



Artikel Hasil Penelitian

Pengelolaan Stres Akademik Di Masa Pandemi: Studi Kasus Pada Siswa Di Sidoarjo

Hana Putri Puji Astuti¹, Syaifuddin²
UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia^{1,2}

Article Info

Article History:

Received: 2021-09-09
Revised: 2022-08-15
Accepted: 2022-09-01

Keywords:

Academic stress;
Stress management;
Online learning;
Managing academic
stress.

Informasi Artikel

Kata Kunci:

Stres akademik;
Manajemen stres;
Pembelajaran daring;
Mengelola stres
akademik.

Publishing Info

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the academic stress of students in Sidoarjo can occur; describes how students in Sidoarjo manage academic stress and describes the school's efforts to reduce student stress in Sidoarjo during the pandemic. The approach used in this study is a qualitative descriptive approach. The data collection technique used is interview. The results of this study showed that: 1) the causes of student stress were due to the difficulty of understanding the material, excessive workload, the habit of procrastinating work, and problems with friends; 2) the efforts made by students in Sidoarjo in managing stress were by scheduling assignments, looking for other sources of information from the internet or peers, exercising, getting enough rest, doing things you enjoy, being introspective, and being patient; 3) school efforts to reduce student stress by improving the learning model so as to create a conducive, interactive, and fun atmosphere.

ABSTRAK

Tujuan dari studi ini adalah untuk mendiskripsikan stres akademik siswa di Sidoarjo dapat terjadi; mendiskripsikan cara siswa di Sidoarjo dalam mengelola stres akademik dan menggambarkan upaya sekolah dalam mengurangi stres siswa di Sidoarjo saat pandemi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa: 1) penyebab stres siswa terjadi karena sulitnya memahami materi, beban tugas yang berlebih, kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, dan permasalahan dengan teman; 2) upaya yang dilakukan siswa di Sidoarjo dalam mengelola stres yakni dengan menjadwalkan pengerjaan tugas, mencari informasi lain dari internet atau teman sebaya, berolahraga, istirahat yang cukup, melakukan hal yang disenangi, mawas diri, dan bersikap sabar; 3) upaya sekolah dalam mengurangi stres siswa yakni dengan perbaikan model belajar sehingga menciptakan suasana kondusif, interaktif, dan menyenangkan.

Copyright © 2022 The Author(s). Published by Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia. This is an open access article licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

✉ **Corresponding Author:** (1) Hana Putri Puji Astuti, (2) Manajemen Pendidikan Islam, (3) UIN Sunan Ampel Surabaya, (4) Ahmad Yani Jemur Wonosari, Surabaya, 60237, Indonesia, (5) Email: hanaputripa@gmail.com

Pendahuluan

Untuk mengupayakan perbaikan segala sektor kehidupan pasca pandemic baik sektor ekonomi, manufacturing, pendidikan, pelayanan publik, transportasi social, dan lainnya, pemerintah telah menginstruksikan agar masyarakat beradaptasi dengan keadaan baru. Kebiasaan baru yang dimaksud yakni, berjaga jarak sosial dan fisik minimal 1 meter dengan orang lain, mencuci tangan setelah melakukan aktifitas di tempat umum, serta selalu gunakan masker saat beraktifitas di luar. Sebagai tambahan, guna menekan penyebaran virus pemerintah menetapkan beberapa kebijakan diantaranya PSBB, pemberlakuan *lockdown* di daerah tertentu, mendorong para peneliti beserta inovator untuk menghadapi pandemi, memberikan fasilitasi pelayanan darurat COVID-19 dan work atau learn from home di berbagai sektor salah satunya pendidikan (Susanna, 2020).

Menurut Prof. Richey dalam karyanya yang berjudul *Planning of Teaching an Introduction to Education* yang dikutip oleh Syam mengemukakan bahwa, pendidikan didefinisikan sebagai suatu rangkaian tindak yang lebih luas daripada segala proses yang ada di lingkungan sekolah (Purwanto, 2014). Pendidikan juga dapat dimaknai sebagai upaya membantu seseorang dalam mengali dan mengembangkan potensi-potensi keterampilan yang ada dalam diri (Tirtahardja & Sulo, 2005). Tentu peran masyarakat sangat dibutuhkan guna meningkatkannya (Leontiev, 2013).

Kata “belajar” dapat merepresentasikan gambaran luas akan pendidikan. Belajar yakni kegiatan untuk memperoleh ilmu melalui proses bimbingan, pengajaran atau pengalaman sehingga diharapkan seseorang mencapai perubahan perilaku yang lebih baik. Kegiatan pembelajaran sangat terlihat di sekolah meski tidak menutup kemungkinan bahwa bersosialisasi dengan tetangga atau teman juga menjadi sebuah proses pembelajaran. Namun dipertengahan bulan Maret 2020 hingga saat ini, pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara luring di sekolah harus beralih pada pembelajaran daring di rumah masing – masing siswa guna mencegah penyebaran virus corona pada lingkungan sekolah. Menurut Verawardina dan Jama : (2018) menyatakan bahwa penerapan pembelajaran daring merupakan bukti nyata era revolusi industri 4.0 dimana pengaksesan teknologi dan informasi tidak terbatas sehingga memungkinkan pelaksanaan pembelajaran daring (Satrianingrum & Prasetyo, 2020).

