



---

## STRES AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19: STUDI PADA BIMBEL CADIAK PANDAI KABUPATEN SOLOK

**NURHASANAH, NURUS SA'ADAH**

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta-Indonesia

email: 20200012098@student.uin-suka.ac.id

email: nurus.saadah@uin-suka.ac.id

**Abstract:** Online learning is a scenario designed by the Ministry of Education and Culture in anticipating the spread of the Covid-19 outbreak and is a challenge for everyone to adapt to the new learning model. The online learning process has an impact on elementary school students in the form of academic stress. Stress has become a regular and unavoidable part of life. Stress can be felt by everyone and in unspecified places, such as at home, school, work, and society. This study uses a qualitative method by conducting a case study. Taking research subjects using purposive sampling technique. Methods of data collection using interviews, observation and recording. Data analysis was carried out through the stages of data reduction, data visualization, verification and drawing conclusions. Researchers use triangulation to see the validity of the data. The results of the study indicate that the online learning method is not sufficient to provide good habituation to elementary school students, with the large number of assignments given and the short collection deadline can cause stress to students.

---

**Keywords:** Stress academic, Pandemic covid 19, Online learning

---

**Abstrak:** Pembelajaran daring adalah skenario yang di rancang oleh Kemendikbud dalam mengantisipasi penyebaran wabah Covid-19 dan menjadi tantangan tersendiri untuk setiap orang beradaptasi dengan model pembelajaran yang baru. Proses pembelajaran daring memberikan dampak kepada siswa-siswi sekolah dasar berupa stress akademik. Stres telah menjadi bagian rutin dan tak terhindarkan dari kehidupan. Stress bisa dirasakan oleh setiap orang dan ditempat yang tidak ditentukan, seperti di rumah, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melakukan studi kasus. Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan pencatatan. Analisis

data dilakukan melalui tahapan reduksi data, visualisasi data, verifikasi dan penarikan kesimpulan. Peneliti menggunakan triangulasi untuk melihat keabsahan data. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran daring tidak cukup memberikan pembiasaan yang baik pada siswa sekolah dasar, dengan banyaknya tugas yang diberikan serta tenggat waktu pengumpulan yang singkat dapat menyebabkan munculnya stres pada siswa.

---

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Pandemi Covid-19, Pembelajaran Daring.

---

## A. Pendahuluan

Di penghujung tahun 2019, ditemukan virus baru di Wuhan, jenis baru coronavirus (SARSCov2), dan penyakit itu diberi nama COVID-19. Corona virus disease adalah sekelompok virus yang dapat menerang makhluk hidup yakni manusia dan hewan. Berbagai gejala yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan pada manusia, mulai dari penyakit tersebut seperti batuk dan pilek hingga infeksi yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan severe acute respiratory syndrome (SARS)<sup>1</sup>. Sejak tahun 2020 mulai muncul dan berkembangnya satu virus di indonesia yang hingga kini masih belum reda yaitu wabah covid-19. Wabah ini merupakan penyakit yang menular disebabkan karena virus corona. Orang yang terjangkit oleh virus itu akan memperlihatkan beberapa gejala yang ringan sampai dengan tinggi. Pandemi Covid-19 juga dirasakan oleh bangsa indonesia. Kasus ini mulaimeledak pada bulan maret 2020 dan hingga 2021 pandemi covid-19 masih berlanjut, dan tidak ada yang tau entah sampai kapan wabah ini akan terus berlanjut sebab hari demi hari jumlah orang yang terinfeksi virus semakin banyak dan semakin sulit untuk mengendalikannya.

Ditetapkannya bencana alam ini sebagai pandemic mendorong pemerintahan untuk menerapkan sejumlah kebijakan strategis agar menghindari penyebaran virus. Pemerintah membuat keputusan dan mendorong orang untuk menjauh. Semakin dipertegas dengan adanya data jumlah pasien terpantau yang dari hari kehari semakin meningkat. Pada April 2020, total PDP adalah 10. 82 dan ODP adalah 139.137 Pada 13 April 2020, Presiden Indonesia memutuskan mengeluarkan Keputusan Presiden No. 12 (Keppres) 2020 yang mengatur tentang bencana alam<sup>2</sup>.

Dalam kondisi ini, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Kemendikbud) menyiapkan dan memutuskan scenario pembelajaran di rumah. (online/offline). Hal ini dilakukan sebagai bentuk prediksi wabah

---

<sup>1</sup> Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. In Journal of Travel Medicine.

<sup>2</sup> Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R., (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 3(1), 10-14

COVID19 yang belum berakhir di Indonesia. Awalnya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) memutuskan system pembelajaran di rumah hanya sampai akhir tahun 2020, namun hingga tahun 2021, Wabah Covid19 belum berakhir dan menyebabkan perluasan pendidikan jarak jauh dan belum diputuskan berapa lama ini akan dilakukan.

Pembelajaran online adalah kegiatan belajar mengajar yang menggunakan internet sebagai sarana menyampaikan konten pembelajaran<sup>3</sup>. Di masa pandemi, belajar secara online seperti yang terjadi sekarang menjadi pemecahan yang memungkinkan untuk melakukan kegiatan pendidikan kapan saja dan di manapun berada. Di era ini pun sudah banyak teknologi yang mampu membantu lancarnya kegiatan pendidikan melalui pembelajaran online.

KPAI telah memperoleh beberapa laporan permasalahan dari berbagai macam daerah, karena pekerjaan berat yang diberikan kepada anak-anak yang ketat ketika mereka harus melakukan banyak tugas, tertekan dan mengeluh terlalu lelah. Ini akan dilakukan sesegera mungkin oleh guru mata pelajaran lain. Ketika seorang anak kewalahan, dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental pada anak dan benar-benar mempengaruhi kekebalan anak. Banyak siswa mengeluh tentang tugas-tugas membosankan yang harus diselesaikan guru dalam waktu singkat. Ada juga banyak pekerjaan guru lainnya. Dewan Pendidikan KPAI Retno Listyrti juga mengungkapkan bahwa orang tua siswa mengeluhkan anak ibu tersebut yang masih berada di kelas 3 SD dan setiap hari diberikan 0-50 soal yang perlu ditanyakan dan dikumpulkan di hari yang sama.

Sekolah dasar ialah bagian penting dalam sistem pendidikan. Menurut hukum n. 20 Republik Indonesia 2003 terkait UU Sisdiknas, Pendidikan Dasar, termasuk SD/MI, SMP/MTS, dan Pendidikan Menengah, termasuk SMA/MA/SMK/MAK, dsb. Pendidikan adalah suatu bentuk yang bertujuan untuk menumbuhkan kualitas-kualitas yang dibutuhkan bangsa Indonesia sesuai dengan perubahan kebutuhan hidup, dan pada tingkat sekolah dasar terdapat 2 kelas, kelas kecil dan besar. Nilai kecil termasuk kelas 1, 2, dan 3, dan nilai besar termasuk kelas , 5, dan 6<sup>4</sup>.

