

STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA SISWA KELAS 8 SMP KOLESE KANISIUS JAKARTA

HENNY CHRISTINE MAMA HIT

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
(Email: henny.christine@atmajaya.ac.id)

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi siswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik berupa tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal selama menempuh pendidikan jarak jauh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran kondisi stress siswa SMP kelas 8 SMP Kolese Kanisius Jakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 168 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen berbentuk skala penilaian. Instrumen skala stress akademik terdiri dari 80 pernyataan valid dengan reliabilitas sebesar 0.966. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang ditinjau dari tuntutan akademik siswa kelas 8 SMP Kolese Kanisius berada pada kategori cukup dengan presentase 49%. Komponen tuntutan fisik berada pada urutan terakhir dengan persentase sebesar 20.28%. Komponen tuntutan tugas memiliki kontribusi tertinggi yang berperan sebagai pemicu stres akademik dengan persentase sebesar 38.86%.

Kata-kata kunci: Stress akademik, tuntutan akademik, pendidikan jarak jauh

Abstract

Academic stress is a condition of students who cannot face academic demands in the form of physical, task, role, and interpersonal demands during distance learning. The purpose of this study was to get an overview of the stress conditions of the 8th grade of Kolese Kanisius Junior High School Kanisius Jakarta. The subjects of this study were 168 students. This research is descriptive quantitative research. Research data were collected using an instrument in the form of a rating scale. The academic stress scale instrument consists of 80 valid items with a reliability of 0.966. The results showed that the level of stress in terms of the academic demands of 8th grade at Kanisius College Junior High School was in the sufficient category with a percentage of 49%. The physical demands component is in the last order with a percentage of 20.28%. The task demand component has the highest contribution which acts as a trigger for academic stress with a percentage of 38.86%.

Key words: academic stress, academic demand, distance learning

PENDAHULUAN

Saat diumumkan kasus Covid-19 pertama di Indonesia melebar, Jakarta adalah provinsi pertama yang menerima izin Kementerian Kesehatan untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) karena peningkatan dan penyebaran Covid-19 yang signifikan (Wijaya, 2020). PSBB ini berdampak langsung pada bidang Pendidikan dimana pemerintah tidak memperbolehkan sekolah untuk melakukan pembelajaran tatap muka di sekolah. Pembelajaran dialihkan menjadi pembelajaran secara *online* atau daring melalui berbagai aplikasi, media sosial, dan aplikasi-palikasi penunjang lainnya.

Awal PSBB diberlakukan hanya 14 hari, namun berdasarkan paparan Wijaya (2020) melalui artikel berita BBC Indonesia, dapat bertambah panjang sesuai dengan kebutuhan. Kondisi ini disebut sebagai kondisi pandemik, yang kita kenal dengan pandemik Covid-19. Alhasil, dikarenakan semakin meningkat kasus penyebaran dimana penderita Covid-19 semakin banyak, sampai saat ini, tahun 2021, seluruh sekolah khususnya di daerah Jakarta masih memberlakukan pembelajaran daring yang dikenal sebagai pendidikan jarak jauh (PJJ).

PJJ ini tentunya memberikan perubahan yang cukup drastis pada proses pembelajaran. Perubahan proses belajar dari luring (tatap

muka langsung dalam kelas fisik) beralih menjadi proses belajar daring (tatap muka melalui kelas dunia maya) memberikan dampak baik pada guru maupun kepada siswa . Dampak yang ditimbulkan dapat bersifat positif maupun negatif. Kondisi ini cukup membuat ”*shock*” khususnya bagi para siswa. Siswa dikondisikan untuk belajar sendiri didepan layar, menguasai teknologi belajar daring, memenuhi tugas secara daring, melakukan ujian secara daring, dan lain sebagainya. Kondisi-kondisi PJJ menimbulkan tidak hanya kesempatan belajar teknologi, masalah, dan sekaligus tantangan. Masalah dan tantangan selama PJJ memunculkan salah satunya adalah kondisi stres. Stres ini dialami oleh siswa, khususnya siswa SMP.