Ciri khas dari pembelajaran online teretak pada pengintegrasian teknologi dan inovasi dalam kegiatannya. Agar pembelajaran daring berjalan dengan efektif tergantung pada guru dan sarana yang memadai. Ada banyak aplikasi yang telah ditawarkan guna menunjang pembelajaran daring diantaranya *google classroom*, *zoom*, *gmeet*, dan *WhatsApp* yang mudah diakses dimana dan kapan saja. Namun, tidak dapat dihindari perubahan kebiasaan cara belajar tersebut tentunya akan menimbulkan masalah (Dewantara & Nurgiansah, 2021). Bagi siswa yang mampu beradaptasi akan memperoleh pemahaman dan hasil yang baik dari kegiatan belajar mengajar, tetapi bagi siswa yang tidak mampu beradaptasi akan mengalami stres.

Stres menjadi salah satu dari banyaknya pengalaman yang sering dihadapi setiap orang, tetapi terkadang individu sulit menyadarinya. Menurut Hans Selye stres diartikan sebagai suatu keterbatasan respon tubuh baik fisik maupun psikis terhadap banyaknya permintaan. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres adalah suatu gangguan emosional dan mental yang disebabkan oleh faktor eksternal. (Weinerg and Gould dalam Muslim, 2020) mengartikan stres merupakan suatu keadaan dimana ada kesenjangan antara kemampuan menangani suatu hal dengan tuntutan baik fisik maupun psikis. Kegagalan

dalam memenuhi kebutuhan akan berakibat fatal. Stres juga dapat didefinisikan sebagai dampak fisik / psikologis seseorang akibat adanya perbedaan yang berlawanan dari diri individu (Ma'arif, 2014). Ada beberapa sumber penyebab seseorang mengalami stres (*stressor*). Menurut Davis, Eshelman, dan M' Kay secara umum, sumber stres terbagi menjadi empat yaitu: faktor sosial, faktor fisik, faktor pikiran dan faktor lingkungan (Wardhana, 2018). *Stressor* sosial berkaitan dengan konflik interpersonal, tuntutan waktu dan prioritas atau kehilangan seseorang yang disayangi. *Stressor* fisik berkaitan dengan adanya perubahan atau pertumbuhan yang dialami individu contohnya peralihan masa remaja ke masa dewasa, munculnya suatu penyakit, kurang berolahraga dan sebagainya. *Stressor* pikiran terjadi karena adanya persepsi individu terhadap lingkungan yang mempengaruhinya atau penyesuaian diri yang dilakukan (Andreasen dan Black dalam Musradinur, 2016). Sedangkan *stressor* lingkungan berkaitan dengan adanya tuntutan yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri baik pada lingkungan pekerjaan, pendidikan, masyarakat atau keluarga. Stressor yang timbul karena perubahan lingkungan pendidikan atau sekolah disebut dengan stres akademik.

Menurut (Alvin dalam Winata, 2017), stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tuntutan peningkatan prestasi dan keinginan untuk lebih unggul dalam persaingan akademik. (Widyastari, 2019) mengemukakan bahwa stres akademik adalah gangguan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa di sekolah maupun perasaan terancamnya keamanan atau kepercayaan diri siswa, sehingga mempengaruhi perubahan psikis dan prestasi belajar. Menurut (Nawawi dalam Widyastari, 2019) stres akademik juga diartikan sebagai stres yang berhubungan dengan pendidikan meliputi kurikulum guru, penilaian, metode evaluasi pembelajaran dan lingkungan sekolah. Dengan demikian, stres akademik merupakan respon yang ditunjukkan siswa saat menghadapi banyaknya tuntutan dan perubahan lingkungan akademik. Sumber stres siswa menurut (Puspitasari dan Gunawan et al. dalam Barseli et al., 2017) dipengaruhi oleh dua hal yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat memunculkan stres siswa diantaranya pola pikir, keyakinan terhadap diri sendiri, dan perbedaan kepribadian masing-masing siswa. Sedangkan faktor eksternal yang dapat memicu timbulnya stres akademik diantaranya standar kurikulum yang lebih tinggi sehingga pelajaran lebih padat, keinginan peningkatan prestasi, dorongan status sosial dan orang tua. Siswa yang mengalami stres akademik akan memberikan reaksi perubahan perilaku, fisik, emosi, bahkan kemampuan kognitif.

Efek yang ditimbulkan karena stres akademik akan membawa individu ke arah positif atau negatif tergantung bagaimana cara mengontrolnya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengelola stresnya sesuai dengan penyebab dan karakter individu. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini ingin mengungkap: (1) bagaimana stres akademik pada siswa di Sidoarjo terjadi; (2) bagaimana cara siswa di Sidoarjo dalam mengelola stres akademik pada saat pandemi; dan (3) bagaimana upaya sekolah dalam mengurangi stres siswa di Sidoarjo saat pandemi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan stres akademik siswa di Sidoarjo dapat terjadi; mendeskripsikan cara siswa di Sidoarjo dalam mengelola stres akademik dan menggambarkan upaya sekolah dalam mengurangi stres siswa di Sidoarjo saat pandemi.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu jenis penelitian yang diarahkan untuk menghimpun data, dan memperoleh makna mendalam tentang suatu kasus baik pada satu individu, satu kelompok, satu organisasi, satu kegiatan atau lainnya dalam kurun waktu tertentu (Agustinova, 2015). Studi kasus menjadi strategi penelitian kualitatif yang sering digunakan. Tujuannya untuk mengeksplorasi fakta yang temuan di lapangan.

