Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625 , e-ISSN : 2715-7571 Volume 8 No. 2 Juli - Desember 2022 Hal 103-108 https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/

Received November 7th 2021; Accepted November 28th 2022; Published Desember 12 th 2022

TINGKAT STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK SMP DI MASA PANDEMI SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Ana Sahara & Muslikah
e-mail : anasahara3@gmail.com
Universitas Negeri Semarang

Abtract: *Academic stress is a condition experienced by students because of the many academic demands. Many factors make a person experience academic stress. For now, distance learning is one of factors for the emergence of academic experienced by students they are not used to doing online learning. The purpose of this study was to determine the level of academic stress felt by students during distance learning. The tool used in collecting data in this study uses an academic stress scale that has been tested for validity and reliability. This research is a descriptive quantitative type with a sample of 258 student from Junior High School in Pati Regency. The result showed that the level of academic stress experienced academic was in the high category (M=57,47). It could be concluded that the majority of junior high school students experienced academic stress during distance learning.*

Keyword : *academic stress; pandemic; distance learning* (PJJ).

Abstrak : Stres akademik adalah suatu kondisi yang dialami peserta didik karena banyaknya tuntutan akademik. Banyak faktor yang membuat seseorang mengalami stres akademik. Untuk saat ini pembelajaran jarak jauh menjadi salah satu faktor munculnya stres akademik yang dialami peserta didik karena belum terbiasa melakukan pembelajaran dalam jaringan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dirasakan peserta didik selama pembelajaran jarak jauh. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan sampel sebanyak 258 siswa SMP Negeri di Kabupaten Pati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami peserta didik ada pada kategori tinggi (M=57,47) dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik SMP mengalami stres akademik selama pembelajaran jarak.

Kata kunci : stres akademik; pandemi; pembelajaran jarak jauh (PJJ).

A. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 di Wuhan, China ditemukan virus baru yang membahayakan yang dikenal dengan Corona Virus Disease-19 awal mula hanya ada di Negara China, dan pada akhirnya virus itu masuk di berbagai Negara termasuk Indonesia. Pada bulan Maret 2020 virus itu masuk di Indonesia. Dampak dari pandemi ini sangat berpengaruh pada berbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Dengan menyebarnya virus corona yang sangat cepat ini pemerintah juga harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran covid-19 ini. Pencegahan ini dilakukan dengan berbagai cara dengan mematuhi protokol kesehatan dan menjaga jarak dengan orang sekitar.

Dengan keadaan pandemi seperti ini, pemerintah menganjurkan untuk segala aktivitas yang seharusnya dilakukan di luar rumah untuk dilakukan dari rumah saja. Termasuk kegiatan pembelajaran di sekolah, yang biasanya dilakukan secara tatap muka

atau langsung di masa pandemi seperti ini pemerintah menganjurkan untuk dilaksana kannya pembelajaran jarak jauh dari rumah masing-masing guna menekan angka penyebaran covid-19.

Mendikbud (2020) menjelaskan bahwa tujuan dari diberlakukannya pembelajaran jarak jauh ini adalah peserta didik mendapatkan pengalaman yang berharga dari proses belajarnya tanpa terbebani dalam menuntaskan tuntutan tugas dan capaian kenaikan kelas maupun capaian dalam kelulusan. Pembelajaran jarak jauh menurut Sadikin dan Hamidah (2020) adalah sebuah metode belajar yang memanfaatkan teknologi internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, dan kemampuan sehingga memunculkan interaksi dalam pembelajaran.

Dengan adanya metode pembelajaran yang baru, membuat peserta didik harus beradaptasi dengan metode pembelajaran jarak jauh ini. Tidak jarang banyak peserta didik yang kesulitan beradaptasi dengan pembelajaran jarak jauh ini. Dari yang kesulitan untuk mengikuti pembelajarannya, kesulitan untuk memahami materi yang telah dijelaskan, dan mengalami kesulitan jaringan internet. Peserta didik banyak yang mengeluhkan akan kendala-kendala yang dialami selama pembelajaran jarak jauh ini. Lamanya pembelajaran dari rumah yang diikuti, memberikan beberapa dampak pada psikologis peserta didik. Salah satunya adalah dampak pada kesehatan mental peserta didik. Selama pembelajaran jarak jauh ini, peserta didik banyak yang mengalami gangguan pada kesehatan mental seperti stres.