Kajian Teoretis

Stres adalah pengalaman manusiawi yang normal dan umum di kalangan para siswa saat mereka berusaha menyesuaikan dan beradaptasi dengan berbagai pengalaman hidup. Ini adalah reaksi normal terhadap situasi menantang atau lingkungan yang ambigu (Nisa & Nizami, 2014). Stres yang berkaitan dengan belajar atau proses pembelajaran dapat dikatakan sebagai stres akademik. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti, 2017; Mamahit, 2020). Stresor ini bertanggung jawab atas masalah fisik dan psikologis yang dapat

menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan mental, harga diri, konsep diri, dan lainnya di kalangan siswa yang dapat meningkatkan kemungkinan perilaku antisosial, peningkatan kecemasan, penyalahgunaan narkoba dan bahkan mungkin mengakibatkan bunuh diri (Nisa & Nizami, 2014). Stres akademik yang dialami saat ini dikarenakan kondisi pandemik dikarenakan perubahan pola pembelajaran. Wijaya (2021) dalam artikel yang diterbitkan pada BBC, kondisi bosan, kesepian, hingga stres dirasakan sejumlah pelajar selama proses pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pada kasus-kasus ekstrem, depresi anak selama pandemi diduga berujung pada kasus bunuh diri, menurut catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) (Wijaya, 2021). Menurut survei yang diadakan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) terhadap lebih dari 3.200 anak SD hingga SMA pada Juli 2020 lalu, sebanyak 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat selama masa "kenormalan baru". Data yang diambil dengan mensurvei anak-anak di 34 provinsi itu juga menunjukkan presentasi anak perempuan dengan gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki (Wijaya, 2021).

Perubahan dan tuntutan harus menguasai aplikasi kelas *online* secara cepat, media *online*, metode *online*, membuat penilaian secara *online*, membuat dan mengerjakan tugas secara *online*, membuat dan mengerjakan ujian secara *online*, belajar sendirian di rumah, menatap layar komputer atau peralatan elektronik lainnya dalam waktu yang cukup lama untuk belajar, dan beberapa kondisi lainnya yang menimbulkan stres. Kondisi stres dalam proses PJJ yang dialami siswa mulai dirasakan dan diamati oleh para guru dan juga orang tua.

Stres yang terjadi pada siswa disebabkan oleh banyak faktor, baik segi akademik maupun dari non-akademik. Selain itu faktor lain yang dapat menyebabkan stress pada siswa adalah faktor budaya, sosial, lingkungan, dan atribut psikologis yang ada dalam diri siswa itu sendiri (Bedewy & Gabriel, 2015). Seperti yang digambarkan oleh Nisa & Nizami, 2014) bahwa hal yang menjadi stresor pada siswa antara lain hubungan keluarga dan teman sebaya, status keuangan, kesehatan pribadi, pekerjaan, karier, rencana pendidikan, nilai sekolah, tekanan akademis, konflik intrapersonal, lingkungan sekolah, kurangnya sumber daya sosial, dan lainnya. Hal itu akan menjadi masalah saat tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptif seseorang untuk mengatasinya. Benar juga bahwa stres tidak

dapat dihilangkan, tetapi stres dapat dikurangi dalam hidup mereka (Nisa & Nizami, 2014).

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah disebut sebagai stres akademik (Rahmadani, C. S. M. 2014; Hikmah, Y. 2014). Taufik dan Ihdil (2013) merumuskan bahwa dalam aspek akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi siswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik adalah stres yang termasuk pada klasifikasi distress (Rahmawati, 2017).

Desmita (2010) menyatakan “stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres (Desmita, 2010; Rahmawati, 2017).

Kegagalan peserta didik dalam berprestasi secara akademik merupakan gambaran mudah untuk melihat adanya stress akademik. Stres akademik terjadi akibat beberapa faktor baik faktor eksternal maupun faktor internal. Kegagalan dalam proses

pembelajaran akan berdampak kepada kualitas lulusan dan pemanfaatan lulusan di lahan kerja. Rendahnya inisiatif dan motivasi kerja akibat stress akademik akan menurunkan kualitas siswa di lahan kerja (Hutagalung, 2019).

Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti, 2017). Stresor ini bertanggung jawab atas masalah fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan mental, harga diri, konsep diri, dan lainnya di kalangan siswa, yang dapat meningkatkan kemungkinan perilaku antisosial, peningkatan kecemasan, penyalahgunaan narkoba dan bahkan mungkin mengakibatkan bunuh diri (Nisa & Nizami, 2014). Berdasarkan hasil penelitian, Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) memaparkan gejala-gejala atau respon yang menimbulkan stres akademik pada siswa yaitu: (1) respon fisik, (2) respon emosi, dan (3) respon perilaku.

