

GAMBARAN STRES AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 1 KUBU SELAMA PANDEMI COVID-19

Ni Made Riasmita Santhika Dewi*¹, Ni Luh Putu Shinta Devi¹, Kadek Cahya Utami¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: riasmithasanthika2327@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 membawa perubahan yang signifikan dalam proses pembelajaran yang menyebabkan stres akademik pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa SMP Negeri 1 Kubu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif eksploratif dan pendekatan *cross-sectional*. Partisipan penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Kubu yang dipilih menggunakan teknik sampling *probability sampling* dengan cara *stratified random sampling* yang berjumlah 229 orang responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa adalah perempuan, kelas IX, dan mengalami stres akademik pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan guru ataupun siswa bekerja sama dalam menciptakan suasana belajar yang inovatif dan kreatif untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sekaligus menurunkan stres akademik siswa akibat perubahan pada sistem pembelajaran.

Kata kunci: pandemi covid-19, siswa SMP, stres akademik

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic brought significant changes in the learning process which caused academic stress to students. This study aims to describe the academic stress of SMP Negeri 1 Kubu students. This study used a quantitative research method with a descriptive exploratory approach and a cross-sectional approach. The participants in this study were students of SMP Negeri 1 Kubu who were selected using the probability sampling technique by means of stratified random sampling, totalling 229 respondents. Data was collected using the *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* questionnaire. The results showed that most of the students were female, class IX, and experienced academic stress in the moderate category. Based on the research results, it is expected that teachers and students work together in creating an innovative and creative learning atmosphere to improve adaptability while reducing student academic stress due to changes in the learning system.

Keywords: academic stress, covid-19 pandemic, middle school students

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan suatu penyakit yang diakibatkan oleh infeksi virus corona atau yang sering disebut dengan SARS-CoV-2. Covid-19 ditemukan di China tepatnya di Wuhan pada akhir tahun 2019 yang lalu (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2021). Melalui Surat Edaran Kemendikbud (2020), menjelaskan tentang pelaksanaan pembelajaran akan dilaksanakan secara *online* di rumah. Salah satu efeknya yaitu pembatasan sekolah yang dimana sekolah dilakukan secara daring. Tahun 2022, pandemi sudah berakhir dan mulai dilakukan sekolah dengan tatap muka.

Berdasarkan anjuran dari Menteri Dalam Negeri (Inmendagri) No. 24 Tahun 2022 pada 10 Mei, mengatakan bahwa Bali akan menetapkan kegiatan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) berada pada level 2. Banyak sekolah-sekolah di wilayah Bali, dapat ikut menerapkan dan menyelenggarakan pembelajaran secara PTM atau *online* pada masa pandemi Covid-19. SMP Negeri 1 Kubu sebagai salah satu unit pendidikan di Bali yang terdampak Pandemi Covid-19 ini, sejak Desember 2020. Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh di SMP Negeri 1 Kubu menerapkan dua sistem pembelajaran jarak jauh yaitu dengan metode daring dan luring. Siswa yang mengikuti pembelajaran secara daring memiliki beberapa kendala seperti fasilitas yang kurang memadai, dan tidak adanya akses internet yang mumpuni. Namun, tidak semua siswa melakukan pembelajaran jarak jauh secara daring, sebagian siswa lainnya melaksanakan pembelajaran secara daring. Hal ini dikarenakan sebagian orang tua siswa merasa khawatir akan keselamatan anaknya apabila tetap melaksanakan pembelajaran tatap muka di sekolah ditengah pandemi Covid-19 yang sedang mewabah.

Permasalahan yang sering terjadi selama proses pembelajaran daring yaitu ketersediaan sinyal atau jaringan oleh masing-masing siswa yang berbeda-beda.

Ketersediaan sinyal ini pun sangat memengaruhi kejelasan guru dalam melakukan pengajaran, seringkali suara yang disampaikan guru kepada siswa ataupun sebaliknya putus-putus, sehingga informasi yang ingin disampaikan tidak terdengar jelas. Hal ini juga dirasakan oleh salah satu siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Kubu. Ketika mengikuti pembelajaran Matematika pada Kamis, 5 Agustus 2021 melalui aplikasi *zoom*, seringkali siswa mengeluhkan suara guru yang tidak terdengar secara jelas dan *share screen* materi yang beberapa kali hilang.

