

**TINGKAT STRES AKADEMIK SELAMA PANDEMI COVID-19
SISWA SD NEGERI SRIDADI 04 KECAMATAN SIRAMPOG
KABUPATEN BREBES**

Erna Puji Lestari¹, Adnan Yusufi²,
Mahasiswa¹, Dosen², Universitas Peradaban^{1,2}
ernapujilestari@gmail.com¹, adnanyusufi1@gmail.com²

Abstract

During the pandemic, learning is carried out with a limited online and face-to-face system. This learning has the potential to cause academic stress in students, so the purpose of this study is to find out whether there is academic stress during the pandemic in students and what causes and efforts to overcome academic stress during the pandemic that occurred in fifth grade students at SD Sridadi Negeri 04 Sirampog. This study uses a qualitative research type with a descriptive percentage approach. Data collection techniques used are observation, questionnaires, interviews, and documentation. Based on the results of research that has been carried out, it shows that students experience moderate levels of academic stress covering aspects of physical, cognitive, emotional and social behavior. Factors causing academic stress in fifth grade students include internal factors (lack of interest in student learning, slow understanding and lack of memory of students on the material that has been studied) and external factors (lack of teacher professionalism, incomplete learning facilities in the school environment and at students' homes, too many assignments, lack of learning assistance from people parents and teachers). Efforts were made to overcome academic stress in Class V students, namely students taking lessons after school, the teacher reviewing the material on the questions.

Keywords: Academic Stress, Covid-19 Pandemic, Elementary School Students

Abstrak

Dimasa pandemi pembelajaran dilaksanakan dengan sistem daring dan tatap muka terbatas. Pembelajaran ini berpotensi mengakibatkan stres akademik pada siswa, sehingga tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya stres akademik pada masa pandemi pada siswa dan apa penyebab serta upaya mengatasi stres akademik selama masa pandemi yang terjadi pada siswa kelas V di SD Sridadi Negeri 04 Sirampog. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif persentase. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik tingkat sedang meliputi aspek fisik, kognitif, emosi dan perilaku sosial. Faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas V antara lain; faktor internal (kurangnya minat belajar siswa, lambatnya pemahaman dan kurangnya daya ingat siswa terhadap materi yang telah dipelajari) dan faktor eksternal (kurangnya profesionalisme guru, tidak lengkapnya fasilitas belajar di lingkungan sekolah maupun di rumah siswa, terlalu banyak tugas, kurangnya dampingan belajar dari orang tua dan guru). Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres akademik pada siswa Kelas V yaitu siswa mengikuti les sepulang sekolah, guru mereview materi pada soal-soal.

Kata Kunci: Stres Akademik, Pandemi Covid-19, Siswa SD

A. Pendahuluan

Coronavirus Disease (Covid-19) menjadi pandemi dunia sejak ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) pada 12 maret 2020 (Yuliana, 2020). Dalam upaya mencegah penyebaran virus ini, di Indonesia menerapkan Social Distancing. Mereka membatasi dirinya untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap berada di rumah untuk mencegah terjangkitnya virus Covid-19. Keseharian mereka menjadi terhambat sehingga tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya dan berpergian ke berbagai tempat (Sherien dkk, 2020).

Dengan adanya pandemi tersebut maka dikeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan selama pandemi Covid-19, surat tersebut menerangkan bahwa proses belajar dilakukan di rumah melalui pembelajarn daring/jarak jauh, kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang baru bagi siswa. Siswa yang sukar dengan sosial akan cenderung mudah mengalami stres. Stres merupakan respon dari tubuh yang kurang spesifik terhadap segala kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu kejadian umum yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan susah untuk dihindari, setiap individu mengalaminya, dampak yang disebabkan oleh stres secara total pada setiap orang yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. Stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis, stres emosi dapat mengakibatkan perasaan kurang baik atau destruktif terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Stres pada siswa usia dini merupakan hal yang kurang baik untuk siswa dalam masa atau usia menempuh pendidikan di sekolah. Dikarenakan dalam dunia pendidikan siswa tidak hanya harus berinteraksi dengan teman satu kelasnya saja tetapi dengan semua warga sekolah termasuk guru kelasnya. Jika siswa mudah stres itu akan menyebabkan stres akademik baik untuk siswa, guru dan orangtuanya selaku pendamping siswa ketika belajar. SD Negeri Sridadi 04 Sirampog merupakan salah satu sekolah Negeri yang mengikuti peraturan pemerintah untuk melakukan pembelajaran daring. Sekolah ini berada di wilayah Kecamatan Sirampog yang berada di daerah pegunungan, hal ini membuat sebagian siswa mengalami gangguan jaringan yaitu signal yang tidak stabil, sehingga mereka merasa kesulitan dalam belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan. Terlalu banyak tugas dan ada gangguan jaringan membuat mereka merasa pusing dan sulit berkonsentrasi dalam belajar. Menurut penuturan salah satu guru, selama pembelajaran daring banyak siswa mengeluhkan merasa jenuh dan stres, bahkan membuat nilai siswa menjadi turun dari sebelumnya. Dikarenakan kegiatan belajar daring