Stres dapat dialami oleh siapa saja, baik stres yang bersumber dari dunia pekerjaan maupun stres dalam dunia pendidikan. Stres yang bersumber dari dunia pendidikan dapat dikatakan sebagai stres akademik. Ernawati (2015) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi individu yang mengalami banyak tuntutan dan tekanan akademik sehingga memunculkan reaksi fisik dan psikis. Dengan metode pembelajaran yang baru yaitu pembelajaran jarak jauh, mengharuskan peserta didik untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran ini. Banyak kendala-kendala yang dialami karena belum terbiasanya untuk mengikuti pembelajaran jarak jauh. Kendala tersebut merupakan salah satu penyebabnya peserta didik mengalami stres akademik.

Desmita (2017) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor. Accademic stressor* sendiri adalah stres yang dialami oleh peserta didik yang bersumber dari proses pembelajaran yang meliputi tekanan dalam mempertahankan prestasi akademik, jenuh dalam belajar, banyaknya tugas-tugas, pemilihan karir, cemas ketika menghadapi ujian, dan manajemen waktu.

Menurut Papalia, dkk (dalam Barseli dan Ifdil, 2017) menjelaskan bahwa pada masa remaja individu mengalami peningkatan tingkat stres, karena pada masa remaja mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada dan harus mengatasi konflik-konflik yang mereka hadapi. Penjelasan tersebut dibuktikan pada studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti disalah satu SMP Negeri di Kabupaten Pati. Hasil studi pendahuluan menjelaskan bahwa tingkat stres akademik peserta didik ada pada kategori tinggi. Menurut hasil wawancara dengan salah satu wali kelas, menjelaskan bahwa banyak peserta didik kurang bisa membagi waktu belajarnya. Ketika pembelajaran jarak jauh seperti ini peserta didik merasa bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak sehingga mereka merasa tertekan dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

Banyak faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami stres akademik. Sun (2011) menjelaskan bahwa faktor stres akademik meliputi tekanan studi (*pressure from study)*, faktor beban kerja (*workload)*, khawatir dengan nilai (*worry about grades)*, harapan diri (*self expectationi),* dan keputusasaan (*despondency).* Selain hal tersebut menurut Desmita (2017) faktor stres akademik adalah dari tuntutan fisik (*physical demands),* tuntutan tugas (*task demands),* tuntutan peran (*role demands),* dan tuntutan interpersonal (*interpersonal demands).*

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, stres akademik yang dialami peserta didik dapat berdampak positif maupun negatif. Tergantung individu dalam menyikapi stres tersebut. Menurut Agung (2013) dampak positif yang dapat diambil ketika mengalami stres akademik adalah peserta didik menjadi lebih bersemangat untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu, mencari referensi-referensi bacaan yang dapat menambah pemahaman, dan lain sebagainya. Dan dampak stres yang bersifat negatif adalah peserta didik menjadi tidak bersemangat atau tidak tertarik dalam mengerjakan tugas-tugas, senang melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, serta menunda untuk mengerjakan tugas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dampak negatif apabila peserta didik mengalami stres akademik mengakibatkan peserta didik tidak memiliki motivasi dalam belajar, sehingga dapat menghambat pemenuhan tugas peserta didik. Jika peserta didik mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, maka dalam pencapaian tugasnya akan terhambat. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres akademik peserta didik SMP Negeri selama pembelajaran jarak jauh. Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat dan bahan untuk guru BK dalam menyusun program layanan yang harus diberikan untuk peserta didik.