Beragamnya kebutuhan akademik sekolah berdampak negatif terhadap siswa, seperti stres akademik yang bisa mengurangi prestasi akademik siswa, mengurangi motivasi belajar dan meningkatkan risiko putus sekolah<sup>5</sup>. Stres sekolah adalah cacat fisik, mental atau emosional atau kondisi yang diperburuk oleh ketidaktepatan antara kebutuhan lingkungan dan sumber daya siswa yang sebenarnya. Stres sekolah merupakan tekanan yang terjadi di dalam *cycle* sekolah.<sup>6</sup>

Ditemukan bahwa 90% subjek penelitian mengalami tekanan dibidang akademik karena ujian, nilai buruk, pekerjaan rumah sangat banyak, suasana belajar yang buruk,

<sup>3</sup>Mustofa, B. (2019). Psikologi pendidikan. Yogyakarta: Parama Ilmu.

<sup>4</sup>Palupi, T N. (2020). *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam MenjalankanProses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*. JP3SDM. Vol.9 No. 2

<sup>5</sup> Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. International Journal of Adolescence and Youth.

<sup>6</sup>Calaguas, G. M. (2011). Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines. Journal of Social and Developmental Sciences, 1(5), 194-201.

kurang percaya diri dan motivasi untuk belajar. Orang yang mengalami stress akademik sering melakukan penelitian dan aktivitas<sup>7</sup>.

Anak-anak dan siswa yang masih labil secara fisik dan mental seringkali mengalami stres. Harapan yang terlalu tinggi terhadap prestasi akademik siswa, pekerjaan rumah yang tidak sesuai dengan kemampuannya, masalah dengan teman sebaya, dan kelelahan kelas dapat menyebabkan stres akademik. Stres akademik bukanlah masalah baru bagi mahasiswa, namun tampaknya Indonesia belum banyak melakukan upaya untuk mengatasi stres akademik mahasiswa. Situasi ini diilustrasikan oleh kurangnya studi tentang stres akademik. Hal ini dikarenakan sedikitnya penelitian yang dilakukan terhadap stres akademik siswa, sehingga peneliti ingin melaksanakan penelitian dalam menggali sumber dan efek yang dialami siswa di bimbel cadiak pandai terkait stres akademik.

Stres adalah sebuah keadaan yang disebabkan oleh kesenjangan antara sesuatu yang dimau dengan sistem biologis, mental atau sosial individu. Menurut Santrock, reaksi individu terhadap situasi atau peristiwa yang menyebabkan, mengancam, atau merusak kemampuan untuk mengatasinya dinamakan stres<sup>8</sup>. Selain itu, stress juga merupakan suatu keadaan dimana individu merasa tertekan karena ketidaksesuaian antara cita-cita dan harapan. Dalam hal ini, kebutuhan lingkungan berkaitan dengan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tersebut<sup>9</sup>. Ada kesenjangan antara kemampuan oleh karena itu, dapat disingkat bahwa stress ialah sebuah keadaan saat kebutuhan lingkungan tidak sesuai dengan kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan lingkungan adanya kesenjangan antara kebutuhan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan maka muncullah stres tersebut<sup>10</sup>. Dari sudut pandang di atas, stress merupakan penyimpangan antara kebutuhan akan lingkungan dan situasi ideal, serta adanya kesenjangan antara kemampuan individu untuk memenuhi dengan kemampuan yang dirasakan, yang berpotensi merugikan dan mengancam, ditargetkan, destruktif, dan di luar kendali. Di luar kemampuan masing-masing individu untuk menghadapinya.

Stres yang dialami disekolah sering dikenal dengan istilah stress akademik.<sup>11</sup> Tekanan akademik disebabkan oleh ketidak mampuan siswa untuk beradaptasi dengan apa yang dianggap sebagai kebutuhan akademik yang mendesak, yang dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan, yang dapat menghasilkan tegangnya fisik dan mental. Penjelasan stress akademik ini adalah reaksi yang timbul oleh banyaknya gugatan dan tugas yang mesti diselesaikan seorang siswa<sup>12</sup>. Stres akademik juga dimaksud stres yang disebabkan oleh beban untuk memperlihatkan keberhasilan dan prestasi idalam bersaing di bidang akademik

<sup>7</sup> Sagita, dkk. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1 (02): 37-72

<sup>8</sup>Moh. Surya,2003, *Teori-teori konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy

<sup>9</sup>Barseli, M., Ifdil., & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148

<sup>10</sup>Agolla. J E and Ongori, H. (2009). An Assasment of Academis Stress Among Undergraduated Students. Academic Jurnal : Education Research And Review Vol. 4 No. 2

<sup>11</sup> IWC Sujana. (2019). Fungsi dan Tujuan Pendidikan Indonesia. Adi Widya : Jurnal Pendidikan Dasar. Vol 4. No. 1

<sup>12</sup> Olejnik, S N and Holsbhuh, J.P. (2007). College Rules Second Edition How to Study, Survive and Success. New York : Ten Speed Press

yang ketat. Hal ini akan membuat siswa semakin peka terhadap berbagai tanggungan. Stres akademik yang dirasakan siswa yakni hasil pandangan subjektif terhadap perbedaan antara kebutuhan lingkungan dan sumber daya tersedia bagi siswa.

Stres akademik di lihat pada penyesuaian fisik dan mental dari tuntutan fisik dan psikologis yang ditempatkan pada diri sendiri dan orang lain, dan tuntutan ini menjadi beban bagi siswa.

Terdapat 2 jenis tekanan belajar di dunia sekolah: a) Tekanan akademik adalah tekanan yang terkait dengan berbagai tugas belajar, seperti bahan ajar dan penilaian hasil belajar. b) Tekanan ada kaitannya dengan interaksi sekolah atau seperti stresor sosial, terutama interaksi dengan guru, teman sekelas dan model partisipasi siswa lainnya yang berbeda di dalam kelas<sup>13</sup>.

Sumber stres akademik yang dikemukakan oleh Davidson berasal dari berbagai sumber, yaitu evaluasi kondisi pembelajaran yang dianggap selalu sama, berisik, banyak tugas yang mesti dikerjakan, kurangnya harapan, peluang yang terlewatkan, kebutuhan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu tugas.

Berdasarkan perbedaan definisi pengertian di atas, kita bias menyimpulkan stress sekolah ialah kondisi dimana lingkungan nyata dan kebutuhan sumberdaya siswa tidak sesuai. Hal ini memungkinkan siswa untuk menahan berbagai tekanan dan tuntutan. Akibat dari kebutuhan tersebut, siswa mengalami reaksi berupa reaksi fisik, perilaku, mental dan emosional negatif yang disebabkan oleh kebutuhan untuk belajar.