dianggap kurang efektif dan serta dilihat dari fasilitas belajar siswa di rumah yang masih kurang maka kepala sekolah SD Negeri Sridadi 04 Sirampog mengambil kebijakan bahwa belajar dilaksanakan dengan dua sistem yaitu pembelajaran daring dan tatap muka terbatas.

Pembelajaran tatap muka yang diterapkan hanya dilaksanakan dengan waktu yang berbeda tidak seperti KBM biasanya, pembelajaran tatap muka selama pandemi dilaksanakan hanya sekitar tiga sampai empat jam saja. hal tersebut membuat siswa merasakan pembelajaran masih kurang untuk mengeksplor pengetahuannya di sekolah terutama dalam kegiatan praktek, meski dalam pembelajaran tatap muka siswa masih merasa kurang dampingan guru dikarenakan kesibukan guru kelas untuk mengimbangi kelompok daring dan kelompok tatap muka. Siswa merasa belajar selama pandemi ini membuat stres dan turunnya prestasi mereka.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam tentang “Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa Kelas V SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes”. Penelitian ini berfokus pada Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 Siswa Kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog tahun pelajaran 2020-2021 semester dua. Berdasarkan Pembatasan Masalah yang mengacu pada permasalahan yang telah ditemukan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat stres akademik selama pandemi Covid-19 pada Siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes serta apa penyebab dan upaya mengatasi stres akademik selama pandemi Covid-19 yang terjadi pada Siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengetahui apakah terdapat stres akademik selama pandemi Covid-19 pada Siswa kelas V di SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes, dan mengetahui apa penyebab dan upaya dalam mengatasi stres akademik selama pandemi Covid-19 yang terjadi pada Siswa kelas V di SD Negeri Sridadi 04 Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan terkait tentang Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog akan dijelaskan secara mendalam menggunakan jenis penelitian kualitatif. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian deskriptif persentase.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sridadi 04 Sirampog yang berlokasi di Dukuh Pekaleran Desa Sridadi Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes pada bulan April-Mei tahun 2021. Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog.

Data dan sumber data pada penelitian ini yaitu data kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, teknik sampling yang biasa digunakan yaitu purposive sampling dan snowball sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Sedangkan, snowball sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data, yang pada awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar (Sugiyono, 2016: 300). Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder (Sugiyono, 2016:193).

Perolehan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data. Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan berstandar untuk memperoleh data yang diperlukan (Nazir, 2014: 211). Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (participant observation), angket, wawancara mendalam (in depth interview) dan dokumentasi (Sugiyono, 2016: 309). Data angket yang digunakan yaitu skala likert untuk menghitung skor ideal menggunakan rumus sebagai berikut:

Skor Kriteria = Nilai Skala x Jumlah Responden

Sedangkan untuk menghitung persentase persetujuan responden yaitu:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

p = Prosentase

f = Frekuensi dari setiap jawaban angket

n = Jumlah skor ideal

100% = Bilangan tetap

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep keaslian (validitas) dan keandalan (realibilitas) menurut versi 'positivisme' dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri (Moleong, 2016: 321). Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik triangulasi.

Dalam penelitian kualitatif, metode analisis data lebih banyak dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data. Menurut Miles and Huberman dalam Sugiyono (2008), analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif melalui proses data reduction, data display, dan verification.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sridadi 04 Sirampog pada April sampai Mei tahun 2021. SD Negeri Sridadi 04 Sirampog merupakan sekolah dasar yang didirikan pada tahun 1985. SD Negeri Sridadi 04 Sirampog berlokasi di Dusun Pekaleran Desa Sridadi Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes Provinsi Jawa Tengah. Sekolah ini berada di daerah dataran tinggi tepatnya ditengah-tengah antara dukuh Limbangan dan dukuh Sigombyang Desa Sridadi.