Lokasi penelitian ini dilakukan di daerah Sidoarjo. Kabupaten Sidoarjo menjadi salah satu kabupaten dengan penduduk terbanyak di Jawa Timur pada peringkat ke empat setelah Kota Surabaya, Kabupaten Malang, dan Kabupaten Jember. Sidoarjo merupakan kabupaten yang memiliki luas wilayah dataran 714,27 km² dan luas wilayah lautan sebesar 201,68 Km² yang berbatasan langsung dengan kota Surabaya dan Kota Gresik di bagian utara, Kabupaten Pasuruan di sebelah selatan, selat Madura di bagian Timur, dan Kabupaten Mojokerto di bagian Barat. Dengan jumlah penduduk sekitar 2.082.801 jiwa (Lembaga Sensus Kependudukan, 2021). Berdasarkan peta sebaran Covid-19 di Jawa Timur, Sidoarjo berada pada zona merah penyebaran Covid-19. Sekitar 17.348 kasus dilaporkan positif, 13.045 orang dinyatakan sembuh, dan 684 orang meninggal dunia akibat corona, membuat pemerintah memperpanjang PPKM Darurat (JatimNow, 2021). Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar di sekolah seluruhnya dilakukan secara daring.

Prosedur

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada studi ini adalah wawancara terpilih. Dalam menentukan narasumber wawancara, peneliti memberikan beberapa kriteria tertentu yakni : 1) merupakan siswa SMA/MA/SMK Sederajat di Sidoarjo; 2) merupakan siswa kelas 11 atau 12; 3) bersedia mengisi kuisioner online tentang stres siswa dan kebiasaan belajar (meliputi semangat, keaktifan siswa, dan kecenderungan siswa untuk multitasking); dan 4) bersedia diwawancarai. Pemilihan informan penelitian ini termasuk kedalam *purposive sampling* (Agustinova, 2015; Sugiyono, 2013). Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 33 siswa yang mengisi kuisioner yang telah disebar. Kuisioner ini bertujuan untuk menemukan narasumber yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Diperoleh 16 kandidat siswa terpilih wawancara tetapi hanya 4 siswa yang menyetujui untuk diwawancarai, yang mana ke empat siswa tersebut merupakan siswi kelas 11 yang berasal dari sekolah dan jurusan berbeda. Lama waktu yang dibutuhkan dalam mewawancarai narasumber sekitar 15-20 menit, dimana wawancara dilakukan secara virtual melalui aplikasi meet dan video call.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam studi ini, peneliti menggunakan model analisis Miles dan Huberman yakni reduksi data, display data dan kesimpulan. Reduksi data adalah proses merangkum, menentukan, memfokuskan dan menemukan pola dalam memecahkan masalah topik penelitian. Hal ini dilakukan karena semakin lama diperoleh peneliti di lapangan, maka data yang diperoleh semakin banyak, terperinci, dan kompleks. Guna

memberi batasan agar pembahasan tidak meluas atau keluar dari tujuan diadakannya penelitian maka analisis reduksi data perlu dilakukan setelah memperoleh data di lapangan. Selanjutnya display data, yaitu penyajian data yang digunakan dalam bentuk uraian singkat, flowchart, atau bagan dengan tujuan untuk membantu memahami apa yang sedang terjadi. Terakhir penarikan kesimpulan, pada penelitian kualitatif kesimpulan memungkinkan mampu menjawab permasalahan penelitian (Sugiyono, 2013).

Hasil dan Pembahasan

Faktor Penyebab Stres Siswa di Masa Pandemi

Subjek dalam studi ini terdiri atas 4 orang siswi dengan latar belakang pendidikan berbeda. Dari hasil wawancara kepada empat orang siswi mengenai makna stres akademik, mereka mengartikan stres akademik sebagai reaksi yang muncul akibat tugas berlebih, sulitnya memahami pelajaran atau akademik, atau karena angapan tidak mampu menyelesaikan tugas.

"..e.. kaya .. kurangnya...kurang paham sama materinya gitu lo kak" – (subjek A)

"..penyebabnya gara gara tugas biasanya numpuk dan banyak.." - (subjek B)

"..Misalnya tugasnya numpuk terus deadlinenya e.. deket-deket"- (subjek C)

".. mikirin tugas yang banyak jadi kaya aduh mikirnya tu tugas ini belum selesa itu belum selesai terus dikasih tugas baru. Jadi kaya pikiran kita itu juga terbebani gitu kak.." - (subjek D)

Rahmawati menyebutkan bahwa stres akademik merupakan stres yang berasal dari proses pembelajaran seperti meningkatnya beban tugas, rendahnya prestasi belajar, tekanan dalam kelas, lama waktu belajar, perilaku mencontek, atau kecemasan siswa dalam mengikuti ujian (Octasya & Munawaroh, 2021). Stres akademik juga dapat terjadi karena tingginya harapan individu terhadap prestasi akademik yang berasal dari tuntutan orang tua, guru, teman sebaya atau dari diri sendiri (Baumel dalam Izzati et al., 2020). Dalam dunia pendidikan, stres akademik sering dialami oleh pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi.

