

STRES AKADEMIK SISWA DALAM MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI MAN 1 JEMBER

¹Weni Kurnia Rahmawati,

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Argopuro Jember

E-mail: weni.kurnia240988@gmail.com

ABSTRACT

The goals to be accomplished in this review are: To discover how much scholastic pressure is capable by understudies in web based learning circumstances during the Covid-19 pandemic. This review utilizes a quantitative elucidating strategy. The populace in this review were all understudies of MAN 1 Jember. The quantity of populace considered is from the standard class. In particular studying Language, Mathematics and Natural Sciences and Social Sciences. A sum of 760 understudies. In this review, the testing procedure utilized was proportionate delineated arbitrary examining with a sum of 114 understudies. Strategies for information assortment utilizing a poll. Test the instrument utilizing legitimacy and dependability. Information examination utilized unmistakable insights. In view of the aftereffects of exploration and conversation, it is realized that the anxiety of understudies during web based getting the hang of during the COVID-19 pandemic is high. A large portion of the feelings of anxiety of understudies in the medium classification were 67%, while the understudies were 16% in the low class and 17% in the high classification.

Keyword: *academic stress, online learning*

PENDAHULUAN

Pada akhir bulan Maret 2020 ataupun dekat 27 maret, hampir 800.000.000 peserta didik yang berada di belahan dunia melakukan kegiatan proses belajar dan kegiatan mengajar yang dilaksanakan di rumah tiap individu selaku akibat atau efek yang besar dari adanya pandemi yang disebut dengan covid- 19. Adanya sebuah kebijakan belajar mengajar atau pembelajaran *from home* tiap individu guru maupun siswa ini dicoba buat untuk kurangi terlalu banyaknya interaksi raga atau kontak fisik selaku upaya penangkalan dan penanggulangan serta pengurangan tingginya penularan virus corona tipe baru ataupun covid- 19. Menteri pendidikan dan kebudayaan berharap dengan dibuat dan dilaksanakan serta diterapkannya aktivitas proses belajar mengajar dalam jaringan ataupun jarak jauh ini peserta didik pula memperoleh pengalaman baru serta atmosfer baru dalam proses belajar mengajar.

Dalam penelitian (Raj, U. & Fatima, A., 2020), lebih dari 50% siswa menghadapi tekanan pikiran atau disebut jujan dengan stres serta kesehatan mental mereka lagi dalam keadaan tidak baik, banyak gangguan dan tidak stabil. Mereka terdampak oleh *lockdown* serta pendidikan disitu tersendat. Mahasiswa ataupun siswa pula hadapi tekanan pikiran sebab pendidikan serta merasa tidak atau kurang aman dengan kelas dalam jaringan. Mengawali kelas dalam jaringan dengan sedikit atau kurang dan tidak siapnya persiapan pula dapat memunculkan permasalahan untuk peserta didik di dalam proses studinya di sekolah.

Pembelajaran daring merupakan proses belajar mengajar di tempat belajar berupa sekolah maupun universitas dengan memakai jaringan internet (disebut daring, yaitu dalam jaringan) ataupun rangkaian elektronik yang lain selaku tata cara dalam penyampaian isi pendidikan, interaksi/ hubungan antar siswa maupun guru, dan sarana yang lengkapi dan didukung dengan bermacam dan beragamnya wujud layanan belajar yang lain Mustofa dalam (Lubis, H., Ramadhani, A. & Rasyid, M., 2021).