Letak SD Negeri Sridadi 04 Sirampog cukup strategis dari segi transportasi mudah dijangkau, karena sekalipun berada di daerah dataran tinggi SD Negeri Sridadi 04 Sirampog berada di pinggir jalan yang merupakan salah satu jalur utama kegiatan masyarakat dusun Pekaleran dan dusun lainnya, sehingga memudahkan warga untuk mengakses lokasi sekolah tersebut. Letak SD Negeri Sridadi 04 Sirampog juga berada di pemukiman warga sehingga keamanan, dan jangkauan orangtua dalam mendampingi serta mengawasi siswa dapat terjaga dengan baik.

Kelengkapan sarana dan prasarana yang ada di sekolah cukup lengkap dan terawat dengan baik. Selain itu, terdapat juga tanaman hias yang ditanam di halaman depan maupun samping serta koridor sekolah, sehingga menjadikan suasana lebih sejuk, nyaman dan menyenangkan untuk kegiatan belajar mengajar.

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog. Peneliti mengambil subjek ini karena peneliti menganggap tahun ini tuntutan akademik semakin dirasakan, tuntutan tersebut diantaranya semakin banyak tugas, kegiatan belajar mandiri, belajar dengan minimnya fasilitas serta dampingan guru. Siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog terdiri dari 34 siswa dimana 20 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki. Penentuan subjek yang akan diteliti menggunakan teknik Simple Random Sampling, teknik ini dilakukan karena peneliti merasa hasil yang didapatkan dari subjek bersifat homogen sehingga hasil dari semua siswa kelas V yang terpilih menjadi sampel dapat mewakili subjek.

Hasil dan pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sridadi 04 Sirampog pada April-Mei tahun 2021. SD Negeri Sridadi 04 Sirampog merupakan sekolah dasar yang didirikan pada tahun 1985. Lokasinya berada di Dusun Pekaleran Desa Sridadi Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini membahas tentang permasalahan stres akademik yang dialami oleh siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog.

Berdasarkan hasil data berupa observasi, angket, wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan di SD Negeri Sridadi 04 Sirampog maka hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik dengan tingkat stres akademik sedang sebanyak 68,5%. Hasil tersebut didapatkan berdasarkan data dari observasi, angket dan wawancara yang telah dilakukan dengan siswa kelas V dan data penguat berupa hasil wawancara dengan guru kelas dan orangtua siswa kelas V, hasil tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami siswa dari segi stres fisik, stres kognitif, stres emosi, dan stres perilaku sosial tersebut dominan pada kategori stres akademik sedang, artinya bahwa siswa memang mengalami stres akademik.

Stres sedang terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman sebangku atau teman kelompok. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, tugas rumah (Psychology Foundation of Australia, 2010).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat dua aspek stres yang dikemukakan antara lain aspek yang pertama yaitu Aspek Biologis Setiap orang yang dihadapkan dengan salah satu kondisi tertentu yang dirasa bisa mengancam dan berbahaya bagi dirinya sehingga dapat memunculkan reaksi fisiologis pada tubuh sehingga mengalami stres, misalnya detak jantung yang menjadi lebih cepat (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Yumba (2008) terdapat reaksi fisiologis lainnya yang ditandai dengan perilaku seseorang seperti tangan dan kakinya terasa dingin, berkeringat, perut terasa tidak karuan. Stres akademik berhubungan kuat dengan simptom psikosomatis, seperti sakit kepala dan sakit pada bagian perut, dirasakan setidaknya satu minggu sekali yang dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan mereka untuk kedepannya (Hesketh, Zhen, Dong, Jun, & Xing, 2010).

Aspek yang kedua yaitu aspek Psikososial yang didalamnya terdapat beberapa perubahan psikologis serta sosial dari individu yang dihasilkan Stresor, beberapa perubahan tersebut antara lain yaitu: 1). Kognitif, Stres dapat mengganggu fungsi kognitif dengan mengalihkan perhatian individu. Putwain (Sarafino & Smith, 2011) menerangkan bahwa kognitif berkaitan dengan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan ketidakmampuan dalam pemecahan masalah. Selama stres menggambarkan bahwa stres dapat menggantikan sumber daya kognitif. 2) Emosi, Emosi cenderung bersamaan dengan stres dan orang sering memanfaatkan keadaan emosional mereka untuk menilai kondisi stres yang

dialami. Stres mengakibatkan perasaan takut sebagai reaksi emosi umum yang sering dirasakan oleh seseorang, merasa cemas, merasa sedih, merasa marah karena frustrasi yang dapat mengakibatkan perilaku agresif, hingga merasa depresi. 3) Perilaku Sosial, Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Seseorang yang merasa berada dalam situasi stres menjadi kurang ramah dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain (Cohein & Spacapan, dalam Sarafino & Smith, 2011).