Gejala stress sekolah berhubungan dengan kondisi fisik dan kekuatan psikologis. Orang menderita stress sekolah dapat mengalami stres dan kecemasan terus meneus. Orang sering emosional, tidak bias bersantai dan menunjukkan sikap tidak kooperatif. Selain itu, stress sekolah juga dapat memanifestasikan dirinya melalui gejala-gejala berikut<sup>14</sup>:

- 1) Gejala emosional: marah, cemas, frustrasi, perubahan suasana hati, depresi, agresi, lekas marah dan tegang. Sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, merasa cemas akan sesuatu, cemas, sering khawatir berlebihan, mimpi buruk, bad mood, mudah tersinggung, mudah menangis, gelisah dan putu sasa.
- 2) Gejala kognitif termasuk kurangnya perhatian, takut gagal mengerjakan pekerjaan rumah atau ujian, kebingungan, kehilangan ingatan, Aneh di kelas, hilangnya rasa percaya diri, dan hati dipenuhi Cuma dengan satu focus pikiran.
- 3) Gejala fisik: gangguan tidur, nafsu makan tidak seperti biasanya, pusing, hipertensi, jantung berdebar, kurang energi, keringat dingin yang berlebihan, gangguan tidur, mengantuk, leher kaku dan beberapa gejala lainnya.
- 4) Gejala sosial, ialah menyendiri dari interaksi social ketika stress sedang tinggi, gampang berlawanan, dll<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup>Matheny, Kenneth, dkk. 1993. Stress in School-Aged Children and Youth. *Educational Psychologhy Review* Vol. 5

<sup>14</sup> Agus M. Hardjana, 1994. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres* Yogyakarta: Kanisius. 122.

<sup>15</sup>Faridah Nurmaliyah, Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Journal Pendidikan Humaniora*. Vol.02 No.03, Hal.273-282, September 2014



- 5) Gejala perilaku, yaitu mengerutkan kening, tampak gelisah, menggigit kuku, mondarmandir<sup>16</sup>

Dari gejala-gejala di atas, dapat diperhatikan bahwa gejala pada stress diantaranya gejala yang bersifat fisik dan psikologis. Kemudian ada dua faktor yang bisa menyebabkan stress akademik, yakni factor yang berasal dari dalam /internal dan factor yang berasal dari luar /eksternal<sup>17</sup>. Pedoman lebih jelas adalah diantaranya: Faktor internal yang menyebabkan stress akademik adalah:

- 1) Model mental. Orang yang tidak memiliki kendali atas situasi mereka cenderung lebih stres. Siswa percaya bahwa semakin banyak kontrol yang mereka miliki, semakin sedikit stres yang mereka alami.
- 2) Kepribadian. Seorang peserta didik bias menentukan kemampuannya untuk menahan tekanan. Tingkat stress peserta didik yang optimis umumnya lebih rendah dari pada tingkat stress siswa yang hilang harapan.
- 3) Kepercayaan. Kepercayaan diri melakukan peran penting dalam menafsirkan keadaan di sekitar siswa. Penilaian yang diketahui siswa bias membuat cara mereka berpikir tentang berbagai hal dan bahkan dapat menyebabkan tekanan psikologis jangka panjang.

Faktor eksternal yang menyebabkan stress akademik adalah:

1. Ruang kelas semakin ramai. Kurikulum system pendidikan lebih penting. Dampaknya rasa saing semakin kuat, waktu belajar semakin bertambah, dan pikiran siswa berlipat ganda. Sementara banyak alas an ini penting untuk pengembangan pendidikan nasional, mereka juga meningkatkan tingkat stres yang dihadapi siswa.
2. Tekanan harus berprestasi cukup tinggi. Siswa berada di bawah tekanan untuk mengerjakan ujian dengan baik. Tekanan ini datang dari berbagai pihak di sekitar siswa bahkan tekanan tersebut berasal dari siswa sendiri.
3. Pandangan sosial. Pendidikan sering menjadi tolak ukur dari status sosial. Orang yang memiliki pendidikan yang tinggi sangat dijunjung serta dihargai oleh masyarakat, dan orang yang memiliki pendidikan rendah dihina oleh masyarakat. Siswa yang sukses secara akademis sangat dicintai, diakui dan dikagumi oleh masyarakat. Di sisi lain, siswa dengan nilai rendah disebut pemalas, nakal, suka dibanding-bandingkan dengan temannya yang pintar.
4. Orang tua saling bersaing. Bahkan di antara orang tua yang berpendidikan dan berpengetahuan luas, persaingan untuk mendapatkan anak-anak dengan kemampuan yang berbeda menjadi semakin sengit. Dengan banyaknya pusat pendidikan tidak formal, kursus tambahan di berbagai bidang mereka juga menciptakan kompetisi untuk siswa yang paling cerdas, paling cerdas, dan paling fleksibel.

---

<sup>16</sup>Goliszek, Andrew. (2005). 60 Second Management Stres. Jakarta : PT. Bhuna Ilmu Popular

<sup>17</sup>Barseli, M., Ifdil., & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

Stres akademik ini akan memberikan dampak fisik, psikologis, psikososial atau perilaku pada kehidupan pribadi siswa. Selain itu, juga mempengaruhi pendidikan khusus. Siswa yang stres di sekolah menengah tidak berani berdebat, berkelahi, membuat keributan di kelas, pusing atau sakit perut di belakang guru.

Selanjutnya, diperkirakan 10% sampai 30% anak muda sangat khawatir untuk pergi ke sekolah, yang berdampak serius pada kinerja sekolah. Kesimpulan yang dapat diambil adalah tuntutan sekolah menyebabkan stres bagi siswa, mempengaruhi prestasi akademik yang buruk, menyebabkan perilaku agresif bagi siswa, dan tidak menimbulkan masalah psikososial yang tepat dan beragam. Stres akademik tidak selalu berdampak negatif, namun jika berbagai tuntutan yang ada diatasi sebagai tantangan tersendiri, juga akan memiliki makna yang lebih positif. Adapun eustress (stress akademik yang direspon dengan sikap positif) sebenarnya dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas dan kinerja pembelajaran<sup>18</sup>.

Pandemi adalah epidemi yang menyebar di seluruh negeri sekaligus dan mencakup wilayah geografis yang luas. Pandemi adalah epidemic umum di sebagian besar negara biasanya mempengaruhi banyak individu. Jumlah penyakit yang umum terjadi meningkat melebihi batas normal, dan penyakit ini pun bias muncul secara tiba-tiba pada penduduk suatu wilayah tertentu<sup>19</sup>.