Sedangkan tiga dari empat orang siswi tersebut membenarkan bahwa mereka mengalami stress. Berdasarkan informasi yang diperoleh, stress akademik yang dialami siswi tersebut selama pandemic disebabkan karena adanya beberapa faktor. Subyek A menyatakan bahwa stres akademik yakni sulitnya memahami pelajaran terjadi karena tingkat kesulitan materi ajar itu sendiri seperti pada mata pelajaran matematika, fisika, dan mata pelajaran esakta lainnya. Kemudian keterbatasan guru dalam menggunakan metode ajar yang kurang tepat dengan siswanya menyebabkan suasana belajar menjadi membosankan. Subjek B menyebutkan hal serupa dan menambahkan bahwa alat pendukung pembelajaran kurang beragam dalam penyampaian materi. Sedangkan subjek D menyingung bahwa permasalahan jaringan internet menjadi salah satu kendala kegiatan *teleconference* antara guru dan siswa tidak rajin dilakukan.

"..pola belajar aku tu gk suka yang virtual virtual gini, apalagi cuma dikasi tahu video itu susah banget nangkep jadi harus kaya dijelasin bener –bener dijelasin ada gurunya, terus ada papannya gitu kalau virtual agak susah?.." – (subjek A)

“..kalo dijelasinnya ngawang gitu kayak pake suara doing gk ada papan tulisnya gitu kayak kurang gitu lo. jadi.. harus ada propertinya mungkin kaya gitu..” – (subjek B)

“..kadang kadang tidak maksimal gitu meetnya cuman sebentar atau ada kendala sinyal..” – (subjek D)

Faktor selanjutnya yang menyebabkan stres akademik adalah banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. Subjek A, dan B mengemukakan bahwa mereka tidak hanya menghadapi kesulitan pemahaman saat pembelajaran melainkan juga banyaknya beban tugas yang diberikan. Bahkan salah satu narasumber menyatakan bahwa hampir setiap mata pelajaran, guru memberikan tugas rumah.

“Trus banyaknya tugas juga bikin stress.. hampir setiap mapel itu ada tugasnya” – (subjek A)

“..kan penyebabnya gara gara tugas biasanya numpuk dan banyak..” – (subjek B)

“..soalnya saya kurang bisa coding jadi saya buat nemuin satu kesalahan, soalnya di coding itu kalo misalnya kelebihan satu titik atau kurang satu koma itu kodingnya error itu suka stress..”- (subjek C)

Namun subjek C juga menambahkan bahwa selain tingkat kesulitan materi ajar, kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, dan faktor lingkungan pergaulan dapat menimbulkan stres akademik.

“..deadlinenya panjang cuman saya kan saya aja si yang males terus sering main juga jadi ngak kelar kelar terus pas waktunya deadline malah stress”

“saya pribadi ini saya kegangguannya itu karena temen temen. Soalnya saya ngk enakan jadi kalo temen saya ngajak main pas saya lagi ngerjain tugas saya main dulu baru ngerjain tugas”- (subjek C)

Pergantian sistem pembelajaran daring berarti sekitar 80% kegiatan penyampaian isi pendidikan dilakukan secara *online* (jarak jauh) dapat menjadi suatu hal yang melelahkan dan membosankan. Pasalnya, selain kurang terjalannya interaksi langsung antara guru dengan siswa atau teman sebaya, individu dituntut untuk membangun kebiasaan belajar mandiri. Rendahnya kesadaran akan tanggungjawab dan pentingnya belajar serta diperparah dengan kurang memadainya fasilitas pendukung pembelajaran baik di rumah maupun sekolah akan memicu munculnya stres dikalangan pelajar. Serupa dengan pendapat (Adom et al., 2020) bahwa hasil dari kualitas pendidikan yang rendah salah satunya dapat dipahami dengan adanya stres akademik. Fajriani mengemukakan bawa problematika yang dihadapi sekolah dalam menerapkan pembelajaran berbasis online terletak pada: 1) konten materi yang diberikan belum dapat memberikan pemahaman kepada seluruh siswa misal penjelasan materi dengan powerpoint dan video pembelajaran, atau pemberian soal-soal latihan saja; 2) situasi pandemi yang mengharuskan siswa belajar di rumah dalam jangka waktu yang lama menyebabkan siswa malas dan bosan dalam belajar; 3) Permasalahan alat pendukung pembelajaran daring yakni gawai, laptop dan kemudahan akses internet di masing masing tempat tinggal siswa; 4) keterbatasan guru dalam mengoprasikan teknologi sehingga mereka tidak mampu menggunakan beragam media pembelajaran untuk mendukung pemahaman siswa. Hal ini diperkuat dengan hasil survei oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam rangka mengetahui dampak penerapan pembelajaran daring era pandemi di berbagai lembaga pendidikan, menemukan sekitar 79,9 % siswa mengalami stress akademik karena kurangnya interaksi antara guru dengan murid di kelas virtual, dan terkadang pemberian tugas yang cukup banyak tanpa penjelasan membebani siswa (Liputan6.com, 2020).

Tentunya keadaan ini akan berimbas terhadap kesehatan fisik dan psikis siswa. Hal ini disetujui oleh beberapa subjek bahwa dirinya kerap kali menangis, pusing, mudah terserang penyakit, bingung, kelelahan, mengeluh, perubahan pola makan dan pola tidur hingga menyebabkan prestasi belajar menurun.