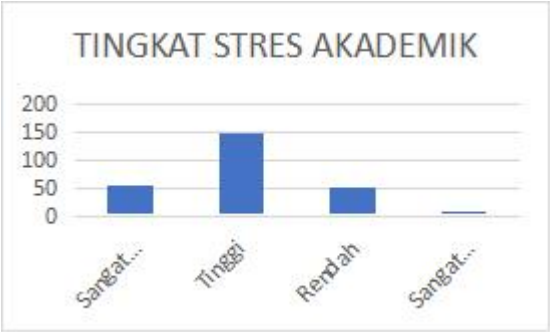
B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis kuantitatif deskriptif. Analisis deskriptif ini digunakan untuk mendeskripsikan tingkatan stres akademik peserta didik SMP Negeri di Kabupaten Pati selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini dilakukan dengan populasi peserta didik kelas IX SMP Negeri di Kabupaten Pati. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *proportionate stratified random sampling* dan *cluster sampling*. Perhitungan jumlah sampel ini dengan acuan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5% yang disesuaikan dengan jumlah populasi di tempat penelitian, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 258 siswa (Sugiyono, 2017).

Alat ukur data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa instrumen skala psikologis. Instrumen skala ini diadaptasi dari instrumen skala yang dikembangkan oleh Sun (2011) dengan menggunakan metode *back translation* yaitu skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Instrumen tersebut terdiri dari lima aspek, meliputi tekanan dari study (*pressure from study)*, khawatir tentang nilai (*worry about grades),* harapan diri (*self expectation),* beban kerja (*workload),* dan keputusasaan (*despondency).* Dari kelima aspek tersebut terdiri dari 16 item pernyataan favorable. Sebelum instrumen ini digunakan, peneliti sudah menguji validitas dan reliabilitasnya. Validitas instrumen diukur menggunakan rumus *product moment,* dan reliabilitas instrumen diukur dengan rumus *alfa cronbach's*. Hasil uji validitas instrumen menunjukkan 16 item pernyataan dinyatakan valid. Sedangkan hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai 0,824 (*alfa cronbach's)* lebih besar dari 0,254 (r_{tabel}) artinya instrumen dinyatakan reliabel.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada analisis statistik deskriptif kuantitatif data stres akademik yang dihitung dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) rata-rata peserta didik SMP Negeri di Kabupaten Pati menunjukkan hasil tingkat stres akademik ada pada kategori tinggi, dengan hasil (*M = 57,47; SD= 10,63).* Artinya, mayoritas peserta didik SMP Negeri di Kabupaten Pati mengalami tingkat stres yang tinggi. Dari jumlah sampel 258 siswa 55 siswa mengalami tingkat stres akademik yang sangat tinggi, 150 siswa tingkat stres tinggi, 50 siswa tingkat stres rendah, 3 siswa mengalami tingkat stres sangat rendah. Tingkat stres akademik peserta didik SMP Negeri di Kabupaten dapat disajikan dalam tabel 1 berikut :



Gambar 1. Tingkat Stres Akademik Peserta Didik

Dari hasil analisis statistik deskriptif pada variabel stres akademik, selanjutnya hasil analisis statistik berdasarkan indikator pada variabel stres akademik yang terdiri dari 5 indikator, didapatkan hasil yang dapat disajikan pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 1. Hasil Analisis Indikator Stres Akademik

Variabel	N	M	SD	Kategori
Tekanan Studi	258	13,60	3,580	Tinggi
Khawatir Tentang Nilai	258	11,81	2,416	Tinggi
Harapan Tentang Diri	258	11,69	2,581	Tinggi
Beban Kerja	258	9,53	2,955	Rendah
Keputusasaan	258	10,84	2,506	Tinggi

Berdasarkan dari hasil analisis di atas setiap indikator ada pada kategori tinggi, kecuali satu indikator yang menunjukkan tingkat stres ada pada kategori rendah. Indikator yang berada pada kategori tinggi yaitu indikator tekanan studi, khawatir tentang nilai, harapan diri, dan keputusasaan. Sedangkan indikator beban kerja ada pada kategori rendah. Dari keseluruhan hasil indikator di atas dapat di simpulkan bahwa tingkat stres akademik peserta didik SMP Negeri di Kabupaten Pati selama pembelajaran jarak jauh ada pada kategori tinggi.

Tingkat stres akademik yang tinggi menunjukkan bahwa peserta didik mengalami tuntutan akademik, kekhawatiran terhadap, harapan diri, keputusasaan, dan beban kerja yang cukup tinggi. Kontribusi yang paling banyak yang mengakibatkan peserta didik mengalami stres akademik adalah karena adanya tuntutan studi dari sekolah. Hasil penelitian Dewi dan Muslikah (2021) tingkat stres akademik yang berada pada kategori tinggi selama pembelajaran jarak jauh diakibatkan karena banyaknya tugas akademik, kesulitan mengikuti pembelajaran, dan terlalu lama belajar di rumah sehingga peserta didik merasa jenuh.