Penyakit Corona virus (Covid19) adalah wabah menular penyebabnya ialah corona virus yang baru dijumpai, yang dikenal semacam sindrom pernapasan akut atau coronavirus 2 (SARSCoV2). Infeksi virus corona merupakan penyakit yang belum pernah terdeteksi oleh manusia. Virus ini bias menyebar melalui kontak langsung dan intim. Populasi yang berisiko tinggi terkena penyakit ini adalah populasi pasien Covid-19 yang kontak erat dengan dokter dan perawat<sup>20</sup>. Pandemi ini ialah wabah penyakit menular berpotensi mematikan yang menyerang saluran pernapasan manusia. Penyakit yang terjadi di Wuhan, China itu kini sudah menyebarluas di banyak negara, termasuk Indonesia.

Pendidikan merupakan proses yang diperlukan bagi perkembangan manusia dan sosial untuk mencapai kesempurnaan. Penekanan pada pendidikan dan pengajaran, selain pembentukan pengalaman, lebih menekankan pada pembentukan kepribadian dan kesadaran individu<sup>21</sup>. Tujuan pendidikannya itu mengubah manusia menjadi manusia yang memiliki iman kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, bertanggung jawab terhadap masyarakat dan negara, pekerja keras, berjiwa sosial dan cakap. serta budaya yang baik<sup>22</sup>. Memanfaatkan tujuan pendidikan yang ada untuk mewujudkan pendidikan yang dapat mengembangkan potensi peserta didik, menjadi penerus negara dan bertanggungjawab atas segala kewajiban. Terbentuknya kepribadian yang berakhlak mulia,

<sup>18</sup>Faridah 2014

<sup>19</sup>Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C., Wijayanti, L., Putri, R., & Santoso, Priyono. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.

<sup>20</sup>Sayekti Lina, Dalam Menghadapi Pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat kerja, (ILO.org, 2020), hal. 7

<sup>21</sup>Nurkholis. 2013. Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan, Pengetahuan*. 131

<sup>22</sup>IWC Sujana. (2019). Fungsi dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya :Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol 4. No. 1

berdedikasi, dan progresif membantu peserta didik mengembangkan karakter yang baik di masyarakat dan negara.

Selama pandemic seperti itu, banyak bidang, termasuk sector pendidikan, terpengaruh. Ada kesulitan dalam belajar di bidang pendidikan yang dilakukan setiap hari, dan proses belajar tetap berlanjut dengan menggunakan Internet yang ada. Beberapa dampak yang dirasakan dalam dunia pendidikan adalah:

- 1) Keterbatasan teknis antara guru dan siswa.

Banyak guru tidak mengerti bagaimana teknologi Internet yang akan mengganggu pembelajaran saat ini. Guru sulit untuk belajar online dan situasi ini akan terus berlanjut selama pandemic ini.

- 2) Struktur dan infrastruktur yang tidak memadai.

Infrastruktur dan peralatan teknis yang buruk memperlambat pembelajaran daring. Peralatan teknis yang mahal menghambat sarana dan prasarana, dan dengan wabah ini, pendapatan pun semakin merosot.

- 3) Akses internet dibatasi.

Akses Internet yang tidak terdistribusi dengan benar di daerah terpencil menghambat pelaksanaan proses belajar. Tidak semua orang bisa menikmati internet. Akses internet bias sangat lambat, bahkan di area di mana mungkin memiliki akses internet yang mudah.

- 4) Kurangnya persiapan anggaran.

Biaya juga menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran, karena proses pembelajaran online juga membutuhkan persiapan anggaran. Ketika pembelajaran perlu dilanjutkan tanpa anggaran, pembelajaran juga akan menemui kendala<sup>23</sup>.

## B. Metode Penelitian

Praktik yang digunakan dalam survey ini yakni metode kualitatif yang digunakan untuk mengetahui atau menjelaskan fakta-fakta dari peristiwa survey guna memudahkan pengumpulan data yang objektif. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif pada kondisi subyek alami. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian deskripsi yang bertujuan untuk memahami bahasa dan bentuk-bentuk kebahasaan untuk memahami secara komprehensif gejala yang dialami subjek dari penelitian dalam konteks tertentu, seperti, tingkah laku, persepsi, motif dan tindakan<sup>24</sup>.

Berdasarkan keterangan di atas, kita bisa dilihat penelitian kualitatif adalah penelitian yang alami dan data yang diperoleh bersifat menggambarkan apa adanya. Penelitian ini memakai rancangan kualitatif dengan melakukan studi kasus. Survei ini berfokus pada subjek tertentu sebagai sebuah kasus. Data dari kasus yang diteliti bias dikumpulkan dari berbagai pihak. Sasaran survey adalah asal data yang bias memberikan penerangan terkait

<sup>23</sup> RHS Aji. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia :Sekolah,Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. Salam : Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i. Vol. 7 No. 5

<sup>24</sup>Moleong, L.J. (2009). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya

pertanyaan survei yang disurvei. Teknik untuk memperoleh minat penelitian memakai teknik sampling objektif yang dipilih atas dasar tujuan tertentu<sup>25</sup>.

Kriteria yang ditentukan peneliti sebagai objek penelitian adalah mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan penelitian dan memahami serta memahami informasi yang berkaitan dengan penelitian. Berdasarkan itu, objek penelitian ini yaitu siswa Bimbel Cadiak Pandai dan mengalami stress akademik akibat proses pembelajaran daring yang saat ini berlangsung.

Teknik pengambilan data yang dipakai dalam penelitian adalah:

#### 1. Wawancara

Wawancara ialah peristiwa atau proses interaktif antara peneliti dan narasumber melalui hubungan langsung. Wawancara adalah Tanya jawab secara tatap muka ditengah peneliti dan narasumber, dan dapat dikatakan praduga oleh peneliti dan mengajukan pertanyaan secara langsung tentang topic penelitiannya<sup>26</sup>. Wawancara bias dibagi kedalam dua kategori: wawancara tersusun dan wawancara tidak tersusun. Dalam survey ini, wawancara yang dipakai yakni wawancara tidak tersusun yaitu wawancara bebas yang hanya mengajukan pertanyaan yang perlu Anda ajukan, tanpa menggunakan panduan wawancara terstruktur yang komprehensif<sup>27</sup>. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur dengan lima narasumber, termasuk tiga siswa dan dua orang tua murid. Tujuan dari wawancara yaitu untuk mengumpulkan informasi langsung fakta dan rinci dari berbagai informan yang terlibat. Wawancara dilakukan secara langsung dengan pihak narasumber sehingga kontak pribadi dan pemahaman langsung tentang situasi terlapor dapat dicapai.

#### 2. Observasi

Penyelidikan dimulai dengan pencatatan dan analisis dan penarikan kesimpulan dalam hal keberadaan proyek pengembangan usaha dalam penyelidikan, pelaksanaan dan hasil rencana. Penelitian ini memakai metode observasi nonpartisipatif karena sebab peneliti tidak ikut berpartisipasi secara langsung dan hanya bertindak sebagai pengawas independen.

