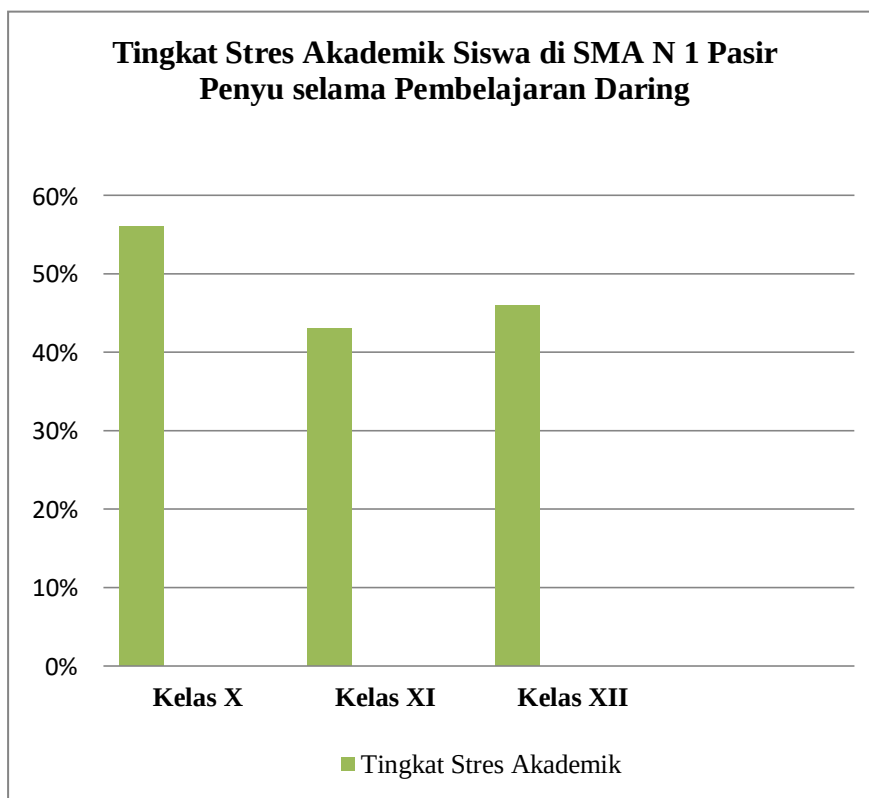
Kriteria Skor	Rentang Skor	Frekuensi Responden	Persentase Frekuensi	Kategori Tingkat Stres Akademik
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	$\leq 59,5$	4	2,6%	Sangat Rendah
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	59,5-76,5	19	12,2%	Rendah
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	76,5-93,5	50	32,3%	Sedang
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	93,5-110,5	75	48,4%	Tinggi
$\mu + 1,5\sigma < X$	$\geq 110,5$	7	4,5%	Sangat Tinggi
Jumlah		155	100%	

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa di SMA N 1 Pasir Penyu berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 48,4%. Secara visual tingkat persentase stres akademik yang dialami siswa di SMA N 1 Pasir Penyu terdapat pada diagram berikut:



Gambar 1. Persentase Tingkat Stres Akademik Siswa SMA N 1 Pasir Peny selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan penyajian data pada tabel 4, 5, dan 6, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik tertinggi terjadi pada siswa kelas X dengan persentase sebesar 55,6%. Sedangkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI dan XII masing-masing memiliki persentase sebesar 42,9% dan 46,2%. Secara visual, persentase tingkat stres akademik selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 berdasarkan tingkatan kelas di SMA N 1 Pasir Peny dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 2. Tingkat Stres Akademik Siswa SMA N 1 Pasir Penyus selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 berdasarkan Tingkatan Kelas

Aspek stres akademik pada penelitian ini terdiri dari 4 aspek, yaitu aspek fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Hasil pengategorian stres akademik pada siswa SMA N 1 Pasir Penyus berdasarkan tiap aspek stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Statistik Deskriptif Aspek Stres Akademik Siswa SMA N 1 Pasir Penyus selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Aspek Stres Akademik	Nilai Mean (μ)	Standar Deviasi (σ)	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Fisik	22,5	4,5	Sangat Rendah	5	3%
			Rendah	24	15%
			Sedang	53	34%
			Tinggi	48	31%
			Sangat Tinggi	25	16%
Emosional	22,5	4,5	Sangat Rendah	4	3%
			Rendah	33	21%
			Sedang	59	38%
			Tinggi	51	33%

Aspek Stres Akademik	Nilai Mean (μ)	Standar Deviasi (σ)	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Intelektual	9	30	Sangat Tinggi	8	5%
			Sangat Rendah	1	1%
			Rendah	9	6%
			Sedang	61	39%
			Tinggi	78	50%
			Sangat Tinggi	6	4%
Interpersonal	2	10	Sangat Rendah	65	42%
			Rendah	55	35%
			Sedang	27	17%
			Tinggi	5	3%
			Sangat Tinggi	3	2%

Data hasil tabel di atas menunjukkan bahwa siswa SMA N 1 Pasir Penyu paling banyak mengalami stres akademik pada aspek intelektual, yaitu dialami oleh 78 siswa dengan persentase sebesar 50%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA N 1 Pasir Penyu selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andiarna dan Kusumawati (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi akibat pembelajaran daring. Tingginya tingkat stres akademik siswa SMA N 1 Pasir Penyu selama pembelajaran daring disebabkan oleh berbagai perubahan yang menyebabkan kendala dalam proses pelaksanaannya. Beberapa hambatan dan kendala yang menyebabkan tingginya stress akademik siswa di SMA N 1 Pasir Penyu selama pembelajaran daring adalah kesulitan dalam memahami intruksi dan penjelasan dari guru. Hal ini terjadi karena siswa tidak terbiasa memahami konsep pelajaran yang sebelumnya disampaikan secara lisan menjadi tulisan dan video. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Cahyono (2020) yang menyebutkan bahwa pembelajaran daring menimbulkan kesulitan belajar peserta didik terutama pada pelajaran matematika.