Perbedaan dua sistem pembelajaran ini yang mengharuskan siswa untuk beradaptasi, merupakan sebuah ketidakpastian lingkungan yang bisa menjadi sumber potensi stres (Hikmawati dkk., 2020). Henrizka dkk (2022) menyatakan stres akademik sebagai tekanan yang dirasakan saat melaksanakan pembelajaran di lingkungan sekolah namun kapasitas yang dimiliki siswa tersebut tidak sebanding dengan berbagai capaian dan tuntutan yang harus diselesaikan. Ada beberapa indikasi yang dapat menimbulkan stres akademik, yang pertama adalah beban tugas, hal ini sehubungan dengan tugas yang wajib diselesaikan oleh individu. Kekhawatiran terhadap nilai, aspek ini berkenaan dengan kesanggupan individu untuk menerima suatu pengetahuan yang baru, mudah lupa, sulit untuk berkonsentrasi, dan menurunnya kualitas kerja merupakan indikasi stres akademik yang dialami individu.

Siswa yang mengalami stres akademik rentan mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademiknya (Nurmala *et al.*, 2020). Oleh karena itu, perlu ada tindakan untuk mengatasi stres akademik pada siswa, seperti memberikan dukungan sosial dan konseling serta mengadakan program pembelajaran yang adaptif dan fleksibel agar siswa merasa lebih nyaman dan terbantu dalam proses belajar.

Berdasarkan gambaran kondisi tersebut dirasakan oleh peserta didik menunjukkan bahwa peralihan pola pembelajaran dari tatap muka atau luring ke pembelajaran daring dan kembali lagi ke pembelajaran tatap muka memberikan dampak yang kuat terhadap stres akademik peserta didik, tekanan akademik pada saat

pembelajaran daring meningkat karena guru dianggap terlalu banyak memberikan tugas sehingga membuat peserta didik merasa stres. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik membahas lebih lanjut terkait gambaran tingkat stres akademik siswa SMP Negeri 1 Kubu selama pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan perencanaan deskripsi eksploratif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari 2023 dengan melibatkan 229 orang siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 1 Kubu dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Adapun kriteria inklusi penelitian ini meliputi: siswa kelas VIII dan IX yang berstatus aktif sekolah di SMP Negeri 1 Kubu, siswa yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian atas persetujuan wali kelas.

Kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu siswa yang tidak mengisi kuisioner dengan lengkap dan siswa yang tidak hadir pada saat penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang telah disusun oleh Sun *et al.*, (2011). Validitas skala ESSA telah diuji pada 125 peserta didik kelas 7 dan 8, dalam uji reliabilitas dengan menggunakan koefisien Alpha diperoleh indeks sebesar 0,785, indeks validitas sebesar 0,23-0,53 dengan jumlah item valid sebanyak 16.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian dipaparkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa SMP Negeri 1 Kubu Tahun 2023

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	95	41,50
Perempuan	134	58,50
Kelas		
VIII	111	48,50
IX	118	51,50
Total	229	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 1 Kubu berjenis kelamin perempuan yaitu 134

orang (58,50%), jumlah siswa terbanyak yaitu kelas IX yang berjumlah 118 orang (51,50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri 1 Kubu Tahun 2023 (n=229)

No	Tingkat Stres Akademik	n	%
1.	Stres Ringan	67	29,30
2.	Stres Sedang	115	50,20
3.	Stres Berat	47	20,50
Total		229	100,00

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa mayoritas tingkat stres akademik siswa SMP Negeri 1 Kubu selama masa pandemi

Covid-19 yaitu pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 115 siswa (50,20%).

Tabel 3. Persentase Indikator Stres

No	Indikator	%
1.	Tekanan Belajar	22,27
2.	Beban Tugas/Kerja	24,65
3.	Kekhawatiran Terhadap Nilai	17,67
4.	Ekspektasi Diri	18,23
5.	Keputusan	17,18
Total		100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa indikator penyebab stres tertinggi yaitu berada pada beban tugas/kerja sebesar 24,65%.

Tabel 4. Crosstabs Variabel Jenis Kelamin dan Variabel Kelas terhadap Tingkat Stres

Variabel		Tingkat Stres			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	35 (52,24%)	44 (38,26%)	16 (34,04%)	95
	Perempuan	32 (47,76%)	71 (61,74%)	31 (65,96%)	134
	Total	67	115	47	229
Kelas	VIII (n,%)	34 (50,74%)	50 (43,47%)	26 (55,31%)	111
	IX (n,%)	32 (47,76%)	65 (56,52%)	21 (44,68%)	118
	Total	67	115	47	229

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa pada kategori tingkat stres sedang dialami lebih banyak pada siswa perempuan yaitu 71 siswa (61,74%) dan kategori tingkat stres berat juga paling banyak dialami oleh siswa perempuan sebanyak 31 siswa

(65,96%). Selain itu juga, diketahui jika pada kategori tingkat stres sedang pada kelas IX terbanyak yaitu 65 siswa dan tingkat stres kategori berat pada kelas IX paling sedikit yaitu hanya 21 siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 1 Kubu berada pada tingkat stres akademik sedang sebanyak 115 siswa (50,20%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 memengaruhi tingkat stres akademik siswa SMP Negeri 1 Kubu. Hal ini mungkin terkait dengan perubahan sistem pembelajaran yang berdampak pada tuntutan belajar yang lebih tinggi bagi siswa, serta faktor-faktor psikososial seperti kekhawatiran terhadap kesehatan dan kekhawatiran terhadap masa depan.