#### 3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data selanjutnya yang dipakai peneliti ialah dokumentasi. Peneliti menggunakan tulisan ini untuk mengumpulkan data tentang peristiwa yang terjadi. Dokumentasi ini dalam bentuk audio dan foto. Teknik analisis data yang dalam penelitian menggunakan langkah-langkah<sup>28</sup>, pengambilan data, reduksi data, validasi dan validasi hasil. Penelitian ini memakai triangulasi sebagai metode pengukuran validitas data. Triangulasi survei adalah metode survei yang menggabungkan berbagai strategi untuk mengumpulkan data/informasi dalam suatu survei. Dengan

<sup>25</sup>Sugiyono, 2015

<sup>26</sup>A. Muri Yusuf. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan Jakarta: Kencana

<sup>27</sup>Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung : Alfabeta. 252

<sup>28</sup>Bungin, B. (2003). *Metodologi penelitian kualitatif*. Surabaya: PT. Pustaka Pelajar.



mengumpulkan dan membandingkan beberapa data set, metode triangulasi menghilangkan ancaman terhadap validitas dan reliabilitas data<sup>29</sup>.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Stress Akademik Pada Siswa di Bimbel Cadiak Pandai

Dari observasi awal yang dilakukan, Siswa yang mengikuti bimbinganbelajar di bimbel cadiak pandai terdiri dari beberapa sekolah, diantaranya ada yang berasal dari Sekolah Dasar Negeri dan ada dari Sekolah Dasar Swasta yaitu SDIT (Sekolah Dasar Islam Terpadu). Peneliti melihat ada beberapa hal yang menjadi sumber stres pada siswa di bimbel cadiak pandai, diantaranya internal dan eksternal.

Pada kondisi kehidupan saat sekarang ini yang mengharuskan kita semua melakukan pembatasan kegiatan termasuk salah satunya pembatasan proses belajar secara tatap muka. Sehingga Kemendikbud membuat rancangan terbaru demi mengatasi menyebarluasnya virus covid-19 dengan cara melakukan semua proses belajar mengajar secara daring/online. Pemerintah telah membuat program belajar jarak jauh untuk semua pelajar, tetapi proses koordinasi terus menekan siswa.

Peneliti mengambil tiga orang siswa dari sekolah yang berbeda sebagai narasumber, Sekolah Dasar Negeri (SDN) ditempat salah satu siswa bimbel cadiak pandai bersekolah SDN 12 Koto Baru, di SDN 12 Koto Baru mereka diharuskan sekolah sekali dalam seminggu tujuannya untuk mereka mengambil beberapa tugas dari guru kelas dengan beberapa mata pelajaran yang sudah ditentukan dan kemudian mengumpulkannya di minggu depannya lagi sekaligus mengambil tugas baru.

Di Sekolah Dasar Negeri kedua atau SDN 08 Koto Baru, siswanya diizinkan ke sekolah 2 pertemuan dalam seminggu yakni hari senin serta hari kamis. Sistemnya sama dengan SDN 12 Koto Baru namun SDN yang kedua ini lebih banyak waktu untuk ke sekolah. Sedangkan sekolah yang ketiga Sekolah Dasar Swasta yakni SDIT, awalnya di SDIT tidak menerapkan proses pembelajaran tatap muka karena memang peraturan mereka ketat sekali, tetapi karena melihat siswa siswi kesulitan dalam beradaptasi pihak sekolah memutuskan untuk memulai pembelajaran tatap muka dengan sistem sehari masuk sehari libur, jadi mereka masuk pada hari senin, rabu dan jum'at, diliburkan pada hari selasa, kamis dan sabtu namun semasa libur mereka tetap diberikan tugas harian

Dari ketiga sekolah tadi dari masing-masing siswa yang diambil dari sekolah yang berbeda sama-sama mengungkapkan bahwa mereka merasakan kewalahan dengan tugas yang begitu banyak diberikan oleh guru tanpa dijelaskan terlebih dahulu. Ketika peneliti lihat tugas siswa dari SDN 12 Koto Baru dan SDN 08 Koto Baru memang cukup banyak tetapi dibandingkan itu tugas siswa yang dari SDIT bahkan lebih banyak dari siswa yang berasal dari SDN 12 Koto Baru dan SDN 08 Koto Baru. Sekolah satu dan dua hanya berfokus pada pembelajaran umum sehingga tugas yang diberikan sepenuhnya berasal dari

<sup>29</sup>Wirawan. 2011. Evaluasi Teori Model Standar Aplikasi dan Profesi, Contoh Aplikasi Evaluasi Program : Pengembangan Sumber Daya Manusia Program Nasional Pemberdayaan Masyarakat (PNPM) Mandiri Pedesaan, Kurikulum, Perpustakaan, dan Buku Tes. Jakarta: Raja Grafindo Persada

buku tema, sedangkan siswa SDIT tidak hanya pelajaran umum tetapi juga seputar keislaman.

Ketiga sekolah dasar di atas pada awalnya menerapkan pembelajaran daring via zoom, tetapi hal tersebut dianggap tidak efektif karena menimbulkan beberapa kesulitan kepada siswa.

Setelah melaksanakan penelitian lanjutan ada beberapa sumber stres diantaranya sumber internal dan eksternal, untuk melihat stres akademik pada siswa peneliti mengambil beberapa poin pokok diantaranya:

#### 1. Dari dalam diri siswa

Dari wawancara yang sudah dilakukan dengan salah seorang orangtua murid yaitu ibu meri beliau mengungkapkan bahwa pada awal diputuskannya pembelajaran secara dari anak-anak sangat senang dan bersemangat sekali dengan metode pembelajaran yang baru, mereka juga tidak perlu repot-repot untuk bangun pagi dan bersiap-siap ke sekolah. Seiring berjalannya waktu anak-anak mulai merasa bosan dan jemu serta stress dengan tugas yang makin banyak.

Hal tersebut terjadi karena siswa sudah sejak lama dibiasakan sekolah dari rumah, otomatis waktu bermain anak semakin banyak, mereka tidak harus kesekolah tepat waktu dan beraktivitas disekolah. Semenjak pemberlakuan metode belajar secara daring siswa merasa bebas karena tidak ada beban dan tuntutan harus kesekolah, dan awalnya tugas yang diberikan tidaklah banyak. Dengan perasaan bebas untuk bermain yang terus tertanam dalam dirinya maka memunculkan sikap santai dan abai terhadap tugas sekolah yang diberikan, mereka tidak menganggap tugas sekolah penting tetapi hanya formalitas saja, sebab adanya peraturan bahwa peserta didik tidak boleh ditinggal kelaskan selama masa pembelajaran daring.