“nangis sih kak kaya materinya kan susah banget terus sampe pusing, terus nangis gitu terus bingung sama panas soalnya biasanya kalo banyak pikiran kan pola makan kan gak teratur terus jam tidur juga berantakan.. habis gitu ya pas rapotan tau hasilnya gitu jadi banyak C banyak nilai yang B” – (subjek A)

“..pusing terus pingin dengerin lagu gitu, biasanya kalo stress banyak tugas dan biasanya ngeluh ke temen temen “kok banyak si tugasnya” – (subjek B)

“..ngerjaain begadang gk tidur, ngak makan habis gitu stress soalnya kelelahan” – (subjek C)

Pernyataan-pernyataan diatas termasuk kedalam gejala-gejala stres pada siswa. Menurut Hunsely tanda-tanda stres siswa terbagi menjadi: (1) gejala fisik seperti pusing, penurunan berat badan yang tidak biasa, permasalahan tidur, lebih sering sakit dari biasanya, kelelahan, atau gemetar; (2) gejala emosional seperti merasa sedih, kegelisahan, mudah marah, atau kewalahan; (3) gejala kognitif seperti susah konsentrasi, permasalahan mengingat tugas atau batas pengumpulan tugas, mengeluh, atau pikiran cemas; dan (4) gejala perilaku seperti perubahan pola makan dan tidur, sering berbohong, mengigit kuku atau mondar-mandir. Stress pada level rendah sangat bermanfaat bagi siswa karena dapat membangun pola pikir yang solutif, memberikan gambaran, dan mendorong siswa untuk perubahan, dan mengembangkan diri (Yasmin et al., 2020). Sebaliknya, stress pada tingkat tertinggi akan sulit dikendalikan.

Pengelolaan Stres Akademik di Saat Pandemi

Menejemen stres merupakan sebuah kemampuan untuk memberdayakan sumber daya manusia dalam menanggulangi permasalahan dan tuntutan yang terjadi (Rahmawati et al., 2021). Manajemen stress menjadi serangkaian upaya untuk mengurangi dan mengelola stress agar dapat meningkatkan motivasi belajar. Pengelolaan stress yang baik akan membuat individu cukup termotivasi dan tertantang dalam kegiatan belajar mengajar tanpa adanya rasa terbebani (Jones and Bartlett, 1994). Khususnya saat ini dimana wabah pandemi Covid 19 masih melanda, siswa tentu dituntut untuk bisa mengendalikan, menahan, dan mengelola stress yang dirasakan agar dapat menyesuaikan diri dari perubahan kondisi dan dapat menjalani kegiatan dengan tenang dan tentram. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan siswa dalam mengurangi stress akademik. Berdasarkan hasil wawancara, cara dominan yang dilakukan saat kesulitan memahami pelajaran subjek memberikan beberapa tips yakni meminta teman yang paham materi menjelaskan ulang materi, kemudian mencari tambahan sumber belajar dari internet atau melihat ulasan materi melalui youtube. Disisi lain, fokus dan memperhatikan apa yang dijelaskan guru saat di room juga dapat mengurangi kesulitan pemahaman.

“..kalo aku ngak paham gitu kadang tanya temen gitu, terus..kaya dijelasin gitu sama temen..” – (subjek B)

“kalo saya minta minta bantuan sama temen minta dijelasin lagi, kalo ngak gitu liat liat ke youtube juga bisa..” – (subjek A)

“..untuk selama ini ya kalo e.. waktu guru menjelaskan materi itu saya usahain sebisa mungkin untuk nangkap semua yang dijelasin sama guru” – (subjek D)

Menurut Momon Sudarman dalam bukunya berjudul “Daring Duraring Belajar Dari Rumah: Strategi Jitu Guru, Orang Tua, dan Siswa di Masa Pandemi” menyatakan bahwa pendekatan yang perlu dilakukan untuk mengatasi permasalahan belajar dapat dilakukan dengan cara yakni: (1) amati cara belajar orang lain, (2) pahami masalah yang dihadapi, (3) adaptasi sesuai kebutuhan, dan (4) lakukan langkah nyata (Sudarma, 2021). Sebagai tambahan, aktif tanya jawab, tetap fokus saat pembelajaran daring, mencatat materi dengan bahasa sendiri, belajar dari video edukasi/tutorial dan mengurangi faktor faktor yang mengganggu konsentrasi belajar misalnya bermain gawai saat kelas dimulai menjadi upaya yang bisa dilakukan siswa untuk meminimalisir kesulitan belajar.

Langkah kedua dalam mengatasi stressor akibat beban tugas berlebih adalah time schedule atau perencanaan waktu pelaksanaan. Subjek membaginya dengan menentukan prioritas tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu tentu mempertimbangkan batas waktu yang diberikan guru dalam pengerjaan tugas. Kemudian tidak menunda nunda waktu pengerjaan dan mengerjakan tugas sedikit demi sedikit secara kontinu menjadi alternatif apabila tugas berlebih pada kurun waktu tertentu.

“..bagi waktu, jadinya lebih ngerjain dulu tugas tugas yang kaya tenggatnya itu lebih awal dibanding tugas yang lain.. biasanya karena banyak tugas, sambil dicicil, sambil menyicil tugas dan intinya ngak menunda menunda mengerjakan waktu tugas” – (subjek B)

“kalo saya, mengatur waktu ya saya jadwalkan aja kak kaya semisal kan ini berkaitan sama sekolah ya kalo memang waktunya e.. ngerjain tugas biasanya saya.. saya ngerjain tugas kan malem kakak tau mungkin siangnya waktu daring itu saya ngerjain tugas gitu pokoknya jangan sampe tertunda” – (subjek D)