Hasil penelitian berdasarkan data observasi, angket, wawancara dan dokumentasi menunjukkan berdasarkan aspek stres fisik, stres kognitif, stres emosi dan stres perilaku sosial pada siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog yaitu sebagai berikut:

1. Stres fisik

Hasil penelitian berupa data observasi, angket, wawancara dan dokumentasi menunjukkan bahwa siswa kelas V mengalami stres fisik pada akademiknya. Dari data yang didapatkan terlihat bahwa siswa mengalami keluar keringat berlebihan, siswa merasa gugup karena tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, siswa kurang mengikuti pembelajaran dengan baik karena selalu menguap di kelas, siswa merasakan sakit kepala karena mendapatkan tugas untuk mengerjakan tematik tanpa bimbingan guru langsung, siswa mudah sakit jika mendapatkan tugas untuk mengerjakan tematik dengan jumlah tugas yang banyak untuk persiapan ujian akhir semester, dan siswa mudah merasakan lemah atau letih setelah mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Pada angket yang telah diisi oleh siswa kelas V menunjukkan bahwa siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog yang mengalami stres fisik dengan gejala keluar keringat tidak seperti biasanya 75%, Mengalami gangguan tidur 72%, mudah merasa sakit kepala 72%, Mudah sakit 68%, dan Tubuh terasa lemah 75%. Berdasarkan data tersebut dapat terlihat bahwa siswa kelas V mengalami stres akademik berupa stres fisik sebanyak 72,4%.

Hal ini sesuai dengan pendapat Yumba (2008) yang dimana hasil data berupa observasi, angket, wawancara dan dokumentasi menunjukkan bahwa terdapat reaksi fisiologis yang ditandai dengan perilaku seseorang seperti tangan dan kakinya terasa dingin, berkeringat, perut terasa tidak karuan.

2. Stres Kognitif

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan melalui observasi, angket, wawancara dan dokumentasi menunjukkan bahwa siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog mengalami stres kognitif pada akademiknya. Dari data yang didapatkan siswa mengalami mudah lupa tentang mata pelajaran yang sudah dijelaskan oleh guru, siswa

kurang konsentrasi karena lebih suka bermain sendiri ketika guru sedang menjelaskan mata pelajaran di kelas, Siswa kurang produktif untuk menciptakan suatu karya ketika mendapatkan tugas dari guru dikarenakan siswa terbiasa selalu mengerjakan tugas mengerjakan soal dalam buku sehingga susah mencari ide jika mendapatkan tugas praktek prakarya, ketika ujian berlangsung siswa merasa gelisah karena merasa tidak bisa mengerjakan soal ujian secara mandiri sehingga siswa bekerjasama dengan temannya untuk menyelesaikan soal ujian yang dikerjakannya.

Pada angket yang sudah diisi siswa kelas V menunjukkan bahwa siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog yang mengalami stres kognitif dengan gejala siswa menjadi pelupa 63%, kurang konsen-trasi 61%, kurang produktif 75% dan muncul pikiran yang tidak wajar 66%. Hasil penelitian yang sudah dilakukan maka dapat terlihat bahwa siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog mengalami stres akademik berupa stres kognitif sebanyak 66,25%.

Hal ini sesuai dengan pendapat Putwain (Sarafino & Smith, 2011) yaitu hasil penelitian yang dilakukan pada kelas V menunjukkan bahwa stres kognitif berkaitan dengan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan ketidakmampuan dalam pemecahan masalah. Selama stres menggambarkan bahwa stres dapat menggantikan sumber daya kognitif.

3. Stres Emosi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan data berupa observasi, angket, wawancara dan dokumentasi pada siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog menunjukkan bahwa siswa lebih suka menyendiri dan murung jika mendapatkan nilai yang buruk dari teman sebangkunya, Siswa mudah merasakan sedih jika tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik dan maksimal.

Hasil angket yang sudah dilakukan pada siswa kelas V menunjukkan bahwa siswa kelas V mengalami stres emosi dengan gejala siswa mudah marah 77%, merasa cemas 75%, menyendiri 77%, dan mudah merasakan sedih 79% dan 78%. Berdasarkan data maka dapat terlihat bahwa siswa kelas V mengalami stres akademik dari segi stres emosi sebanyak 77,2 %.