Jika kondisi ini tidak ditanggapi segera, maka kemungkinan siswa akan mengalami permasalahan belajar seperti malas mengerjakan tugas, malas ikut kelas karena hanya berhadapan dengan layar, sendirian belajar karena tidak ada teman sehingga kurang semangat belajar, dan lainnya. Selain itu orang tua pun mulai marah-marah karena tidak bisa menjadi guru yang baik untuk anaknya, orang tua tidak mengerti dengan

teknologi, orang tua yang kurang mengerti bahan sekolah, dan lainnya. Kondisi ini akan memunculkan konflik baik internal (dengan diri sendiri) maupun dengan konflik eksternal.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMP KK (nama sekolah disamarkan) yang terdiri dari 6 kelas. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berbentuk skala penilaian untuk mengukur kondisi stres akademik siswa SMP Kelas 8. Instrumen penelitian dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu: Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Kurang Sesuai (KS), Sangat Tidak Sesuai (STS); memiliki skor pada Sangat sesuai (SS) =5, Sesuai (S) =4, Cukup Sesuai (CS) = 3, Kurang Sesuai (KS) =2, Sangat Tidak Sesuai (STS) =1.

Berdasarkan hasil analisis uji validitas dan reliabilitas instrumen stres akademik, dari 85 pernyataan diperoleh 80 pernyataan-pernyataan valid dan 5 pernyataan-pernyataan gugur. Koefisien reliabilitas dari instrumen skala kondisi stres akademik ini adalah 0,966 yang menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas skala stres akademik ini sangat tinggi dan layak digunakan sebagai instrumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penilaian siswa kelas 8 terhadap proses pembelajaran PJJ adalah sebagai berikut. Berdasarkan hasil pengolahan, disimpulkan bahwa sebagian besar siswa yaitu 48% tidak terlalu bermasalah dengan pembelajaran PJJ; 31 % suka dengan proses pembelajaran PJJ; dan 21% tidak suka dengan proses pembelajaran PJJ. Dengan data yang ada, dapat diinterpretasikan bahwa proses pembelajaran daring atau online atau PJJ dapat diikuti oleh siswa kelas 8.

Penilaian siswa kelas 8 terhadap metode pembelajaran yang digunakan oleh guru selama PJJ adalah sebagai berikut. Berdasarkan hasil pengolahan, disimpulkan bahwa metode yang digunakan oleh guru selama PJJ dipandang oleh siswa adalah 32% menarik, 39% cukup menarik, dan 29% kurang menarik. Dapat diinterpretasikan bahwa guru dapat menjalankan metode belajar PJJ yang membangun minat siswa belajar.

Penilaian siswa kelas 8 terhadap media pembelajaran yang digunakan oleh guru selama PJJ adalah sebagai berikut. Berdasarkan hasil pengolahan, maka dapat disimpulkan bahwa media yang digunakan oleh guru selama PJJ dipandang oleh siswa adalah 35% kreatif, 45 % cukup kreatif, dan

20% kurang kreatif. Dapat diinterpretasikan bahwa guru telah menggunakan media yang menarik yang menggugah minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJJ.

Berikut adalah hasil analisis statistik mengenai tingkat stres akademik ditinjau dari tuntutan akademik pada 168 siswa kelas 8 SMP Kolese Kanisius. Berdasarkan hasil analisis statistik, diketahui bahwa skor rata-rata tingkat stres akademik ditinjau dari tuntutan akademik dengan jumlah siswa yang mengisi instrumen 168 siswa adalah 196.71. Skor terendah yang diperoleh dari jawaban siswa adalah 83 dan skor tertinggi berdasarkan jawaban siswa adalah 325. Gambaran data terkait dengan klasifikasi tingkat stress akademik ditinjau dari tuntutan akademik siswa kelas 8 SMP CC sebagai berikut.

No.	Kelompok Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1.	320 - 400	Sangat tinggi	1	1 %
2.	240 – 310	Tinggi	39	23%
3.	160 – 239	Cukup	83	49%
4.	80 – 159	Rendah	45	27%
Total			168	100%

Tabel 1.1 Klasifikasi Variabel Tingkat Stres Siswa Kelas 8 SMP Kolese Kanisius

Berdasarkan tabel 1.1 diperoleh hasil perhitungan rentang skor untuk mengklasifikasikan variabel tingkat stres yang ditinjau dari tuntutan akademik. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tingkat stres yang ditinjau dari tuntutan akademik siswa kelas 8 SMP Kolese Kanisius berada dalam

kategori cukup dan rendah. Frekuensi siswa yang masuk dalam kelompok skor kategori cukup yaitu 83 (49%) dan frekuensi siswa yang masuk dalam kategori rendah adalah 45 (27%). Selain itu, terdapat 39 siswa (23%) kelas 8 SMP Kolese Kanisius yang memiliki tingkat stres yang ditinjau dari tuntutan akademik yang tinggi dan 1 siswa berada pada kategori sangat tinggi.