Dengan menerapkan manajemen waktu yang baik siswa dapat meminimalisir tekanan akademik tanpa harus mengalami stres serta dapat meningkatkan potensi diri ditengah kesibukan. Pada dasarnya manajemen waktu merujuk pada perencanaan, penjadwalan dan prioritas tugas untuk mencapai efisiensi kinerja dalam lingkungan yang menuntut persaingan (Nancy, 2019). Manajemen waktu juga dapat disebut sebagai kegiatan penganggaran waktu yang memungkinkan individu mampu menuntaskan tugas dan memenuhi batas waktu yang ditentukan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan seseorang dalam menerapkan manajemen waktu yakni: (1) menentukan dan mendahulukan prioritas utama, individu harus mengerti perbedaan antara hal mendesak dengan hal penting. Hal mendesak yakni hal hal yang membutuhkan tindakan dan perhatian dengan segera, seringkali memerlukan waktu banyak untuk menyelesaikannya dan hasil yang diperoleh dengan jelas terlihat. Namun tidak semua hal mendesak penting untuk dilakukan. Sedangkan hal penting adalah hal-hal yang membutuhkan jangka waktu untuk memenuhinya. Hal penting juga berkaitan dengan pencapaian tujuan seperti visi, misi, atau aktualisasi diri. (2) menjadwalkan kegiatan atau mengatur jadwal, setelah mengetahui hal penting dan mendesak apa yang harus dilakukan seseorang perlu mengatur jadwal. Baik organisasi atau pribadi sering dihadapkan dengan masalah ketidakkonsistenan dalam melaksanakan tugas sesuai jadwal. Banyak penyebab seseorang tidak konsisten terhadap jadwal yang telah dibuat, salah satunya muncul hal mendesak dan penting yang harus ditangani. Tetapi perlu diingat seringkali hal tersebut terjadi dapat merusak jadwal yang sudah dibuat. Pengendalian diri yang baik memudahkan individu mengontrol fokus, tenaga, dan waktunya saat menangani masalah (Gea, 2014).

Selanjutnya langkah ketiga yang diberikan subjek dalam meminimalkan stres akademik yakni dengan meluangkan waktu sejenak untuk bermawas diri, berolahraga, istirahat yang cukup, dan sesekali melakukan aktivitas yang disenangi. Sedangkan subjek lain menyebutkan bahwa untuk mengatasi masalah yang dapat mempengaruhi akademik seperti lingkungan pergaulan, dapat dilakukan dengan mengkomunikasikan dan menyelesaikan terlebih dahulu permasalahannya.

Dapat diketahui juga dari beberapa langkah yang dijelaskan dalam menangani stres akademik, keempat subjek menggunakan dua strategi coping stres atau pengelolaan stres yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman *problem focused coping* merupakan usaha seseorang dalam menghadapi stresnya dengan cara mengganti dan mengatur masalah guna memperbesar sumber daya untuk mengatasinya serta mengurangi tuntutan dari lingkungan. Sedangkan *emotional focused coping* merupakan upaya individu dalam mengendalikan respon emosionalnya agar dapat menyesuaikan diri (Azmy et al., 2017).

Upaya Sekolah dalam Membantu Mengatasi Stres Akademik di Saat Pandemi

Pembelajaran daring bukan hanya mengalihkan materi ajar ke dalam aplikasi kelas virtual atau mengirim soal-soal dan tugas melalui aplikasi perpesanan tetapi juga direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi layaknya pada pembelajaran luring. Menurut Majid perencanaan pembelajaran dimaksudkan sebagai serangkaian kegiatan penyusunan materi, penentuan metode pengajaran, penentuan pendekatan pembelajaran dan evaluasi hasil belajar (Yuliani et al., 2020). Oleh karena itu perencanaan pembelajaran daring perlu mengikuti acuan tersebut. Demikian juga pada penyampaian materi ajar, dimana sebelumnya penyampaian dilakukan secara utuh dan kompleks dengan metode konvensional salah satunya metode ceramah. Namun saat ini penyampaian materi dituntut mampu membangun partisipasi dan peran aktif siswa berupa stimulus dan rangsangan sehingga siswa mampu membuat konsepsi tentang kompetensi yang akan dikuasai. Pertimbangan karakter siswa dan kondisi kelas menentukan metode mana yang cocok digunakan. Sebab tidak semua metode pengajaran yang sering digunakan dalam kelas luring tepat untuk kelas daring. Sayangnya, upaya memodifikasi dan menyesuaikan metode ajar menjadi hal yang tidak mudah dilakukan bagi sebagian guru.

Berdasarkan hasil wawancara terkait upaya sekolah dalam mengurangi stres akademik, subjek menyebutkan suasana kondusif dan interaktif yang diciptakan oleh guru bidang studi membuat mereka nyaman dan mudah memahami materi. Interaksi tersebut meliputi kegiatan tanya jawab, rajin mengadakan tatap muka secara daring, pesentasi kelompok dan dilanjut dengan diskusi kelas. Narasumber lain mengatakan bahwa beberapa guru memfasilitasi siswa siswanya yang mengalami kesulitan belajar dengan memberikan jam tambahan diluar jam belajar siswa di sekolah untuk memberikan bimbingan terkait hal apa yang membuatnya kesulitan.