Hal ini sesuai dengan pendapat Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari (2010) bahwa hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa stres emosi yang dialami seseorang dapat berupa perasaan takut sebagai reaksi emosi umum yang sering dirasakan oleh seseorang, merasa cemas, merasa sedih, merasa marah karena frustrasi yang dapat mengakibatkan

perilaku agresif, hingga merasa depresi, mudah menangis, selalu bermimpi buruk, tidak sabaran, perubahan pola makan. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dialami siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog.

4. Stres Perilaku Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan melalui data observasi, angket, wawancara dan dokumentasi pada siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog yang dialami siswa yaitu siswa terkadang mengacuhkan tugas jika sedang bermain dengan temannya, siswa lebih suka menunda untuk mengerjakan soal yang diberikan guru dan lebih memilih bermain dengan teman sebangkunya, siswa masih bisa mematuhi peraturan meski merasa jenuh dalam belajar di dalam kelas, siswa selalu menyalahkan temannya jika terdapat kesalahan dalam berdiskusi atau melakukan pengerjaan secara kelompok.

Pada data angket yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog mengalami stres perilaku sosial dengan gejala siswa tidak peduli 65%, siswa melakukan penundaan pekerjaan 66%, melanggar norma 47%, dan mencari kesalahan 55%. Berdasarkan data tersebut dapat terlihat bahwa siswa kelas V mengalami stres akademik dari segi stres perilaku sosial sebanyak 58,25%.

Hal ini sesuai dengan pendapat Cohein & Spacapan, dalam Sarafino & Smith (2011) yaitu data yang didapatkan baik berupa observasi, angket, wawancara dan dokumentasi menunjukkan bahwa stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Seseorang yang merasa berada dalam situasi stres menjadi kurang ramah dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Berdasarkan gejala yang dialami siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog melalui data observasi, angket, wawancara dan dokumentasi menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik tingkat sedang. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Psychology Foundation of Australia (2010) bahwa data yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa siswa mengalami tingkat stres akademik sedang, stress sedang terjadi lebih lama tetapi hal tersebut antara beberapa jam sampai beberapa hari. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal ataupun tugas rumah.

Penyebab terjadinya stres akademik pada siswa kelas V yaitu dari faktor internal yaitu kurangnya minat siswa untuk belajar, kurangnya pemahaman yang didapatkan, lambatnya daya tangkap dan kurangnya daya ingat siswa terhadap materi yang sudah dipelajari siswa. Kemudian faktor eksternal yaitu Profesionalisme Guru yang masih kurang, fasilitas belajar yang belum lengkap baik dilingkungan sekolah maupun di rumah siswa, tugas yang terlalu banyak dengan waktu pengumpulan yang tidak sesuai dengan jumlah tugas yang diberikan, kurangnya dampingan belajar dari orangtua dan guru, tidak ada waktu untuk menghibur diri sehingga siswa merasakan stres akademik baik fisik, emosi, kognitif dan perilaku sosial pada siswa.

Dari faktor penyebab stres akademik diatas yang dialami siswa baik dari internal dan eksternal membuat siswa mudah merasa stres sehingga terjadi stres akademik. Hal ini sesuai dengan yang sudah peneliti jabarkan dibab sebelumnya mengenai sumber stres Akademik menurut Albana (2007) menyebutkan bahwa sumber stres akademik berasal dari luar (Eksternal) dan dalam (Internal).

Berdasarkan faktor internal dan eksternal tersebut yang mengakibatkan siswa kelas V mengalami stres akademik sedang, maka harus ada upaya yang dilakukan guna mengurangi dampak stres yang menimbulkan stres akademik yang semakin berat. Guru dan orangtua adalah salah satu pendamping belajar yang tepat bagi seorang siswa, maka dari itu guru dan orangtua harus bisa mengimbangi antara tuntutan untuk siswa dengan kemampuan siswa sehingga siswa merasa dampingan guru dan orangtua dapat meringankan beban yang dimilikinya. Oleh karena itu guru, orangtua dan siswa harus bisa bekerjasama untuk dilaksanakan upaya dalam mengatasi stres akademik yang dirasakan siswa selama pandemi seperti sekarang ini.

Upaya dalam mengatasi stres akademik selama pandemi Covid-19 Pada siswa Kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog yaitu siswa mengikuti les setelah jam sekolah selesai untuk meringankan beban tugas yang dialami siswa baik tugas yang diberikan guru maupun keinginan untuk mengembangkan kemampuan dalam keterampilan siswa, guru mengulas materi yang ada pada soal yang telah dikerjakan siswa dari guru, orangtua menyediakan fasilitas dan pendampingan kepada siswa ketika belajar di rumah.