Melihat kondisi yang seperti itu dan ketertinggalan anak dalam belajar semakin jauh, maka tugas yang diberikan oleh sekolah semakin banyak, dan membuat anak tidak siap menerima tugas yang begitu banyak karena sudah terlalu lama bersantai sehingga mengakibatkan anak kurang motivasi serta merasa tertekan dan stres dengan ketidaksiapan dirinya menghadapi pembelajaran. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan bahwa seorang pelajar akan mulai merasakan rasa bosan terhadap sistem belajar online yang kurang efektif dan interaktif. Apabila hal tersebut terus berkelanjutan maka akan menyebabkan kurangnya motivasi belajar dan kemudian diikuti dengan menurunnya prestasi belajar siswa<sup>30</sup>.

Kemudian ketidak mampuan siswa dalam memanage waktunya dalam melakukan aktivitas seperti kapan waktunya harus belajar, kapan waktunya membantu orang tua, kapan waktunya bermain dan kapan waktunya melakukan aktivitas lain membuat siswa kewalahan. Dalam pikiran mereka hanya tertanam mereka memiliki begitu banyak hal yang harus dilakukan diwaktu yang dekat sehingga membuat siswa tersebut stres.

#### 2. Dari keluarga, stres juga berasal dari interaksi diantara para keluarga

---

<sup>30</sup>Uswatun hasanah, dkk. Gambaran psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-2019. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3, 2020, hal 299-306



Keluarga merupakan sekolah pertama bagi siswa, sejalan dengan itu selama masa pandemi anak belajar di rumah dengan diawasi oleh orang tua. Selama belajar dirumah otomatis siswa bergantung kepada orang tua dalam bertanya terkait pembelajaran yang tidak dia mengerti tetapi banyak sekali kendala untuk orangtua membantu anak dalam menyelesaikan tugas, dengan tugas anak yang begitu banyak diberikan oleh guru kelasnya bahkan ada yang sampai menumpuk membuat anak semakin khawatir akan tugas sekolahnya.

Di satu sisi anak kebanyakan tidak mengerti dengan tugas yang diterimanya, ketidak mengertiannya itu disampaikan kepada orang tua berharap beliau bisa membantu mengarahkan dan membantu nya dalam menyelesaikan tugas sekolah, tetapi dari wawancara yang dilakukan orang tua tida bisa banyak membantu terkait tugas-tugas anaknya hal itu disebabkan karena kurangnya pengetahuan orangtua siswa dalam hal akademik sehingga solusinya orangtua menyerahkan siswa ke tempat bimbingan belajar, harapannya supaya siswa bisa mengejar ketertinggalannya dalam belajar selama ini.

### 3. Dalam komunitas dan lingkungan

Lingkungan disini merupakan lingkungan sekolah, dimana tempat siswa menjalankan pendidikan dan tempat ia belajar dan menimba ilmu. Pada rancangan proses belajar mengajar secara daring diputuskan setiap sekolah mulai melaksanakan pbm secara online melalui aplikasi zoom, whatsup, google meeting dan google clasroom. Secara otomatis dengan metode tersebut siswa harus memiliki handphone untuk bisa mengakses aplikasi yang digunakan selama pembelajaran online.

Berawal dari hal tersebut muncullah keluhan-keluhan baru, dimana tidak semua anak bisa belajar secara online. Karena anak tidak memiliki gadget untuk bisa mengakses ruang belajar online, bahkan dari wawancara bersama orang tua beliau mengungkapkan siswa ernah sampai meminta berkali-kali kepada orang tua untuk dibelikan handphone karena dia takut akan ketertinggalannya dalam pembelajaran, tetapi didalam waktu dekat beliau tidak bisa memenuhi keinginan sang anak sebab dipedesaan tidak semua orangtua mampu untuk memfasilitasi handphone untuk anaknya, karena memang kondisi ekonomi yang sulit.

Setelah difasilitasi handphone kepada anak, keluhan baru pun muncul lagi, karena ketika belajar secara online dibutuhkan nya kuota dan juga jaringan internet untuk dapat mengakses aplikasi-aplikasi yang digunakan untuk belajar online<sup>31</sup>.Konektivitas internet merupakan bagian penting dari proses belajar mengajar online, dan tanpa sambunganinternet yang baik tidak akan lancar interaksi langsung antara siswa dan pengajar. Dengan banyaknya perbedaan pendapat dan keluhan, proses pembelajaran online mulai menyusut dan sekolah mulai menggunakan metode antar jemput tugas.

---

<sup>31</sup>Hamdani, A. R. & Priatna, A. (2020). Efektivitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 6(1), 1–9

Seperti yang sudah dijelaskan diawal tadi, dua dari 3 sekolah memperlakukan sistem antar jemput tugas, di SDN 12 Koto baru mengizinkan siswa ke sekolah sekali dalam seminggu untuk menjemput dan kemudian mengantarkan tugasnya, sedangkan di SDN 08 Koto Baru juga menggunakan metode yang sama tetapi mereka diizinkan kesekolah 2 kali pertemuan seminggu yaitu pada hari senin dan juga kamis. Dalam rentang waktu yang ditentukan mereka diberikan tugas yang cukup banyak oleh guru dengan deadline pengumpulan sesuai dengan hari dibolehkannya kesekolah. Hal itu menyebabkan anak tidak mengerti dengan tugas yang akan dikerjakannya, karena biasanya guru dikelas menerangkan terlebih dahulu materi pembelajaran baru mengerjakan tugas, sedangkan pada saat ini penjelasan hanya dilakukan secara online dengan waktu yang singkat dan terkadang jaringan yang tidak mendukung yang kemudian membuat anak merasa tertekan dan stres dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Namun Sebagian anak yang difasilitasi hp dan juga kuota internet lebih memilih mencari jawabannya di internet karena memang tidak mengerti dengan tugasnya dan tidak ada tempat untuk ia meminta arahan, hal tersebut memang bisa dikatakan tidak baik untuk siswa karena akan mengajarkan siswa untuk tidak berusaha terlebih dahulu dalam mencari jawaban dari tugas-tugasnya. Selain itu siswa juga memilih tidak mengerjakan tugas sekolahnya dikarenakan memang tidak mengerti dengan apa yang akan dikerjakannya hal tersebut juga membuat tugasnya menumpuk dan meningkatkan stres ketika deadline sudah mendekati.