“jadi jarang diterangin gitu kak dan tiba – tiba langsung ada tugas. iya heem apalagi itu waktu itu kelas sepuluh awal – awalnya sampe mau naik kelas tu gak.. jarang gitu. Baru kelas sebelas ini tu kak baru intensif gitu kak intensif google meet” – (subjek A)

“kalo disuruh tanya itu kaya anak anak itu cepet gitu tanyaknya terus juga klo dikasih pertanyaan, klo berebut nilai juga.. juga rame juga sih sebenere” – (subjek B)

“soalnya gurunya ngak mandang gitu lo, maksudnya gak dibed.. gk ada yang dibedain terus semuanya dianggap rata dan kalo ngk bisa bukannya dijugde tapi malah dibantu dan kalo masih ngak bisa daripada gak mungkin karena takut muridnya malu jadi disuruh pc, jadi dijelasin secara pribadi bahkan dikasih jam sendiri. “ – (subjek C)

Dengan demikian, kunci utama dalam pembelajaran daring sebenarnya adalah komunikasi kepada siswa. Kesulitan dalam pembelajaran daring perlu secepatnya dikomunikasikan antara guru dan siswa yang bersangkutan agar siswa tidak tertinggal dalam penguasaan materi. Membangun komunikasi tidak hanya dilakukan oleh guru, keterlibatan orang tua sebagai guru pembimbing di rumah sangat diperlukan untuk mengatasi permasalahan kesulitan belajar yang mana apabila tidak ditangani secara benar akan menimbulkan stres belajar. Untuk menjawab tantangan ini guru perlu mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan saat pembelajaran masa pandemi. Menurut (Sudrajat, 2020) ada beberapa kompetensi yang harus pendidik asah untuk menunjang pembelajaran melalui daring dapat berjalan efektif diantaranya sebagai berikut :

1. Kompetensi komunikasi dan sosial

Pembelajaran daring menuntut guru supaya lebih komunikatif dan responsif kepada muridnya. Hal ini dilakukan karena guru tidak dapat mengamati secara langsung proses belajar siswa di rumah, melainkan memberikan bimbingan dan arahan dari jauh. Guru perlu membangun hubungan komunikasi pada orang tua siswa karena dengan model pembelajaran ini peran orang tua tidak hanya menjadi pengawas tetapi juga pembimbing, pengajar, dan penjaga saat siswa belajar dirumah. Adanya forum antara sekolah khususnya guru, dan orang tua contohnya forum grup *WhatsApp* bersama wali murid menghimbau agar orang tua terlibat mengontrol dan mengawasi siswa dalam mengakses informasi dari internet dan proses pembelajaran di rumah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017);

2. Kompetensi IPTEK dan penguasaan literasi digital

Pemberlakuan kebijakan pembelajaran daring dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah memerlukan guru yang melek teknologi dan kemampuan literasi digital. Literasi digital merupakan seni atau kemampuan dalam menggunakan media teknologi digital dan alat komunikasi untuk mengelola, memperoleh, menganalisis informasi, mengembangkan pengetahuan baru dan mengkomunikasikannya kepada orang lain secara efektif (Asari et al., 2019). Kemampuan ini guru dapat memberikan beragam alternatif media pembelajaran, tetapi bagi guru yang belum menguasai literasi digital justru dapat menghambat proses belajar mengajar. Oleh karena itu, sekolah dan pemerintah mengupayakan gerakan literasi digital tidak hanya dikalangan pelajar tetapi juga dikalangan pendidik dan tenaga pendidik berupa sosialisasi dan simulasi pemanfaatan media digital dalam pembelajaran, manajemen sekolah, dan siswa didorong untuk mampu mencari sumber pengetahuan melalui media teknologi. Pengadaan sarpras dan sumber belajar digital misalnya perpustakaan digital, contoh situs-situs edukatif baik video atau aplikasi permainan, mampu memberikan gambaran kepada guru mengenai bagaimana mengembangkan kemampuannya (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017);

3. Kompetensi pengelolaan kelas

Kunci kendali kelas berada di tangan guru, suasana bisa sangat membosankan, menarik, atau interaktif tergantung bagaimana guru mengelola kelas. Seperti halnya jika suasana belajar cenderung terasa tegang serta membosankan, guru dapat mengubah alur pembahasan dengan melontarkan candaan untuk menarik perhatian dan semangat siswa, dan kemudian melanjutkan kembali penjelasan materi. Atau memberikan pertanyaan dan mendekati siswa yang kurang aktif di kelas. Namun, peralihan kegiatan pembelajaran membuat guru harus ekstra memilah dan memilih cara yang tepat untuk meningkatkan partisipasi siswa. Karena dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan mampu meminimalisir stres siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut stres yang dialami oleh siswa di Sidoarjo terjadi karena beberapa hal diantaranya yakni kesulitan pemahaman materi ajar, beban tugas yang berlebih, kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, dan permasalahan dengan teman. Untuk mengali lebih dalam terkait sumber yang mempengaruhi stres yang mereka hadapi, peneliti mengetahui bahwa peralihan belajar yang semula tatap muka menjadi daring mengakibatkan sebagian siswa dan guru masih belum mampu beradaptasi didalamnya. Hal ini ditemukan dengan adanya keterbatasan guru dalam menggunakan media pembelajaran dan alat pendukung yang beragam terutama jika materi yang disampaikan memiliki tingkat kesulitan tertentu, adanya anggapan bahwa memberikan soal-soal latihan saja mampu membangun konsepsi pemahaman bagi seluruh siswa, rendahnya kesadaran siswa akan tanggungjawab belajar secara mandiri, serta sulitnya mengakses pembelajaran di beberapa daerah. Selain itu, permasalahan dengan teman atau keluarga mampu mempengaruhi konsentrasi siswa menurun bahkan akan memicu stres.