Pembelajaran secara dalam jaringan di implementasikan dengan berbagai macam-macam metode ataupun teknik oleh pendidik di tengah penutupan sekolah buat mengestimasi dan mengurangi penyebaran virus corona. Tetapi implementasi tersebut dinilai tidak optimal atau masih belum optimal serta menampilkan masih terdapat ketidaksiapan di golongan pendidik baik dari guru maupun dosen buat menyesuaikan diri di hawa digital. Terdapat berbagai sekolah dan tempat belajar lainnya yang mempraktikkan tata cara pemberian pekerjaan atau tugas secara dalam jaringan. Penugasan dan aktivitas assignment itu dicoba lewat bermacam media sosial yang ada, paling utama Whatsapp group. Dalam keadaan darurat sebab terdapatnya virus corona semacam saat ini, wujud penugasan yang ditatap efisien dalam pendidikan jarak jauh. Konsekuensinya dan akibat yang ditanggung, pengenalan konsep menimpa sesuatu pelajaran di kelas sebagaimana yang diterapkan dan telah dilaksanakan dalam bentuk proses kegiatan belajar dan kegiatan mengajar berupa model bertemu langsung tidak dapat berjalan dengan baik atau kurang sempurna. Kegiatan berupa proses kegiatan belajar dan kegiatan mengajar dalam bentuk bertemu langsung hendak terdapat penyampaian konsep pendidikan serta tujuannya terlebih dulu atau proyeksi yang ingin dicapai. Setelah itu pendidikan bersinambung hingga uraian atau penjelasan secara menyeluruh serta pengembangannya. Setiap tahapan dan langkah tersebut dinilai tidak berjalan dengan baik atau kurang sesuai dengan yang diharapkan dalam suasana darurat semacam saat ini Charismiadji dalam (Jannah & H., 2021).

Pembelajaran yang dilaksanakan dengan metode dalam jaringan memiliki banyak kelebihan dalam pengaplikasiannya. Proses pembelajaran dalam jaringan membuat kegiatan belajar dan mengajar jadi lebih bisa dijangkau dan dilaksanakan dari bermacam waktu kapanpun serta dimanapun tempat artinya lebih fleksibel dibandingkan proses belajar mengajar tatap muka. Pemakaian media dalam jaringan pula membolehkan peserta didik buat memperoleh data yang lebih luas lewat internet, mereka dapat menelusuri berbagai web/ blog manapun, perpustakaan online, berbagai jurnal, e-book dan sebagainya. Pemanfaatan teknologi ini dikira sangat menolong dan membantu pekerjaan dan tugas peserta didik dalam melakukan proses belajar mengajar sepanjang pembatasan sosial yang terjadi pada saat pandemi yang disebut Covid- 19.

Bermacam halangan pula timbul pada saat pelaksanaan pendidikan daring. Pendidikan lewat internet jadi perihal yang susah dicoba di sebagian wilayah tertentu dengan jaringan yang tidak mencukupi. Kendala-kendala dan berbagai macam permasalahan yang pula dialami oleh peserta didik semacam paket internet yang habis atau tersendat dan kurang lancar, pekerjaan yang diminta dikerjakan di rumah yang wajib dikerjakan pula, serta tugas dari pihak sekolah yang beragam dan terlalu banyak serta rumit. Bermacam tuntutan akademik yang wajib dituntaskan oleh peserta didik menimbulkan mereka hadapi tekanan pikiran atau disebut dengan stres akademik. Ketidakmampuan siswa atau peserta didik buat menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut membuat mereka hadapi tekanan pikiran dengan berbagai level dan kondisi.

Stress akademik merupakan tekanan- tekanan dari berbagai level yang terjalin di dalam diri peserta didik yang diakibatkan oleh persaingan dan kompetisi ataupun tuntutan

akademik. Senada dengan perihal tersebut menarangkan stres atau tekanan pikiran akademik timbul kala harapan dan keinginan buat mencapai prestasi belajar bertambah, baik dari pihak orang tua, guru ataupun sahabat sebaya. Pengharapan dan keinginan yang beragam tersebut kerap tidak cocok dan tidak sesuai dengan keahlian yang dipunyai peserta didik sehingga memunculkan tekanan yang bersifat psikis yang pengaruhi capaian pembelajaran di sekolah atau tempat belajar.

Stres dalam bidang akademik yang diakibatkan oleh adanya *academic stressor* Sayekti dalam (Barseli & Ifdil, 2017). *Academic stressor* ialah pemicu tekanan pikiran yang berawal dari proses belajar mengajar semacam tekanan buat memperoleh hasil atau nilai yang lebih baik dan memuaskan, waktu atau lamanya kegiatan belajar, banyaknya dan beragamnya tugas, rendahnya dan tidak memuaskannya nilai/ prestasi serta takut dalam mengalami tes.