#### 4. Kegiatan belajar, misalnya tuntukan akan hasil atau prestasi belajar

Ada banyak kegiatan jangka pendek yang menciptakan hambatan unik untuk pembelajaran online. Beban belajar yang berlebihan dengan jam belajar yang pendek menyebabkan stress bagi siswa. Ditambah lagi tugas yang diberikan sama sekali belum dijelaskan oleh guru yang bersangkutan yang akhirnya membuat anak kebingungan dalam mengerjakan tugas.Pada harian Kompas (2020) juga menyatakan bahwa tugas yang sangat banyak dengan waktu batas pengumpulan tugas yang harus cepat juga menjadi sebuah kendala atau hambatan tersendiri dalam belajar online.

Bahkan dari keterangan siswa yang diwawancara dan setelah diperiksa jawaban-jawaban dari tugasnya oleh peneliti langsung mereka kebanyakan menjawab soalnya secara asal-asalan, alasannya karena mereka memang tidak mengerti dan tidak mengetahui jawabannya, ketika nilai mereka rendah mereka juga cemas akan tidak naik kelas.

#### 5. Lingkungan fisik,

Kesulitan yang dilalui oleh siswa diantaranya sinyal yang kurang mendukung, banyak gangguan ketika siswa belajar dirumah, siswa menjadi tidak fokus serta materi yang disampaikan oleh guru juga sulit dipahami siswa, metode pembelajaran yang sama, deadline pengumpulan tugas yang sangat singkat serta anak yang mudah cemas karena merasa selalu tertinggal karena tidak mengikuti pembelajaran. Sejalan dengan sumber stres akademik yang dikemukakan oleh Davidson berasal dari berbagai sumber, yaitu evaluasi kondisi pembelajaran yang dianggap monoton, berisik, banyak tugas yang harus diselesaikan,



kurangnya harapan, peluang yang terlewatkan, kebutuhan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu tugas.

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa stres yang dilalui berasal dari beberapa hal diantaranya yang berasal dari internal dan eksternal diri siswa .

## 2. Dampak dari Stress Akademik Pada Siswa di Bimbel Cadiak Pandai

Stres akademik ini akan memberikan dampak fisik, psikologis, sosio-psikologis atau perilaku pada kehidupan pribadi siswa. Selain itu juga mempengaruhi penyesuaian akademik. Siswa yang berada di bawah tekanan belajar mungkin berani melawan dan berdebat dibelakang guru, sering ribut di kelas, pusing dan sakit perut dan pusing.

Dari observasi yang dilakukan pada beberapa anak menunjukkan adanya dampak psikologis pada anak yakni bahwa pembelajaran daring menyebabkan anak-anak menjadi pemarah, pemalas, dan mudah merasa kesal dan dinya perubahan-perubahan perilaku dalam diri siswa seperti sifat yang tidak sabaran, pelupa dan lainnya. Karena banyak aktivitas lain yang dikerjakan anak diluar mengerjakan tugas, seperti membantu pekerjaan ibu dirumah, pergi mengaji/TPA setiap sore, ada juga yang ikut kegiatan karate ataupun tahfidz, yang demikian juga membuat kondisi emosional anak menjadi kurang stabil, karena ada beberapa tanggungan yang harus mereka kerjakan sekaligus, ini juga sangat mempengaruhi keadaan emosional anak sehingga bisa menimbulkan stres.

Dengan ketentuan sekolah yang hanya memberikan instruksi tugas kepada siswa atau menerapkan sistem antar jemput tugas dengan tuntutan waktu pengumpulan tugas yang sangat singkat, bias menyebabkan siswa mengalami stress dalam proses penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru kelas. Berupa memunculkan beberapa reaksi terhadap stres yang dialaminya.

Bisa disimpulkan bahwa belajar daring dalam bentuk apapun belum bisa memberikan pembiasaan belajar yang baik dan memadai bagi siswa yang dikarenakan oleh berbagai faktor yang terjadi mulai dari siswa tidak terfasilitasi dengan seharusnya, jaringan yang tidak memadai, kurang fokusnya siswa dalam belajar, ketertinggalan materi pembelajaran yang jauh karena siswa tidak kunjung mengerti dan memahami materi pembelajaran, siswa jadi suka mengandalkan internet dalam mencari jawaban dan jelas menjadi cikal bakal siswa menjadi pemalas dan tidak mau berusaha mencari jawabannya terlebih dahulu dan lain sebagainya, sehingga mengakibatkan kebiasaan yang kurang baik pada proses pembelajaran jarak jauh dan mengakiatkan munculnya stress akademik bagi siswa.

Seperti yang ditunjukkan oleh Agolla dan Ongori stres adalah pandangan ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan serta kemampuan siswa untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Dengan kondisi yang ada, para siswa belum mampu beradaptasi dengan lingkungan yang berubah dengan cepat, sehingga dari hari ke hari mereka akan semakin tertinggal, semakin tertinggal. Keterlambatan yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan kondisi baru membuat siswa tertekan, karena banyak tanggung jawab yang harus dilakukan tetapi siswa tersebut belum melakukannya. Kenyataan juga menunjukkan bahwa siswa banyak mengalami tekanan yang sangat serius,

tekanan yang dialami siswa berasal dari faktor belajar berupa bahan ajar yang diberikan oleh guru maupun faktor lainnya. lingkungan sosial. Fakta juga menunjukkan bahwa siswa memiliki banyak tekanan yang sangat serius, tekanan yang diperoleh oleh siswa berasal dari faktor akademik berupa pola mengajar dan materi pembelajaran yang diberikan oleh guru serta faktor lainnya yang berasal dari lingkungan pertemanan dan sosial siswa.

Kebutuhan akan lingkungan merupakan langkah pertama dalam proses stres. Pada tahap ini, kebutuhan fisik atau psikologis tertentu diarahkan pada individu<sup>32</sup>. Langkah kedua dalam proses stres adalah bagi individu untuk mengenali tuntutan yang ditempatkan pada mereka. Persepsi stres bervariasi dari orang ke orang. Langkah ketiga dalam proses stres yaitu respons fisik dan mental individu terhadap sudut pandang situasi. Ketika pandangan seseorang adalah ketidak selaras antara kebutuhan dan reaktivitas, itu mengarah pada peningkatan kecemasan pada tingkat kognitif, fisik, atau keduanya. Langkah keempat adalah perilaku aktual dari individu yang stres. Langkah terakhir dalam proses stres adalah respons terhadap langkah pertama. Proses terjadinya stres adalah siklus yang terus berlanjut. Ketika proses berlanjut, ini mengarah pada aktivasi sistem stres yang kronis atau tidak memadai, yang dapat dikaitkan dengan banyak perbedaan kesehatan dan psikologis<sup>33</sup>.