Selain upaya tersebut siswa, guru dan orangtua juga harus bisa memperbaiki hubungan komunikasi satu sama lain agar tidak timbul pikiran yang dapat menghambat kesuksesan pendidikan siswa. Berdasarkan data yang menjelaskan bahwa terdapat stres akademik yang dialami siswa kelas V selama pandemi di SD Negeri Sridadi 04 Sirampog

yang masih dalam tingkat stres sedang tidak menutup kemungkinan akan bisa terjadi stres dengan tingkat berat jika dari guru dan orangtua tetap kurang dalam pendampingan belajar yang dilakukan siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam analisis tingkat stres akademik selama pandemi covid-19 siswa kelas V SD Negeri Sridadi 04 Sirampog dengan pengumpulan data melalui observasi, angket, wawancara dan dokumentasi menunjukkan siswa mengalami tingkat stres akademik sedang, stres akademik yang dialami siswa dari sudut pandang stres fisik 72,4%, kognitif 66,25%, emosi 77,2% dan perilaku sosial 58,25% sehingga stres akademik yang dialami siswa kelas V sebanyak 68,5%.

Terdapat faktor internal dan eksternal yang mengakibatkan siswa mengalami stres akademik. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik yaitu kurangnya minat siswa untuk belajar, kurangnya pemahaman yang didapatkan, lambatnya daya tangkap dan kurangnya daya ingat siswa terhadap materi yang sudah dipelajari siswa. Kemudian faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik yaitu profesionalisme Guru yang masih kurang, fasilitas belajar yang belum lengkap baik dilingkungan sekolah maupun di rumah siswa, tugas yang terlalu banyak dengan waktu pengumpulan yang tidak sesuai dengan jumlah tugas yang diberikan, kurangnya dampingan belajar dari orangtua dan guru, tidak ada waktu untuk menghibur diri sehingga siswa merasakan stres akademik baik fisik, emosi, kognitif dan perilaku sosial pada siswa. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres akademik siswa Kelas V dengan les sepulang sekolah untuk meringankan beban tugas yang dialami, guru mengulas materi yang ada pada soal yang telah dikerjakan siswa setelah siswa selesai mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Daftar Pustaka

- Ade C., Dinda P., & Samsul R. 2020. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* Vol. 3, No. 1, Maret 2020, hlm. 10-14
- Agolla, J.E, & Ongori, H. (2009). An Assasment of Academic Stress Among Undergraduate Students. *Academic journal, Educational Research amd Review* Vol.4 (2), pp 063-067.
- Agragal, A., Garg, R., & Urajnik, D. (2010). Appraisal of school-based stressors by fourth-grade children: a mixed method approach. *Creative Education*, 1(3), 196-201
- Albana, J.M. (2007). *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta : Prestasi Pustaka Siswa.

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arsendy, S., Sukoco, G. A., & Purba, R. E. (2020). Riset dampak COVID-19: potret gap akses online 'Belajar dari Rumah' dari 4 provinsi. Theconversation.Com. <https://theconversation.com/riset-dampak-covid-19-potret-gap-akses-online-belajardari-rumah-dari-4-provinsi-136534>
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Budianto, B. 2009. *Konsep Pendidikan Siswa Usia Dini Dalam Islam Menurut Mansur*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/3604/>
- Budiyono. 2017. *Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surakarta: UNS Press
- Candra, A. N., Sofia², A., & Anggraini, G. F. (2013). Gaya Pengasuhan Orang Tua pada Siswa usia Dini Ariya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Crowford, J. C., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a-large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 111-131.
- Dadang Hawari. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Edisi ke dua. Jakarta : FKUI.
- Danim Sudarwan dan Khairil. 2011. *Psikologi Pendidikan (Dalam Perspektif Baru)*. Bandung: Alfabeta
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Siswa*. Bandung PT: Remaja Rosdakarya
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Siswa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Diananda, A., (2018) Psikologi Remaja dan Permasalahannya. ISTIGHNA, Vol. 1, No 1, P-ISSN 1979-2824
- Eka Dewanti Dhea. 2016. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi Sarjana. Universitas Negeri Yogyakarta
- Fathoni, A. 2011. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penelitian Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research Spring*. 74(1), 59-109. DOI: 10.3102/00346543074001059
- Gibson dkk. (1993). *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*. Jakarta: Erlangga.
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations. Study on Appraisil Variabels in Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*. 54 261-271.
- Graha, C. (2007). *Kebersihan Siswa di Tangan Orang Tua Paunduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Perannya dalam Membantu Keberhasilan*. PT Elex Media.
- Harsha, P.P. (2017). *Family Environment and Academic Stress as Predictor of Depression in Adolescents. A Dissertation Submitted to Sikkim University*
- Hesketh, T., Zhen, Y., Lu, L., Dong, Z., Jun, Y., & Xing, Z. (2010). Stress and psychosomatic symptoms in Chinese school children: cross sectional survey. *Journal of Arch Dis Child*, 95, 136-140
- Hikmawati. 2017. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Siswa Jilid 2*. Jakarta; Erlangga
- Husain, Muhammad. 2009. *Mengasuh Siswa Fase Menyusu & Usia Prasekolah*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Ibung, D., (2008) *Stress Pada Siswa (6-12 tahun)*. Jakarta: Elek Media Komputindo
- Iftakhar, S. (2016). *GOOGLE CLASSROOM: WHAT WORKS AND HOW?* *Journal of Education and Social Sciences*.