Untuk menekan stres sehingga tidak berujung frustrasi dan depresi, perlu adanya pengelolaan stres yang baik. Ada dua jenis strategi pengelolaan stres yang diterapkan oleh siswa di Sidoarjo selama masa pandemi yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Strategi *problem focused coping* ini meliputi manajemen waktu atau menjadwalkan pengerjaan tugas, mencari sumber informasi lain dari internet atau teman sebaya, berolahraga, dan istirahat yang cukup. Sedangkan strategi *emotional focused coping* meliputi melakukan hal yang disenangi, mawas diri, dan bersikap sabar.

Penanganan stres tidak hanya menjadi tanggungjawab siswa melainkan guru dan orang tua pun terlibat. Perbaiki model belajar sehingga menciptakan suasana kondusif, interaktif, dan menyenangkan oleh guru mampu mempengaruhi semangat siswa dalam belajar dan berkembang. Hal ini dapat ditempuh dengan berbagai cara diantaranya kegiatan tanya jawab, diskusi kelas atau memberikan jam tambahan diluar jam belajar siswa di sekolah untuk memberikan bimbingan terkait hal apa yang membuatnya kesulitan.

Daftar Pustaka

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic Stres among Faculty and Students In Higher Institutions. *Pertanika Journal: Sosial Sciences and Humanities*, 28(2), 1055–1064.
- Agustinova, D. E. (2015). *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori dan Praktik*. Calpulis.
- Asari, A., Kurniawan, T., Ansor, S., & Putra, A. B. N. R. (2019). Kompetensi Literasi Digital Bagi Guru Dan Pelajar Di Lingkungan Sekolah Kabupaten Malang. *BIBLIOTIKA : Jurnal Kajian Perpustakaan dan Informasi*, 3(2), 98–104.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Stres Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Conseling*, 1(2), 197–208.
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Dewantara, J. A., & Nurgiansah, T. H. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 Bagi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 367–375.
- Gea, A. A. (2014). Time Manajement: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efesien. *Humaniora*, 5(2), 777–785.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–167. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Jones and Bartlett. (1994). *Manajemen Stres* (P. Widyastuti, Trans.). One Exeter Plaza.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Materi Pendukung Literasi Digital*. Tim GLN Kemendikbud.
- Lembaga Sensus Kependudukan. (2021). *BPS Provinsi Jawa Timur*. <https://jatim.bps.go.id/indicator/12/375/1/jumlah-penduduk-provinsi-jawa-timur.html>
- Leontiev, D. (2013). Emerging Contexts and Meanings of Huuman Education. In O. Kovbasyuk & P. Blessinger (Eds.), *Meaning-Centered Education: International Perspectives and Explorations in Higher Education*. Routledge.
- Liputan6.com. (2020, May 13). *Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah*. liputan6.com. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>
- Ma'arif, S. (2014). *Perilaku Organisasi Pendidikan* (1st ed.). UIN Sunan Ampel Press.
- Muslim, M. (2020). MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Menanganinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200.
- Nancy. (2019). *Time management: Discovery Service for Perpustakaan Nasional Republik Indones*. <http://e-resources.perpusnas.go.id:2061/eds/detail/detail?vid=2&sid=b0b73413-128f-43cc-b439-0061c8034c86%40sdc-v-sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=98402220&db=ers>

- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of Academic Stress for Students of Guidance and Counseling at Semarang State University During the Pandemic. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33.
<https://doi.org/10.21831/ProGCouns>
- Purwanto, N. (2014). *Pengantar pendidikan*. Graha Ilmu.
- Rahmawati, S., Firmiana, M. E., & Hadiansyah, A. (2021). *Manajemen Stress Dan Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Al Azhar Indonesia. <https://eprints.uai.ac.id/1543/>
- Satrianingrum, A. P., & Prasetyo, I. (2020). Persepsi Guru Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring di PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 633–640.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.574>
- Sudarma, M. (2021). *Daring Duraring Belajar dari Rumah: Strategi Jitu Guru, Orang Tua, dan Siswa di Masa Pandemi*. Elex Media Komputindo.
- Sudrajat, J. (2020). Kompetensi Guru Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis*, 13(2), 100–110. <https://doi.org/10.26623/jreb.v13i2.2434>
- Sugiyono. (2013). *Metode Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Penerbit Alfa Beta.
- Susanna, D. (2020). When Will the COVID-19 Pandemic in Indonesia End? *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 15(4), 160–162. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i4.4361>
- Tirtarahardja, U., & Sulo, S. L. L. (2005). *Pengantar Pendidikan* (Revisi). PT. Rineka Cipta.
- Wardhana, A. K. (2018). *Stres Kerja: Penyebab, Dampak, Dan Solusinya (Studi Kasus Pada Karyawan Net. Yogyakarta)* [Tesis, Universitas Islam Indonesia].
<https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/6134/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Widyastari, U. (2019). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren an-Nur Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Winata, M. R. K. (2017). *Penurunan Stres Akademik Menggunakan Teknik Relaksasi-Afirmasi Diri Di Tinjau Dari Jenis Kelamin* [Tesis]. Universitas 17 Agustus Surabaya.
- Yasmin, H., Khalil, S., & Mazhar, R. (2020). Covid 19: Stress Management among Student and Impact on Their Effective Learning. *International Tecnology and Education Journal*, 4(2), 65–74.
- Yuliani, M., simarmata, J., Susanti, S. S., Mahawati, E., Sudra, R. I., Dwiyanto, H., Irawan, E., Ardiana, D. P. Y., Yuniwati, I., & Muttaqin. (2020). *Pembelajaran Daring Untuk Pendidikan: Teori Dan Penerapan* (Cetakan 1). Yayasan Kita Menulis.