ABSTRAK

Stres Akademik Siswa SMA dalam Mengikuti Pembelajaran Daring.

Oleh: Shintia Nanda Syaputri

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena siswa SMA N 1 Rao Utara yang merasa bahwa pembelajaran secara daring sama saja dengan tidak belajar. Siswa menganggap proses pembelajaran daring lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru, tugas yang diberikan guru terlalu banyak, batas pengumpulan tugas yang singkat dan tugas yang sulit. Hal tersebut membuat siswa merasa stres karena diberikan tugas terlalu banyak, mengeluh karena rendahnya nilai mata pelajaran tertentu. Perubahan sistem pembelajaran serta tuntutan akademik yang melebihi kemampuan diri siswa menimbulkan tekanan sehingga memicu stres akademik Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan stres akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran daring ditinjau dari aspek tekanan belajar**,** aspek beban tugas**,** aspek khawatir akan nilai**,** aspek ekspektasi diri**,** aspek keputusasaan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini 135 siswa SMA N 1 Rao Utara yang dipilih menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Data diperoleh dengan cara memberikan instrumen penelitian berupa angket kepada siswa. Hasil penelitian diolah untuk mencari persentase dan kemudian dikategorikan sesuai tingkat stres akademiknya.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa stres akademik dalam mengikuti pembelajaran daring siswa SMA N 1 Rao Utara berada pada kategori tinggi dengan persentase (55.56%) yang berarti sebagian siswa SMA N 1 Rao Utara mengalami stres akademik yang tinggi. Ditinjau dari masing-masing aspek yaitu, stres akademik siswa ditinjau dari aspek tekanan belajar berada pada kategori tinggi dengan persentase (47.41%.), stres akademik siswa ditinjau dari aspek beban tugas berada pada kategori tinggi dengan persentase (33.33%), stres akademik siswa ditinjau dari aspek khawatir akan nilai berada pada kategori tinggi dengan persentase (47.41%), stres akademik siswa ditinjau dari aspek ekspektasi diri berada pada kategori tinggi dengan persentase (44.44%) dan stres akademik siswa ditinjau dari aspek keputusasaan berada pada kategori tinggi dengan persentase (36.30%). Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan guru BK atau konselor dapat memberikan bantuan berupa layanan Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci: Stres Akademik, Pembelajaran Daring.