Berdasarkan data hasil perhitungan rata-rata skor dapat diketahui skor rata-rata setiap komponen dari variabel tingkat stres yang ditinjau dari tuntutan akademik adalah sebagai berikut. Pada komponen tuntutan lingkungan fisik dalam proses belajar mendapatkan skor rata-rata 410.93; pada komponen tuntutan tugas dalam proses belajar mendapatkan skor rata-rata 459.30; pada komponen tuntutan peran dalam proses belajar memperoleh skor rata-rata 388.35; dan pada komponen tuntutan interpersonal dalam proses belajar memperoleh skor rata-rata 370.44. Dengan demikian, jika dibandingkan antara skor total keseluruhan dengan skor pada masing-masing komponen, maka didapatkan bahwa komponen tuntutan tugas dalam proses belajar berada pada urutan pertama yang memiliki skor rata-rata tertinggi.

Gambaran per komponen dari variabel stres akademik yang ditinjau dari tuntutan akademik pada tabel berikut.

Komponen	I*	X	Y	Z	%	Urutan
Tuntutan lingkungan fisik	A	2	509	255	16.91	2
	B	4	817	204		
	C	4	832	208		
	D	4	684	171		
	Σ	14	2842	203		
Tuntutan tugas	A	9	2163	240	38.86	1
	B	11	2621	238		
	C	4	1022	256		
	D	4	725	181		
	Σ	28	6531	233		
Tuntutan peran	A	6	1192	199	23.94	3
	B	7	1472	210		
	C	4	810	203		
	D	3	549	183		
	Σ	20	4023	201		
Tuntutan interpersonal	A	4	806	202	20.28	4
	B	4	752	188		
	C	5	850	170		
	D	5	1000	200		
	Σ	18	3408	189		
Total Skor Keseluruhan Komponen		80	16804			

Tabel 1.2 Gambaran Komponen Tuntutan akademik sebagai sumber Stres Siswa Kelas 8 SMP Kolese Kanisius

*I = Indikator: A (Reaksi fisik), B (Reaksi kognitif), C (Reaksi emosi), D (Reaksi perilaku)
 X = Jumlah Pernyataan
 Y = Total Skor
 Z = Rata-rata Skor

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa pada komponen tuntutan fisik berada pada urutan terakhir dengan persentase sebesar 20.28%. Hal ini menunjukkan bahwa komponen tuntutan fisik dalam kaitannya dengan stres akademik memberikan kontribusi paling rendah yang berperan sebagai pemicu stres akademik yang dialami

oleh responden. Sedangkan komponen tuntutan tugas menempati posisi urutan pertama dengan persentase sebesar 38.86%. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan tugas memiliki kontribusi tertinggi yang berperan sebagai pemicu stres akademik yang dialami oleh responden.

Tuntutan tugas yang dimaksud meliputi tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru dari setiap bidang studi dan harus diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang diberikan. Tidak hanya kuantitas tugas yang harus dikerjakan oleh responden sebagai salah satu kewajiban dalam kehidupan akademisnya, tetapi juga bagaimana cara pengerjaan tugas yang diberikan guru bidang studi kepada responden, sebab dengan diberlakukannya sistem PJJ, guru perlu membuat tugas dengan berbagai variasi agar tugas yang diberikan dapat tetap relevan untuk dikerjakan siswa tanpa pertemuan secara langsung selama masa PJJ ini. Hal ini menandakan bahwa komponen tuntutan tugas perlu menjadi perhatian dan pertimbangan bagi pihak sekolah agar lebih memberikan penyesuaian antara tugas yang diberikan dengan kemampuan siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan penelitian dinyatakan bahwa selama proses PJJ sebagian besar siswa tidak terlalu bermasalah dalam