- Istijanto. 2008. *Riset Sumber Daya Manusia (Cara Praktis Mendeteksi DimensiDimensi Kerja Karyawan)*. Jakarta: Gramedia
- Juwariyah. 2010. *Dasar-dasar Pendidikan Siswa dalam Al-Qur'an*. Yogyakarta: Teras
- Kadapatti Manjula G. dan Vijayalaxmi A.H.M. (2012). Stressors of Academic Stress-A Study On Pre-University Students. *Indian J.Sci. Res* 3 (1) : 171- 175,2012
- Khan, A & Alam, S. (2016). Influence of academic stress on students self concept, adjustment and achievement motivation. *Thesis for the Degree of Doctor of Philosophy in Psychology*. Aligarg Muslim University, India
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99-110. [10.24235/ileal.v3i1.1820](https://doi.org/10.24235/ileal.v3i1.1820)
- Kurniati Euis DKK (2021). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Siswa Usia Dini* ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print) Volume 5 Issue 1 (2021) Pages 241-256
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga : penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga* (2nd ed.). Kencana.
- Looker, Terry & Gregson, Olga. (2005). *Managing Stress (Mengatasi Stres Secara Mandiri)*. Yogyakarta : PT Baca.
- Lutfatutatifah, Adriany, V., & FaizahRomadona, N. (2015). Pola Asuh Orang Tua Siswa Usia Dini Di Kampung Adat Benda Kerep Kota Cirebon. *Jurnal Pendidikan Serantau*, 1(1), 1– 226.
- Mada Sutapa. (2007). Stres dan Konflik dalam Organisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, hal 71-77
- Mattewakkang, A. J. (2020). Arah Pendidikan Di Masa Pandemi Covid-19 (Refleksi Hari Pendidikan Nasional). *Takalarterkini.Com*. <http://takalarterkini.com/arahpendidikan-di-masa-pandemi-covid-19-refleksi-hari-pendidikan-nasional/>
- Moleong, L. J. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Moleong, L. J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Moleong, L. J. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*. <https://doi.org/10.1016/j.jiheduc.2010.10.001>.
- Mufadhal B., Riska A., & Ildil I., 2018. Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Volume 4 Nomor 1
- Nuraini, R. (2020). Kasus Covid-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. *Indonesia.Go.Id*. <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>
- Nurlaeni, N., & Juniarti, Y. (2017). Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Kemampuan Bahasa Pada Siswa Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Pelita PAUD*. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v2i1.196>
- Nurmalasari Y., Yustlana Y. R., & Ilflanda. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 1(1), 75-89
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik *self-instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282
- Oktamiati, H & Putri, Y. S. E. (2013). Tingkat stres akademik siswa usia sekolah terhadap system *full day school* di sekolah dasar kabupaten Bogor. *Naskah Publikasi*. Universitas Indonesia. Diunduh pada tanggal 23 Desember 2020 melalui <http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-08/S46491-Hesi%20Oktamiati>