Stres akademik merupakan gambaran situasi atau *stressor* akademik yang kemudian akan terjadinya reaksi untuk menghadapi *stressor* tersebut yang terjadi seperti dari emosi, kognitif, reaksi fisik, dan perilaku (Gadzella, 2015). Stres akademik merupakan respon seseorang terhadap situasi yang dialami karena adanya target capaian yang harus dikerjakan atau diselesaikan oleh siswa (Olejnik dan Holschuh, 2017). Indikator beban tugas dan tekanan belajar

merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap stres akademik yang dialami oleh siswa SMP Negeri 1 Kubu selama pandemi Covid-19.

Siswa yang mengalami stres akademik pada tingkat sedang dan berat rentan mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademiknya (Nurmala *et al.*, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembelajaran *online* dapat meningkatkan tingkat stres pada siswa, terutama ketika mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Nurmala *et al.*, 2020). Sehingga, diperlukannya berbagai tindakan untuk mengatasi stres akademik pada siswa, seperti memberikan dukungan sosial dan konseling serta mengadakan program pembelajaran yang adaptif dan fleksibel agar siswa merasa lebih nyaman dan terbantu dalam proses belajar.

Guru dan orang tua sangat penting untuk memberikan dukungan dan membangun komunikasi yang baik dengan siswa dalam menghadapi tekanan belajar

(Nurmala *et al.*, 2020). Dukungan sosial yang positif dari teman sebaya, keluarga, dan guru dapat memberikan siswa dengan sumber daya emosional dan praktis yang diperlukan untuk mengatasi stres akademik (Cantika *et al.*, 2022). Siswa yang merasa didukung cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan stres dengan lebih baik daripada siswa yang merasa terisolasi atau tidak didukung. Dalam rangka mengatasi stres akademik siswa SMP

Negeri 1 Kubu selama pandemi Covid-19, pemahaman yang mendalam tentang karakteristik siswa menjadi kunci. Dengan mempertimbangkan gaya belajar, kecerdasan emosional, tingkat motivasi, dan dukungan sosial, guru, dan *stakeholder* pendidikan dapat mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dan individual dalam mengatasi beban tugas dan tekanan belajar siswa (Hamdani & Priatna, 2020).

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian yaitu mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 134 orang (58,50%) dan mayoritas responden dari kelas IX sebanyak 118 orang (51,50%). Gambaran stres akademik siswa SMP selama masa pandemi Covid-19 di SMP Negeri 1 Kubu didapatkan hasil yaitu terdapat 67 siswa (29,30%) yang mengalami stres ringan, 115 siswa (50,20%) mengalami stres sedang, dan 47 siswa (20,50%) mengalami stres berat.

Bagi peneliti lainnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian terkait faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres akademik siswa selain yang diteliti pada penelitian ini serta melakukan pengembangan penelitian yang lebih baik dalam upaya menurunkan tingkat stres akademik pada peserta didik di masa pandemi Covid-19 dan juga dapat mencari intervensi untuk mencegah maupun mengatasi terjadinya stres akademik pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyah, Z. N., Hartatik, S., Nafiah, N., & Sunanto, S. 2021. Analisis Kesulitan Belajar Matematika Secara Daring bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3158-3166.
- Cantika, H. A. K., Hertina, Y. N., & Pramana, C. 2022. Dampak Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Siswa Paud di Indonesia. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 318-328.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. (2020). Efektivitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) di Masa Pandemi Covid-19 pada Jenjang Sekolah Dasar di Kabupaten Subang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1-9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Henrizka, A. P., Septyarini, E., Zaizafun, N. I., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Terapi Shalat untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa SMA di LBB Griya Talenta Bunda Surabaya. *Jurnal Al-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islami*, 8(2), 156-162.
- Hikmawati, A. N., Maulana, N., & Amalia, D. 2020. Beban Kerja Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(3), 95-102.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! 4th edition: How to study, survive, and succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. Monitoring Kepatuhan Protokol Kesehatan di 34 Provinsi di Indonesia [Internet]. 2021. Available from: <https://covid19.go.id/p/berita/monitoring-kepatuhan-protokol-kesehatan-di-34-provinsi-indonesia-update-10-januari-2021> [25 Januari 2022]
- Sun, M., Dunne. 2011. Educational Stress Scale for Adolescents. <https://www.semanticscholar.org/paper/Educational-Stress-Scale-for-Adolescents-Sun-Dunne/98b3e8dfd5767ccf1aa59624aa039e8392079208>