Pelaksanaan dan penerapan kebijakan belajar dan mengajar dari rumah membuat sebagian atau beberapa peserta didik merasa takut yang berlebihan serta tertekan. Apalagi ditambah dengan banyaknya kegiatan PR dan tugas yang ditugaskan oleh pengajar mengakibatkan banyak atau beberapa peserta didik merasa tekanan pikirannya bertambah dalam menempuh proses belajar mengajar online atau dalam jaringan. Tidak cuma banyak, tugas yang diberikan oleh pengajar pula dikira masih cukup memberatkan serta mempunyai waktu pengerjaan yang kurang lama atau sangat pendek sehingga membuat siswa kebingungan dalam menuntaskan pekerjaan rumah atau tugasnya.

Dengan banyaknya pekerjaan rumah atau *assignment* yang diberikan kepada peserta didik dapat menghabiskan waktu dari pagi sampai hampir atau bahkan malam hari cuma buat menuntaskan bermacam tugas daringnya. Keadaan tersebut tadinya tidak terjalin kala aktivitas belajar mengajar masih dicoba di sekolah.

Tekanan pikiran akademik dimaksud selaku sesuatu kondisi dimana orang hadapi *presser* yang berhubungan erat dengan bermacam ilmu dan pengetahuan serta pembelajaran di akademi besar (Govaerts & Grégoire, 2004). Menurut (Govaerts & Grégoire, 2004), stres yang bersifat akademik merupakan asal mula stres yang bisa terjadi pada *setting* tempat belajar yang disebut sekolah. Menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012), dikatakan bahwa selaku hasil dari tuntutan yang terpaut dengan bidang akademik yang melampaui keahlian yang terdapat pada individu tiap orang. Sedangkan menurut (Barseli & Ifdil, 2017), stres akademik merupakan tekanan sebab anggapan yang bersifat menurut subjek pada sesuatu keadaan akademik. Tekanan yang dimaksud adalah akibat atau efek terdapatnya tuntutan tempat belajar atau sekolah ataupun akademik sehingga peserta didik hadapi respon raga, sikap, benak, serta emosi yang negatif.

(Bedewy & A., 2015), menarangkan kalau terdapat 3 aspek tekanan pikiran akademik antara lain ialah: Ekspektasi akademik (*Academic expectation*). Faktor ini berhubungan dengan keinginan/ prospek akademik yang besar terhadap peserta didik, harapan ini dapat berasal dari diri sendiri atau faktor internal ataupun dari area dekat semacam keluarga ataupun dosen/ guru atau faktor eksternal. Tuntutan pembelajaran serta tes (*Faculty work and examinations*). Faktor ini berhubungan dengan hasil pikiran siswa atau peserta didik terhadap seluruh wujud tuntutan perkuliahan serta tes. Tuntutan perkuliahan yang kelewatan ataupun menumpuk serta kesusahan dalam mengalami tes. Anggapan diri akademik siswa (*Student academic self perception*). Faktor ini berkaitan dengan anggapan keahlian diri yang negatif dalam bidang akademik. Anggapan tersebut timbul dikala mahasiswa tidak sanggup dalam penuhi tuntutan akademik.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui seberapa besar tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam situasi pembelajaran daring selama pandemi *Covid-19*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi diputuskan adalah semua peserta didik di MAN 1 Jember. Sedangkan jumlah populasi yang diteliti adalah dari kelas reguler. Yaitu jurusan Bahasa, MIPA dan IPS. Keseluruhan berjumlah 760 siswa.

Dalam research ini teknik dalam pengambilan sampel penelitian yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*. Cara mengambil sampel dalam penelitian sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 112), apabila subjek yang diteliti ternyata kurang dari 100 subjek maka langkah yang paling baik adalah diambil semuanya, namun apabila subjeknya besar atau lebih dari 100 subjek maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Jadi $760 \times 15\% = 114$ siswa.

Metode dalam rangka pengumpulan data yang diterapkan adalah angket. Uji coba instrumen menerapkan validitas dan reliabilitas. Analisis data menerapkan statistik deskriptif.

Hasil uji validitas adalah sebagai berikut ini:

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q1	46,85	67,105	,786	,922
q2	46,95	66,562	,760	,923
q3	47,48	76,153	,432	,931
q4	47,45	72,715	,646	,926
q5	46,82	70,558	,724	,924
q6	46,40	71,272	,764	,923
q7	47,45	75,433	,513	,929
q8	46,93	71,046	,657	,926
q9	46,40	71,272	,764	,923
q10	47,90	75,067	,545	,929
q11	46,55	70,408	,716	,924
q12	47,75	68,551	,588	,930
q13	47,65	75,208	,505	,930
q14	46,63	67,984	,837	,920
q15	46,40	71,272	,764	,923

Berdasarkan hasil uji validitas tersebut, diketahui bahwa corrected item total correlation semuanya diatas dari r tabel product moment.