Tuntutan studi itu dapat berupa banyaknya tugas sekolah, peraturan sekolah yang terlalu ketat, dan lingkungan sekolah yang kurang nyaman. Dari tuntutan-tuntutan tersebut, tidak semua peserta didik dapat memenuhinya. Apabila peserta didik tidak dapat memenuhi tuntutan studi tersebut, akan mengakibatkan peserta didik mengalami stres akademik. Menurut Ang & Huan (dalam Sun, 2011) menjelaskan bahwa stres akademik adalah salah satu kontribusi terbesar terhadap gangguan mental dan perilaku seperti depresi, cemas, dan perilaku bunuh diri.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya persamaan dengan studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya, bahwa tingkat stres akademik peserta didik ada pada kategori tinggi. Nurmaliyah (2014) menjelaskan bahwa faktor utama penyebab munculnya stres akademik peserta didik adalah bagaimana peserta didik dalam mengelola dirinya untuk mengubah pikiran-pikiran negatif yang muncul pada dirinya sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapinya. Apabila peserta didik merasa banyak tekanan dan tuntutan kemudian individu tersebut tidak dapat mengelola pikirannya dan muncul pikiran-pikiran yang negatif maka timbul menjadi stres. Sebaliknya, jika mereka dapat mengelola pikirannya maka tidak mengakibatkan stres.

Sun (2012) menjelaskan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat ditunjukkan dengan gejala psikologis yang berat, seperti tekanan pikiran, perasaan cemas, tekanan batin, dan perilaku bunuh diri ketika tidak sudah tidak dapat mengendalikan emosi. Tinggi rendahnya stres akademik yang dialami peserta didik dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor. Menurut Smet (dalam Agung, 2013) faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik adalah karakteristik dari individu, hubungan dengan lingkungan sekitar dan keluarga, dorongan sosial yang diterima, integrasi dalam lingkungan sosial, dan strategi *coping*. Selaras dengan hasil penelitian Dewi dan Muslikah (2021) bahwa tingginya tingkat stres akademik siswa dapat diatasi dengan strategi *coping stress*, apabila peserta didik memiliki strategi *coping stres* yang tinggi maka tingkat stres akademik akan rendah, begitupun sebaliknya.

Menurut Potter & Perry (dalam Kountul, 2018) perbedaan tingkat stres akademik dapat dilihat berdasarkan keadaan kesehatan individu, jenis kelamin, kepribadian, usia, *coping stress mechanism,* dan cara mengelola emosi yang berbeda-beda pada setiap individu. Sun (2012) menjelaskan bahwa tingkat stres jika ditinjau dari jenis kelamin, pada jenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami stres akademik karena perempuan lebih memikirkan tugas-tugas sekolah yang dirasa tugas sekolah adalah pekerjaan yang sangat penting. Berbeda dengan laki-laki yang cenderung masa bodoh dengan tugas sekolah dan nilai akademik. Maka dari itu, perempuan lebih rentan untuk mengalami stres akademik.

Selain faktor jenis kelamin, selama pembelajaran jarak peserta didik juga banyak yang mengalami stres akademik karena terlalu lamanya mengikuti pembelajaran jarak jauh yang mengakibatkan tidak bisa bertemu dengan teman-teman sehingga merasa jenuh. Hal itu disampaikan salah satu wali kelas di salah satu sekolah tempat penelitian, bahwa peserta didik mengeluhkan kejenuhan belajar jarak jauh. Mereka merasa bahwa pembelajaran jarak menjadikan mereka tidak paham dengan materi yang disampaikan guru. Mereka lebih senang mendapatkan penjelasan langsung secara tatap muka dengan guru. Selaras dengan penelitian Safira (2020) bahwa sumber stres akademik peserta didik selama pembelajaran jarak jauh adalah peserta didik mengalami kejenuhan dalam belajar dan kesulitan dalam memahami materi. Selama pembelajaran di sekolah, peserta didik lebih menikmati pembelajaran dengan baik karena masih bisa bercanda tawa dengan teman-temannya. Berbeda dengan sekarang yang mengharuskan peserta didik belajar dari rumah, tidak bisa bertemu dengan teman-teman sehingga tidak ada yang menghiburnya ketika jenuh.