Di berbagai negara, gejala stres akademik juga terjadi pada siswa sekolah prioritas seperti Singapura, Jepang, Malaysia, bahkan Amerika Serikat. Sebagai hasil dari penelitian tersebut, bahwa siswa di sekolah pilihan, termasuk siswa di jurusan pilihan, seperti kedokteran, mengalami stres akademik. Hal ini karena mereka merasa kewalahan dengan dokumentasi dan beban kerja yang berat serta harus melewati sejumlah tes/ujian yang mengharuskan mereka untuk mendapatkan nilai yang memuaskan<sup>34</sup>. Stres merupakan sesuatu yang akan terus dialami dalam aktivitas sehari-hari, baik itu pada anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Untuk mencegah terjadinya stres setiap individu termasuk siswa untuk dapat memperhatikan sumber-sumber yang akan mendatangkan stres. Seperti halnya ketika pembelajaran daring maka siswa harus mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungannya yang baru dan tidak luput dengan bantuan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya.

## D. Kesimpulan

Proses pembelajaran daring merupakan salah satu alternatif yang dilaksanakan dimasa pandemi covid-19 agar pendidikan terus bias dijalankan. Pembelajaran daring yang dilakukan menuntut siswa untuk bias mandiri, dan kemandirian siswa dijadikan tolak ukur keberhasilannya dibidang akademik. Namun pada kenyataanya pembiasaan belajar secara daring tidak memunculkan pembiasaan belajar yang positif bagi siswa sekolah dasar, dapat

<sup>32</sup> Weinberg, Robert S & Daniel Gould. 2011. Foundations of sport and Exercise Psychology Ed 3rd. USA: Human Kinetics.

<sup>33</sup> Greenwood D, R. Slack, J. Peutherer et al., 2007. Medical Microbiology: A Guide to Microbial Infection: Pathogenesis, Immunity, Laboratory Diagnosis and Control. Churchill Livingstone Elsevier. Edinburgh. 60, 596, 602-4,614-16

<sup>34</sup> Kanters, Bristol, M. A., David, G., Attarian, & Aram. 2002. Effects of outdoor experiential training on perceptions of college stress. Journal of Experiential Education.<http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 23 Agustus 2021



dinilai bahwa metode yang dilaksanakan sangatlah tidak efektif, hal ini dikarenakan pemberian tugas yang terlalu banyak tanpa diberikan penjelasan materi terlebih dahulu dan waktu pengumpulan yang diberikan terlalu singkat sehingga menyebabkan stress akademik terhadap siswa.



## Daftar Pustaka

- Agolla. J E and Ongori, (2009).H. *An Assasment of Academis Stress Among Undergraduated Students.* Academic Jurnal : Education Research And Review Vol. 4 No. 2.
- Agus M. Hardjana, (1994). *Stres Tanpa Distres:* Seni Mengolah Stres Yogyakarta:Kanisius.
- Arikunto, S. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010
- Barseli, M., Ifdil.,& Nikmarijal.(2017). *Konsep Stres Akademik Siswa.* Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 143-148.
- Bungin, B. (2003). *Metodologi penelitian kualitatif.* Surabaya: PT. Pustaka Pelajar.
- Calaguas, G. M. (2011). *Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines.* Journal of Social and Developmental Sciences, 1(5), 194-201.
- Greenwood D, R. Slack, J. Peutherer et al., 2007. *Medical Microbiologi A Guide to Microbial Infection: Pathonesis, Immunity, Laboratory Diagnosisand Control.* Churchill Livingstone Elsevier. Edinburgh. 60, 596, 602-4,614-16
- Goliszek, Andrew. (2005). *60 Second Management Stres.* Jakarta: PT. Bhuna Ilmu Popular
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R., (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19.* Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 3(1), 10-14
- Hamdani, A. R. &Priatna, A. (2020). *Efektivitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang.* Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 6(1), 1–9
- Indriana, Siregar dan Herawaty. (2019). *Hubungan Antara kesabaran dan Stres Akademik Pada mahasiswa di Pekanbaru.* An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi. Vol. 13, No 1, 21-34
- IWC Sujana. (2019). *Fungsi dan Tujuan Pendidikan Indonesia.* Adi Widya :Jurnal Pendidikan Dasar. Vol 4. No. 1
- Kanters, Bristol, M. A., David, G., Attarian, & Aram. 2002. Effects of outdoor experiential training on perceptions ofcollege stress. *Journal of Experiential Education.*<http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 23 Agustus 2021
- Kupriyanov, R. (2014). *The Eustress Concept: Problems and Outlooks.* World Journal of Medical Sciences, 11, 179–185.
- Latifa Hanum, *Hubungan anataran harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stress akademik siswa kelas unggulan.* Kudus: FakultasPsikologi Universitas Muria Kudus, 2013 hal.85
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). *The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement.* Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology, 31(1), 27– 35.
- Matheny, Kenneth, dkk. 1993. *Stress in School-Aged Children and Youth.* Educational Psychologhy Review Vol. 5
- Moh. Surya,2003, *Teori-teori konseling,* Bandung: Pustaka Bani QuraisyiMoleong, L.J. (2009). *Metodologi penelitian kualitatif.* Bandung: RemajaRosdakarya.



- Muchlisin Riadi. (2018). *Stres Akademik* <https://www.kajianpustaka.com/2018/01/penyebab-gejala-dan-terapi-stres-akademik.html>
- Muri Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana, 2017
- Mustofa, B. (2019). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: ParamaIlmu.
- Nurkholis. 2013. *Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi*. *Jurnal Kependidikan, Pengetahuan*. 131
- Nurmaliyah, F. (2014). *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction*. *Journal Pendidikan Humaniora*. Vol.02 No.03, 273-282.
- Olejnik, S N and Holsbhuh, J.P. (2007). *College Rules Second Edition How to Study, Survive and Success*. New York : Ten Speed Press
- Oon, Alvin. (2007). Handing Students Stress. Jakarta : Gramedia
- Palupi, T N. (2020). *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*. JP3SDM. Vol.9 No. 2
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education*. International Journal of Adolescence and Youth.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C., Wijayanti, L., Putri, R., &santoso, priyono. (2020). *Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar*. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 1-12.
- RHS Aji. (2020). *Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran*. Salam: Jurnal Sosial dan BudayaSyar'i. Vol. 7 No. 5
- Sagita, dkk. (2017). *Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinas Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal Bikotetik, 1 (02): 37-72
- Sayekti Lina, *Dalam Menghadapi Pandemi: MemastikanKeselamatan dan Kesehatan di Tempat kerja*, (ILO.org, 2020), hal. 7
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung :Alfabeta.
- Uswatun hasanah, dkk. *Gambaran psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-2019*. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3, 2020, hal 299-306
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). *Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak*. In *Journal of Travel Medicine*. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- Wirawan. 2011. *Evaluasi Teori Model StandarAplikasi dan Profesi, Contoh Aplikasi Evaluasi Program: Pengembangan Sumber Daya Manusia Program Nasional Pemberdayaan Masyarakat (PNPM) Mandiri Pedesaan, Kurikulum, Perpustakaan, dan BukuTes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