Kendala selanjutnya adalah koneksi jaringan yang tidak stabil yang dialami siswa yang tinggal di daerah dengan jaringan internet yang tidak memadai. Kondisi jaringan yang tidak stabil membuat siswa khawatir jika terjadi berbagai kendala teknis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020) bahwa pembelajaran daring yang dilakukan selama masa pandemi covid-19 menimbulkan kecemasan atau tekanan akibat keterbatasan internet. Selain itu, masing-masing guru dari setiap mata pelajaran memberikan tugas dengan batas pengumpulan yang berdekatan dengan tugas dari guru lainnya. Batas pengumpulan tugas yang singkat dengan tugas yang sulit membuat siswa menjadi kesulitan mengatur waktu. Minimnya interaksi antara guru dengan siswa ataupun siswa dengan siswa juga menjadi penyebab tingginya stres akademik di SMA N 1 Pasir Penyu. Hal ini dikarenakan siswa sudah

terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dan bermain dengan teman-temannya, serta bertatap muka dengan para guru. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Livana, dkk (2020) bahwa sebagian besar responden menyatakan jika penyebab stres selama pandemi Covid-19 adalah tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkatan kelas dengan tingkat stres akademik tertinggi selama pembelajaran daring di SMA N 1 Pasir Penyus dialami oleh siswa kelas X. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2018) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, antara tingkat stres akademik siswa kelas X dengan kelas XI, juga antara tingkat stres akademik siswa kelas X dengan kelas XII. Adanya Pandemi Covid-19 menyebabkan proses penyesuaian semakin sulit dilakukan oleh siswa kelas X, karena penerapan *social distancing* dan perubahan aktivitas pembelajaran yang harus diselenggarakan secara daring dan mandiri. Adapun reaksi atau gejala stress akademik yang paling banyak dialami siswa di SMA N 1 Pasir Penyus paling adalah aspek intelektual. Aspek intelektual adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru (Hardjana, 2010:24). Hal ini ditunjukkan pada indikator siswa menjadi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, melamun berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, dan produktivitas menjadi menurun.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebagian besar tingkat stres akademik siswa di SMA N 1 Pasir Penyus selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori tinggi. Stres akademik tertinggi dialami oleh siswa kelas X, sedangkan aspek stres akademik yang paling banyak dialami oleh siswa di SMA N 1 Pasir Penyus adalah aspek intelektual. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Rekomendasi

1. Bagi siswa dengan stres akademik tinggi dan sangat tinggi selama pembelajaran daring, diharapkan melakukan berbagai aktivitas yang dapat membuat diri lebih tenang dan produktif.
2. Orangtua diharapkan mampu mendampingi siswa, menjaga suasana hati siswa, dan tidak memberikan tekanan secara fisik dan psikis yang berat, seperti melakukan pekerjaan rumah yang terlalu berat dan banyak selama adanya pembelajaran daring.
3. Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan dan materi-materi bimbingan yang dapat menyegarkan pikiran siswa, menghilangkan kejenuhan, dan mengurangi rasa cemas selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.
4. Peneliti lain dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam, tidak hanya membagikan angket, namun dapat memberikan layanan dan bimbingan, sehingga terjadi perubahan yang positif pada siswa dengan stres akademik yang tinggi dan sangat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, Funsu & Estri Kusumawati. 2020. "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Siswa Selama Pandemi Covid-19". *Jurnal Psikologi UIN SUSKA*. 16, No.2: 3-13.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar. 2010. *Realibilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaterine. 2020. Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. Detik News. <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswabelajardari-rumah-kpai-anakanak-stres-dikasihbanyak-tugas> (diakses tanggal 27 Agustus 2020).
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, Wahyu Aji Fatma. 2020. Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. (Online). 2(1): 55-61.
- Fitria, Elis Rahmah. 2018. "Perbandingan Stres Akademik Siswa Berdasarkan Tingkatan Kelas dan Jurusan : Studi Komparatif di SMA Negeri 1 Lembang Tahun Ajaran 2018/2019". Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hardjana, Agus M. 2010. *Stres tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harmani. 2020. Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. Bdkjarkarta. <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>(diakses tanggal 03 Desember 2020).
- Kuntarto, Eko. 2017. Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia Di Perguruan Tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature*. (Online). 3 (1): 99-110.

- Livana, M.F Mubin, Yazid B. 2020. "Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Selama Pandemi Covid-19". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3, No. 2: 203 -208.
- Oktawirawan, Dwi Handayani. 2020. "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2, No.20. 541-544.
- Purba, Shafira Aulia. 2020. Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. *Repositori Institusi USU*. 1, No. 2: 29-40
- Raharjo & Sari, R. R. N. 2020. *Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik*. Suara. <https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-ditengah-corona-ada-siswamengeluh-tensi-darah-naik>. (diakses tanggal 27 Agustus 2020).
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, Yuliza Putri dan D.A.D Cahyono. 2020. "Study At Home: Analisis Kesulitan Belajar Matematika pada Proses Pembelajaran Daring". *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (Ji-Mr)*. 1, No. 1: 20-26.