Menurut Mulya (2016) gejala stres akademik yang dialami peserta didik dapat dilihat dari terganggunya kehidupan efektif sehari-hari seperti, kesulitan tidur, terlihat ketakutan, lebih sensitif atau mudah tersinggung, dan daya ingat yang menurun. Sementara menurut Agolla dan Ongori (2009) menjelaskan gejala stres akademik dapat berupa kurangnya energi, sering mengonsumsi obat-obatan, tekanan darah yang tidak stabil, banyak tekanan, meningkatnya nafsu makan, sulit berkonsentrasi, sering merasa resah, tegang dan juga cemas. Selain gejala yang dirasakan peserta didik yang mengalami stres akademik, mereka juga merasakan dampak dari timbulnya stres akademik ini. Dampak yang timbul dapat berupa dampak negatif maupun dampak positif. Tergantung dari individu yang mengalami stres dalam mengelola stres itu sendiri. Selama pembelajaran jarak jauh ini ketika peserta didik mengalami stres akademik, mereka merasakan dampak negatif yaitu merasa jenuh dan tidak bersemangat untuk mengikuti pembelajaran jarak jauh.

Dalam hal ini, peserta didik membutuhkan bantuan untuk bisa mengelola stres akademik yang dialami agar tidak menimbulkan dampak yang buruk. Maka dari itu peran guru BK di sini sangat penting untuk membantu peserta didik dengan memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Layanan yang dapat membantu peserta didik dapat berupa layanan konseling kelompok, konseling individu, maupun bimbingan kelompok. Dari layanan tersebut diharapkan peserta didik mampu mengelola pikiran-pikirannya agar tidak mengalami stres akademik.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tingkat stres akademik peserta didik SMP Negeri di Kabupaten Pati selama pembelajaran jarak jauh dalam penelitian ini menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut peserta didik perlu mendapatkan bantuan untuk dari guru BK dalam mengelola stres akademik yang dialami. Guru BK dapat memberikan layanan sesuai dengan apa yang dibutuhkan peserta didik. Untuk penelitian selanjutnya, bisa melakukan praktik konseling untuk membantu peserta didik menurunkan stres akademik yang dialami.

E. DAFTAR PUSTAKA

Agolla, Joseph E., and Henry Ongori. 2009. An Assesment of Accademic Stress Among Undergraduate Students : The Case of University Of Bostwana. *Educational Research and Reviews* 4(2): 63–70.

Agung, Gema, and Meita Santi Budiani. 2013. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Penelitian Psikologi* 1(2): 6.

Barseli, Mufadhal, dan Ifdil Ifdil. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5(3): 143.

Dewi, Diana Lilik.K dan Muslikah. 2021. The Correlation of Coping Stress and Social Support with Academic Stress on Distance Learning. *Journal of Counseling Psychology* 1(1): 1–8.

Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Ernawati, Lilis, dan Diana Rusmawati. 2015. "Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013." *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip* 4(4): 26–31.

Kountul, Y.P., Kloibu, F.K., & Korompis, G.E. 2019. Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres. *Kesmas.* 7(5).

Mendikbud. 2020. "Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease(Covid-19)." *surat edaran dari kemetrian RI* 5(2020): 2013–15.

Mulya, Hantoro Adhi, and Endang Sri Indrawati. 2016. "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Empati* 5(April): 296–302.

Nurmaliyah, Faridah. 2014. "Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction." *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2(3): 273–82. http://journal.um.ac.id/index.php/jph.

Sadikin, Ali, and Afreni Hamidah. 2020. "Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19." *Biodik* 6(2): 109–19.

Safira, L., Hartati, M. T.S. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling,* 8(1). pp. 125-136

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung : Alfabeta.

Sun, J.*et al*. 2011. "Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students." *Journal of Psychoeducational Assessment* 29(6): 534–46.

----------. 2012. Eduactional Stress Among Adolescents in China. *Australasian Epidemiological,* 19(1). 9-12.