Sedangkan hasil uji reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut ini:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,930	15

Standar cronbach's alpha adalah 0,70. Pada instrumen ini cronbach's alpha adalah 0,930. Sehingga instrumen dapat dikatakan reliabel.

HASIL PENELITIAN

Hasil distribusi angket penelitian kepada 114 responden di MAN 1 Jember adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Descriptive statistics

	Stres akademik
N	114
Range	28
Min	35
Max	63
Sum	5940
Mean	52,11
Standar deviasi	5,112
Variance	26,130
Skewness	-0,231
Kurtosis	0,759

Berdasarkan tabel olah data tersebut kemudian dijelaskan kategori stres siswa sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori stres akademik siswa

	Frekuensi
Rendah (<47)	18
Sedang (47-57)	77
Tinggi >57	19
Jumlah	114

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa kategori siswa yang mengalami stres akademik rendah adalah sejumlah 18 siswa atau sekitar 16% dari total siswa. Sedangkan sebanyak 77 siswa mengalami stres kategori rendah atau sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 19 siswa mengalami stres kategori tinggi atau sekitar 17%.

Rincian berdasarkan aspek stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rincian aspek stres akademik siswa

	Frekuensi		
	rendah	sedang	tinggi

<i>Academic expectation</i>	18	61	35
<i>Faculty work and examinations</i>	25	63	26
<i>Student academic self perception</i>	24	41	49
Jumlah	114		

Secara rinci tabel yang paparkan menjelaskan tentang jenis stres yang diakibatkan dari *academic expectation* adalah sebanyak 18 bagi kategori rendah, 61 bagi kategori sedang dan 35 bagi kategori tinggi. Jenis stres yang diakibatkan dari *Faculty work and examinations* adalah sebanyak 25 bagi kategori rendah, 63 bagi kategori sedang dan 26 bagi kategori tinggi. Jenis stres yang diakibatkan dari *Student academic self perception* adalah sebanyak 24 bagi kategori rendah, 41 bagi kategori sedang dan 49 bagi kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa *academic expectation* klasifikasi rendah sebanyak 18 siswa atau sekitar 16%, klasifikasi sedang sebanyak 61 siswa atau sekitar 53%, klasifikasi tinggi sebanyak 35 siswa atau sekitar 31%. *Academic expectation* ini dapat berupa kompetisi antar siswa, kritik dan saran dari guru, harapan guru terhadap kemampuan siswa, dan harapan dari orang tua. Harapan guru dan orang tua yang tinggi terhadap prestasi siswa menjadikan siswa lebih mudah stres karena tidak diimbangi dengan kemampuan untuk meraih prestasi yang lebih baik.

Belum lagi harapan dari orang tua terkadang dibarengi dengan tuntutan yang tinggi dan hukuman apabila tidak bisa meraih yang diharapkan. Kondisi ini semakin membuat siswa makin meningkat stresnya. Apalagi ada faktor lain dalam pembelajaran daring, seperti kondisi jaringan, kualitas HP/ laptop, kondisi keuangan atau kemampuan siswa dalam membeli paket internet dan lain sebagainya.

Faculty work and examinations kategori rendah sebanyak 25 siswa atau sekitar 22%, klasifikasi sedang sebanyak 63 siswa atau sekitar 55%, klasifikasi tinggi sebanyak 26 siswa atau sekitar 23%. *Faculty work and examinations* terdiri dari kurangnya waktu penyelesaian tugas, banyaknya materi dan tugas, tidak mampu mengejar materi apabila tertinggal, kurangnya istirahat, soal ujian yang sulit dan perasaan tertekan.

Materi dan tugas yang diberikan oleh guru yang banyak dan dalam bentuk soft file semua atau dalam bentuk video menjadikan mata lebih cepat lelah. Sehingga waktu untuk mengerjakan tugas juga menjadi kurang. Soal ujian terasa menjadi lebih sulit karena kemampuan memahami materi dan tugas juga tidak maksimal. Akibatnya tingkat stres siswa juga mengalami peningkatan.