- Palupi Nathalia Tri (2020) Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. JP3SDM, Vol. 9. No. 2
- Pfeiffer Denise. (2001). Academic and Environmental Stress Among Undergraduate and Graduate College Students : Aliterature Review. *A research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requiremets for the Master of Science Degree With a Major in Guidance and CounselingMental Health*
- Prabhawani, S. W. (2016). Pelibatan Orang Tua Dalam Program Sekolah Di Tk Khalifah Wirobrajan Yogyakarta. Pendidikan Guru PAUD S-1.
- Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression anxiety stress scale. Januari 10, 2021. <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass>
- R. Guo, Q.D. Cao, Z.S. Hong, Y.Y. Tan, S.D. Chen, H.J. Jin, K.S. Tan, D.Y. Wang, Y. Yan, The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak - an update on the status, *Mil. Med. Res.* 7 (1) (2020) 11. doi.org/10.1186/s40779-020-00240-0.
- Rakhmawati, I. (2015). Peran Keluarga dalam Pengasuhan Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.21043/kr.v6i1.1037>
- Rosdiana, A. (2006). Partisipasi Orangtua Terhadap Pendidikan Siswa Usia Dini: Survei Pada Kelompok Bermain Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah VISI*, 1(2), 62–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JIV.0102.10>
- Ross S.E, Neibling B.C. & Heckert T.M. (1999) Source of Among College students. *College Student Journal*. Vol 33 issue 2
- SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN TEKNIK SELF TALK",7(2),hal.248-256
- Sakti Genta & Sulung Neila, (2020). Analisis Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid 19 (*Literatur Review*). E-ISSN - 2477-6521 Vol 5(3) Oktober 2020 (496-513)
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction 7th Editon*. United States of America: Wiley John Willy & Sons, Inc.
- Sari Khairinnisa Anindya.2018. Hubungan Antara Stres Akademik Dan *Student Engagement* Pada Siswa Sekolah Dasar. Skripsi Sarjana. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Sentot Imam Wahjono. (2010). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sherien,S, dan Nurliana,C.(2020) "MENGATASI STRESS PADA REMAJA
- Skinner, E. A & Pitzer, J. R. (2012). Developmental Dynamics of Student Engagement, Coping, and Everyday Resilience. In: Christenson, S.L., Reschly, A.L., Wyle, C. *Handbook of Research on Student Engagement*. Springer, New York, 21-44
- Sonia & Sarita. (2015). Academic stress among students: role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sukmadinata, N.S. 2009. *Media Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sukmadinata, N.S. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syamsul Yusuf. (2011). *Mental Hygiene: Terapi Psiko-Spiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung : Maestro.
- Tawabieh A.M & Qaisy L.M. (2012). Assessing Stress among University Students.*American International Journal of Contemporary Research*. Vol 2 No 2.
- Tri Handayani Rina Dkk. 2020. Pandemi Covid-19, Respon Imun Tubuh, Dan *Herd Immunity*. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal* Volume 10 No 3, Hal 373 – 380
- Tutik, Titik Triwulan dan Trianto. 2006. *Tinjauan Yuridis Hak serta Kewajiban pendidik Menurut UU Guru dan Dosen*. Jakarta: Prestasi Pustaka

- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Advance in Social Work*. 9 (2), 106-125
- Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi
- Yumba, W. (2008). Academic stress: A case of the undergraduate students. *Dissertations*. Institutionen for beteendevetenskap och larande
- <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> Covid19.go.id. (2020). Data Sebaran. Covid19.Go.Id. <https://covid19.go.id/>, diunduh tanggal 20 Desember 2020
- https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19_di_Indonesia, diunduh tanggal 25 Desember 2020
- <https://pengertiandefinisi.com/pengertian-siswa-dalam-sekolah-dasarmenengah-dan-atas/>, diunduh tanggal 22 Januari 2021. Pukul 01.18 WIB
- <https://www.alodokter.com/ternyata-tidak-sulit-mengatasi-stres>, diunduh tanggal 22 Januari 2021. Pukul 01.18 WIB
- <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200424114337-20496861/kemendikbud-buatskenario-belajar-di-rumah-sampai-akhir-2020>, diunduh tanggal 28 Desember 2020. Pukul 12.00 WIB
- <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-siswa-menurut-para-ahli/>, diunduh tanggal 22 Januari 2021. Pukul 01.11 WIB
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/03/kemdikbud-siapkan-kebijakan-pembelajaran-tatap-muka-terbatas>, diunduh tanggal 6 September 2021
- <https://www.liputan6.com/health/read/4224969/belajar-di-rumah-akibat-corona-covid-19-inipendapat-dan-harapan-siswa-indonesia>, diunduh tanggal 28 Desember 2020
- <https://www.seputarpengetahuan.co.id/2016/09/pengertian-siswa-menurut-para-ahli-lengkap.html>, diunduh tanggal 22 Januari 2021. Pukul 01.15 WIB
- <https://www.slideshare.net/wijayaraden/skala-likert-metode-perhitungan-persentase-dan-interval>, diunduh tanggal 28 Juli 2020.