arti proses pembelajaran secara daring ini dapat diikuti oleh siswa. Hamalik dan Oemar (2011) menyatakan bahwa fasilitas belajar, cara mengajar guru, metode belajar guru merupakan faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap tumbuhnya minat belajar siswa. Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan bahwa menurut para siswa, metode pembelajaran yang digunakan oleh guru selama PJJ cukup menarik. Hal ini menginterpretasikan bahwa guru dapat menjalankan metode belajar yang membangun minat siswa. Selain itu, hasil pengolahan juga menunjukkan bahwa media pembelajaran guru selama PJJ dipandang oleh siswa cukup kreatif. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa guru telah menggunakan media yang menarik yang dapat menggugah minat siswa dalam mengikuti PJJ. Hal ini sejalan dengan salah satu kriteria yang harus dimiliki seorang guru menurut Semiawan (dalam Rayindra & Rio, 2019) yaitu *performance criteria* bahwa guru perlu memiliki kreativitas dan keterampilan mengajar, menggunakan alat bantu pengajaran, menyusun persiapan dan perencanaan mengajar untuk menumbuhkan minat belajar siswa.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa responden yang merupakan siswa kelas 8 SMP Kolese Kanisius Jakarta tahun ajaran 2020-2021 mengalami stres

akademik pada kategori cukup. Komponen stres akademik dalam penelitian ini meliputi tuntutan lingkungan fisik dalam proses belajar, tuntutan tugas dalam proses belajar, tuntutan peran dalam proses belajar, dan tuntutan interpersonal dalam proses belajar.

Berdasarkan hasil distribusi skor setiap komponen variabel stres akademik, beban tugas dalam proses pembelajaran memberikan kontribusi paling tinggi di antara ketiga komponen lainnya. Responden menyatakan bahwa tuntutan tugas selama proses belajar seperti mendapatkan tugas yang sulit dan mendapatkan tugas yang banyak dengan batas waktu pengumpulan tugas yang saling berdekatan menjadi *stressor*. Hal ini menyebabkan siswa kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan semua tugas. Kondisi ini memunculkan reaksi fisik seperti sakit kepala dan sulit tidur. Sedangkan pada reaksi kognitif, responden menyatakan merasa jenuh dan sulit berkonsentrasi dengan tugas yang banyak. Selain itu siswa mengalami kesulitan menentukan prioritas pekerjaan. Adapun reaksi emosi yang muncul dan dirasakan oleh siswa selama proses PJJ antara lain rasa kesal dan marah. Hal ini juga menyebabkan munculnya reaksi perilaku yaitu terlambat mengumpulkan tugas dan tugas tidak dikerjakan dengan maksimal asalkan selesai dan dikumpulkan.

Komponen tertinggi kedua yang memicu stres adalah tuntutan peran dalam proses belajar. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa tingkat stress ditinjau dari tuntutan peran ini berada dalam kategori cukup dan rendah. Seperti yang dipaparkan oleh Nisa & Nizami (2014) bahwa konflik intrapersonal, hubungan keluarga dan lingkungan sekolah dapat menjadi stresor pada siswa. Responden menyatakan bahwa konflik intrapersonal dalam hal ini adalah ekspektasi orang tua dan guru untuk mendapatkan nilai yang bagus pada semua mata pelajaran menjadi pemicu stres siswa dalam belajar. Kondisi ini menimbulkan reaksi fisik pada siswa seperti kepala pusing. Hal lainnya adalah siswa sulit memenuhi harapan orang tua untuk mendapatkan nilai bagus, dan bosan dengan guru yang menuntut nilai bagus pada semua tugas. Reaksi emosi yang muncul dalam diri siswa adalah merasa marah saat guru menuntut nilai yang bagus di tugas yang banyak, dan mudah tersinggung apabila orang tua sudah mulai bicara tentang mendapatkan nilai yang bagus.

Berikutnya disusul oleh komponen tuntutan interpersonal dalam proses belajar. Berdasarkan hasil data beberapa kondisi terkait tuntutan lingkungan interpersonal selama proses belajar yang dapat membuat siswa menunjukkan kondisi stress dipicu beberapa hal antara lain diskusi dengan guru,