Student academic self perception kategori rendah sebanyak 24 siswa atau sekitar 21%, klasifikasi sedang sebanyak 41 siswa atau sekitar 36%, klasifikasi tinggi sebanyak 49 siswa atau sekitar 43%. *Student academic self perception* terdiri dari perasaan yang terlalu khawatir gagal ujian yang merupakan wujud dari kelemahan diri dan kekhawatiran tentang hasil akademik yang lainnya.

Perasaan berupa kekhawatiran justru akan lebih menambah beban siswa. Sehingga memicu tingkat stres siswa menjadi lebih tinggi. Bahkan kekhawatiran itu akan

berdampak pula terhadap kekhawatiran pada mata pelajaran yang lainnya. Sehingga tingkat stress pun akan meningkat.

Terdapat kaitan yang erat, dan besar antara besarnya tingkat stres yang signifikan dan kepuasan pribadi yang berkurang, terkait dengan variabel seperti kurang tidur atau kualitas istirahat yang tidak berdaya. Kualitas istirahat dipengaruhi oleh variabel yang berbeda, salah satunya adalah tekanan, hal ini secara signifikan mempengaruhi eksekusi intelektual. Masalah-masalah ini juga terkait dengan kondisi medis yang lebih parah, kekesalan, keputusan, kelemahan, fiksasi cacat, dan eksekusi ilmiah yang tidak berdaya.

Mengetahui diri sendiri atau orang lain menghadapi tekanan atau tidak, secara umum akan dilihat dari dampak fisik dan mental. Gejala nyata antara lain sakit kepala, sakit perut, hipertensi, jantung berdebar, susah istirahat, lemas, keringat dingin, tidak nafsu melakukan kegiatan makan, dan kencing normal. Sedangkan, akibat psikologis diakibatkan tekanan yang bisa terdiri dari keresahan / ketakutan, tidak adanya konsentrasi, gangguan, pesimisme, hilangnya kecenderungan lucu, kehalusan, sikap acuh tak acuh, mimpi normal, dan kemarahan atau ketegangan yang tak henti-hentinya. Dengan tujuan untuk beradaptasi dengan tekanan yang dialami, kebanyakan siswa diketahui menggunakan strategi positif untuk adaptasi praktis menggunakan beberapa pekerjaan/ kegiatan misalnya olahraga sepakbola/ voli/ basket dan sebagainya, baca buku/ novel, menonton bioskop, berbincang dengan sahabat, dan berbagai aktivitas lainnya.

Sistem pembelajaran elektronik tidak begitu efektif karena sangat dekat dengan bangunan rumah, apalagi dalam keadaan cukup bahaya, untuk membuat kegiatan belajar mengajar yang bersifat ideal, jumlah besar perkara/ hal yang harus disiapkan, diawali dengan fondasi jaringan internet yang baik sebagai asosiasi. Panggung. Padahal, minat yang seharusnya lebih diperhatikan secara mendalam adalah status sumber daya manusia dan peserta didik. Supaya kerjasama proses belajar mengajar web dapat berjalan sesuai dengan jalurnya, diperlukan disiplin yang besar, baik dari pembicara ataupun dari peserta didik, karena siswa yang tidak mempunyai kemampuan dasar dan kebijaksanaan yang tinggi dapat lebih mengembangkan pembelajaran dengan prosedur yang bersifat konvensional, begitu juga siswa yang arif dan memiliki kedisiplinan dan ketabahan yang tinggi perlu berbuah dalam mendorong pembelajaran elektronik.

PENUTUP

Inilah hasil penelitian dan serangkaian pembahasan, simpulannya tingkat stres siswa pada masa pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 menjadi tinggi. Paling banyak tingkat stres siswa kategori sedang yaitu sebanyak 67%, sedangkan siswanya 16% kategori rendah dan 17% kategori tinggi. Saran pada penelitian ini adalah diharapkan ada penelitian lebih lanjut terkait perubahan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & A., G. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*.
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Jannah, R., & H., S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiva*.
- Raj, U., & Fatima, A. (2020). Stress in Students after Lockdown Due to COVID- 19 Thereat and the Effects of Attending Online Classes. *SSRN Electronic Journal*.
<https://doi.org/10.2139/ssrn.3584220>