bertanya kepada guru tentang soal tugas. Dengan kata lain dalam hal komunikasi dengan guru. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkomunikasi dengan guru selama proses PJJ karena dengan belajar secara daring guru sulit menjangkau secara langsung siswa yang mengajukan pertanyaan terutama saat pembelajaran dilakukan dalam kelas besar. Di luar pembelajaran di kelas pun mengalami kendala dalam berkomunikasi dengan guru. Ada guru yang memerlukan waktu yang lama dalam memberikan respon dan umpan balik ketika siswa bertanya terkait tugas melalui media komunikasi digital seperti *Whatsapp chat* atau *call*. Sedangkan bagi responden relasi dengan teman sebaya tidak terlalu mengalami kendala. Adapun reaksi fisik yang dialami responden antara lain kondisi jantung berdebar (deg-degan) dan berkeringat dingin pada saat mengajukan pertanyaan. Selain itu, muncul rasa kurang percaya diri bertanya kepada guru terkait tugas, rasa takut dianggap bodoh, rasa gugup sehingga menyebabkan munculnya perilaku berusaha menghindari komunikasi langsung dengan guru untuk mengerjakan tugas, dan tidak menjawab guru bertanya karena takut salah.

Selanjutnya, pada variabel stres akademik, komponen tuntutan lingkungan fisik menjadi urutan terakhir dari ketiga

komponen lainnya. Lingkungan fisik ini meliputi sarana dan prasarana yang digunakan selama proses PJJ seperti ruang belajar, *device* yang digunakan untuk mengikuti pembelajaran, penerangan tempat belajar, jaringan internet, dan kondisi rumah. Berdasarkan hasil data, beberapa kondisi terkait tuntutan lingkungan fisik yang menunjukkan kondisi stress yang menonjol adalah terkait jaringan internet yang bermasalah baik saat proses belajar maupun saat ujian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kondisi stres akademik Siswa SMP kelas 8 yang didasarkan pada tuntutan selama proses pembelajaran berada pada kategori sedang. Tuntutan tugas menjadi aspek dominan yang memunculkan atau memicu stres pada siswa. Tuntutan fisik, peran, dan interpersonal memberikan sumbangsih pada munculnya stres namun tidak terlalu signifikan.

Saran

Berdasarkan hasil dari gambaran kondisi stress yang dialami siswa SMP kelas 8 ini, walau berada pada kondisi sedang, namun tidak bisa dibiarkan begitu saja. Guru BK perlu melakukan tindakan konkrit agar siswa

dapat tetap mengikuti proses pembelajaran dalam kondisi yang menyenangkan. Beberapa saran yang dapat diberikan antara lain memberikan layanan bimbingan yang menarik dengan menggunakan aplikasi-aplikasi atraktif selama PJJ. Selain itu, guru BK memberikan layanan informasi dengan tema-tema yang berkaitan untuk mengurangi stress misalnya seperti tema melakukan *coping stress*, pribadi yang memiliki resiliensi yang baik, meningkatkan kepercayaan diri akademik, dan lainnya. Layanan BK lainnya yang dapat diberikan adalah konseling baik itu konseling individual maupun konseling kelompok untuk menolong siswa-siswa yang mengalami stress atau tidak mampu mengatasi stress. Guru BK melakukan pendampingan kepada siswa yang bekerja sama dengan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stress akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hamalik, Oemar. 2011. *Proses belajar mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Hikmah, Y. (2014). *Pengaruh layanan konseling kelompok eklektik dalam mengurangi stress pada anak berprestasi belajar tinggi siswa kelas xi SMA Negeri 8 Medan tahun ajaran 2014/2015*. Doctoral dissertation, UNIMED.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat stres akademik siswa tingkat I diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17-25.
- Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13.
- Nisa, M., & Nizami, N. (2014). Development and validation of student's sources of stress scale. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(9).
- Prayogi, Rayinda Dwi., & Rio Estetika. (2019). Kecakapan abad 21: Kompetensi digital pendidik masa depan. *Jurnal Manajemen Pendidikan* 14(2), 144-15.

- Rahmadani, C. S. M. (2014). Hubungan antara sense of humor dengan stress akademik pada siswa kelas akselerasi SMA Negeri 1 Bireun. *Doctoral dissertation*, Universitas Medan Area.
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik siswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 43-52.
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas Teknik self-instruction dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. *Doctoral dissertation*, IAIN Salatiga.
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Wijaya. (2020). Virus corona: Antisipasi peningkatan kasus Covid-19 di Indonesia, tenaga kesehatan serukan karantina wilayah. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52194441>, diakses pada tanggal 1 Februari 2021
- Wijaya. (2021). Covid-19: Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri, persoalan mental murid selama sekolah dari rumah. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>, diakses pada tanggal 18 Maret 2021.